

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:  
<< Стресс, как фактор  
затруднения  
коммуникации. >>**

**Выполнила:**  
студентка 2 курса  
экономико-правового  
факультета  
Авагян Б. А.  
**Проверила:**  
Гурьянова Галина  
Витальевна



**TestStress.Ru**

# СТРЕСС

*Стресс- это психологическое напряжение, возникающее, при воздействии внутренних или внешних раздражений.*



*Сам этот термин - "стресс" - стал для людей уже обыденным словом, в которое вкладывается представление об изменениях поведения и целая гамма чувств и переживаний, возникающих в сложных ситуациях или при повышенной опасности, которые стали неотъемлемой частью современного образа жизни.*

# СИМПТОМЫ СТРЕССА

**Выпадение волос.**

**Кожа.** Раздражение, сыпь, псориаз.

**Дыхательная система.**  
Аллергия и астма.

**Пищеварительная система.** Гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, раздражение кишечника и колит.

**Иммунная система.** Частые простудные и инфекционные заболевания, особая подверженность таким заболеваниям, как рак и рассеянный склероз.



**Нервная система.** Неспособность сконцентрироваться, потеря памяти, недостаточная ясность ума.

**Полость рта.** Простудные заболевания.

**Сердечно-сосудистая система.** Учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, риск сердечных приступов.

**Мускулатура.** Напряжение, судороги и нервный тик.

**Репродуктивная система.** Задержка менструаций, неспособность испытывать оргазм, импотенция, преждевременная эякуляция, угасание сексуальности.

# Физиологические симптомы

Различные виды боли

Бессоница

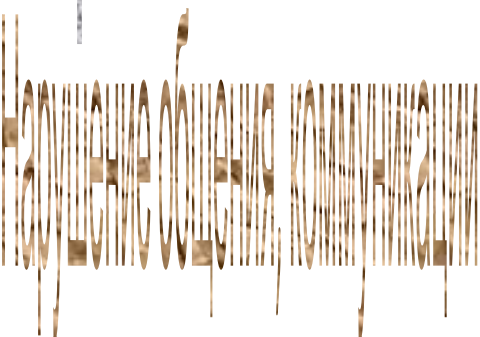
Сексуальные расстройства

Отсутствующий и повышенный аппетит

Повышенная утомляемость



# Социально-психологические аспекты



# Психологические симптомы

Рассеянное внимание

Нарушение памяти

Нарушение мышления

Нарушение речи

Нарушение восприятия

Нарушение ощущения

Нарушение воображения

▶ взаимовязанность эмоциональной сф.



# ВИДЫ СТРЕСС





# СТРЕСС

## В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Проект по биологии ученицы 9 класса АНО "Школа "Премьер" Гурдус Вероника

### В зависимости от силы

Легкий стресс - это стресс, сила напряжения которого не превышает адаптивные возможности человека

Средне-интенсивный стресс, сильный стресс - это стресс, к силам напряжения которого организм в какой-то мере человек адаптируется, но не может

Факторы человека: генетическая предрасположенность, психологическая травма, болезни и травмы (ампутация и т.д.)

Факторы окружающей среды: физические, социальные, политические, социальные

### В зависимости от природы напряжения

Физиологический стресс - возникает в результате действия физиологических факторов (страх - врожденный и приобретенный)

Психологический стресс

Дефицит или переизбыток

информации (дефицит или переизбыток)

Социальный стресс - проблема не одного человека, а всего общества. Это вид самый опасный, так как с ним нельзя справиться самостоятельно. Факторы, вызывающие

одиночество: физическое, психологическое (внутреннее переживание непонимания со стороны окружающих)

отсутствие социальной защищенности и уверенности в завтрашнем дне.

невозможность в полной мере реализовать себя как личность.



# МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАЛИЧИЯ СТ





NATIONAL GEOGRAPHIC

# STRESS

PORTRAIT OF A KILLER



DVD

## ПАНТОМИМИЧЕСКИЙ

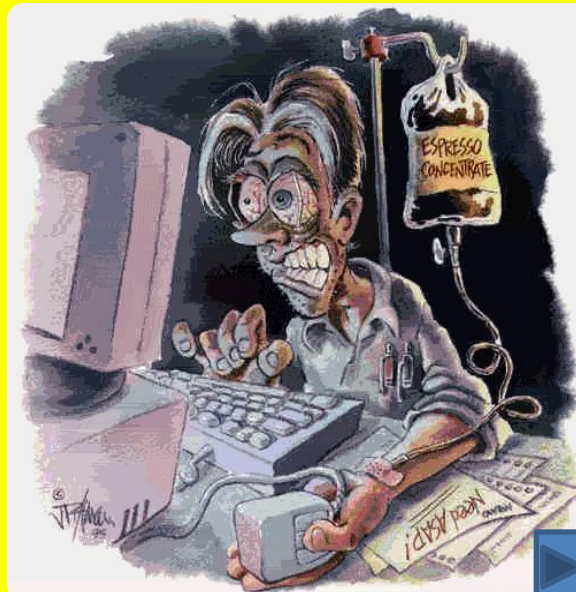
расслабленность рук, мимики, осанки и т.д. Стресс располагается на шейно-плечевом поясе.

## КОЖНО-ГАЛЬВАНИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Увлажнение ладоней и затылка, учащение сердцебиения и дыхания, пятнообразное покраснение кожного покрова (область груди, шея, лицо).

## «РЕШЕТКА НА ЛИЦЕ»

Проявление решетки в течении 10 секунд после легкого проведения по коже – сильный стресс, в течении 1 минуты – нормальный стресс.



# МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



# ВОДА

Баня - снимает стресс и формирует стрессоустойчивость

Бассейн - по рекомендации - 3 раза в неделю

Ванная душ (всти дома)

Чайerbate - кисточки под прохладную воду на 2-3 минуты, можно смочить виски, локтевые сгибы, побороть вейдотин

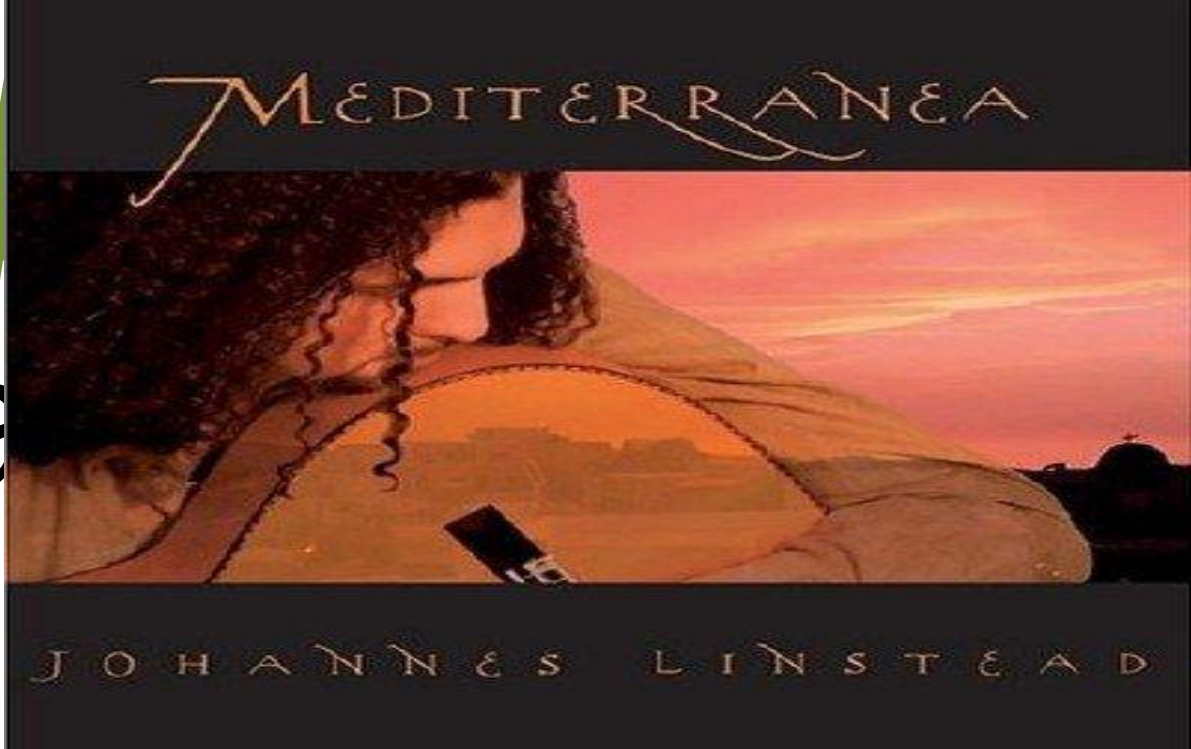


# МУЗЫКА

## Классическая

## Любимая

## Петь самому



# ПРИРОДА

## Домашние животные



## Прогулки в лес или в лесопарковую зо

# ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Утренняя зарядка



Занятия физической культурой



Любимая домашняя работа

Любимая профессиональная деятельность или ра

# СОЮ

Режим сна - вставать и ложиться в одно и то же время



Перед сном - теплый душ, хорошая музыка или чтение



Засыпать на спине



# ЮМОР



# РЕЛАКСАЦИЯ

Это специальные упражнения для снятия

