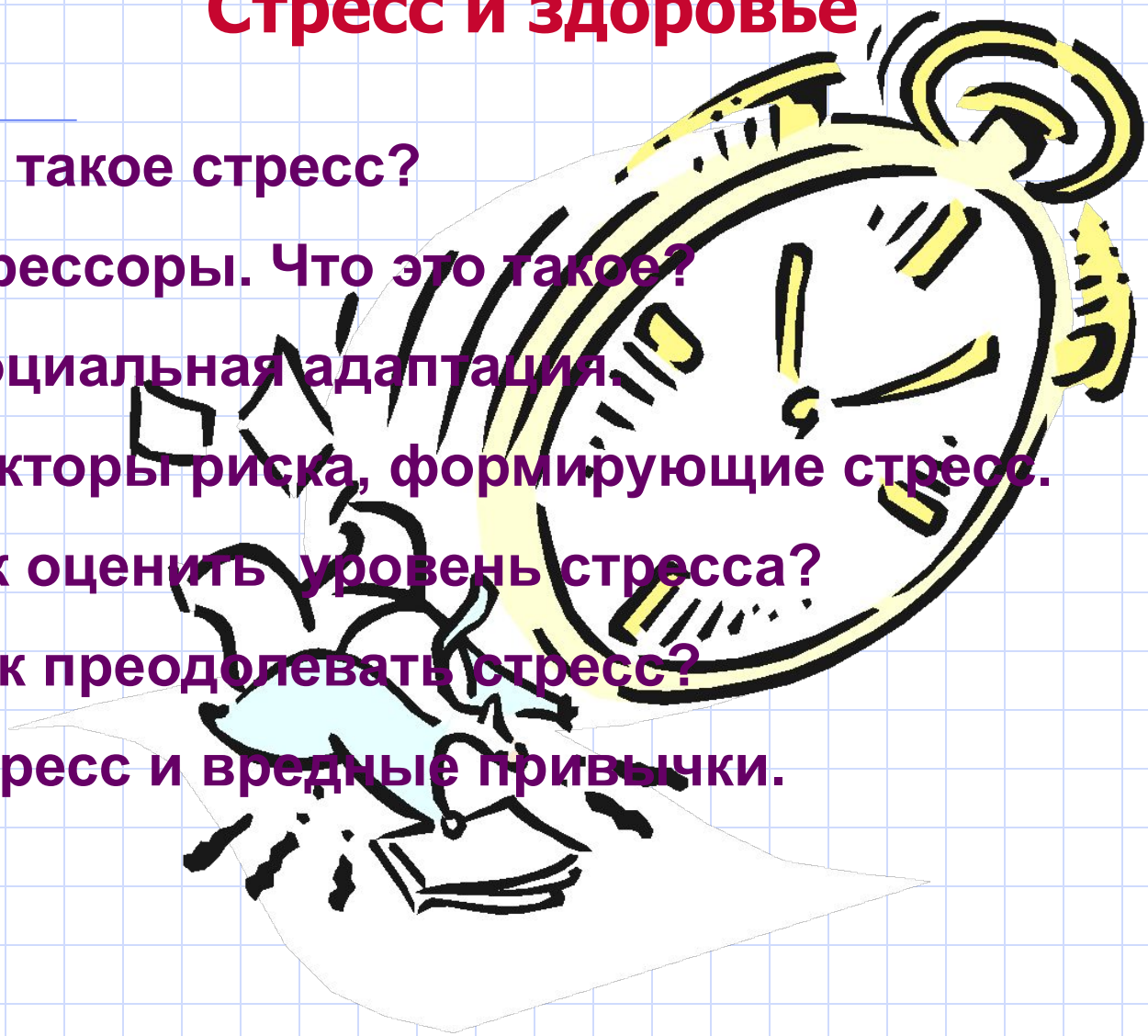
Занятие 6
Стресс и здоровье



- Что такое стресс?
- Стрессоры. Что это такое?
- Социальная адаптация.
- Факторы риска, формирующие стресс.
- Как оценить уровень стресса?
- Как преодолевать стресс?
- Стресс и вредные привычки.

Что такое стресс? Как к нему относиться?

СТРЕСС...

«...синдром, вызываемый разными повреждающими агентами»

Ганс Селье, 4 июля 1936 г.

«... общая адаптивная реакция организма в ответ на угрозу нарушения гомеостаза»

Кассиль Г.Н., 1983

«...стресс — проблема эмоционального стресса...»

Судаков К.В., 1980

Различают два вида стресса:

1) конструктивный, положительный (эустресс);

2) деструктивный, отрицательный (дистресс).

СТРЕСС — обычное явление, это естественная часть человеческого существования.

Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс

Как может проявляться стресс?

ПСИХИЧЕСКИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

.. От ярко эмоционально окрашенных
(бурная радость, гнев, раздражение и др.)
... до «немых» (нарушения аппетита, потеря аппетита,
ослабление интереса к межличностному общению, сексу, «уход в себя»

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

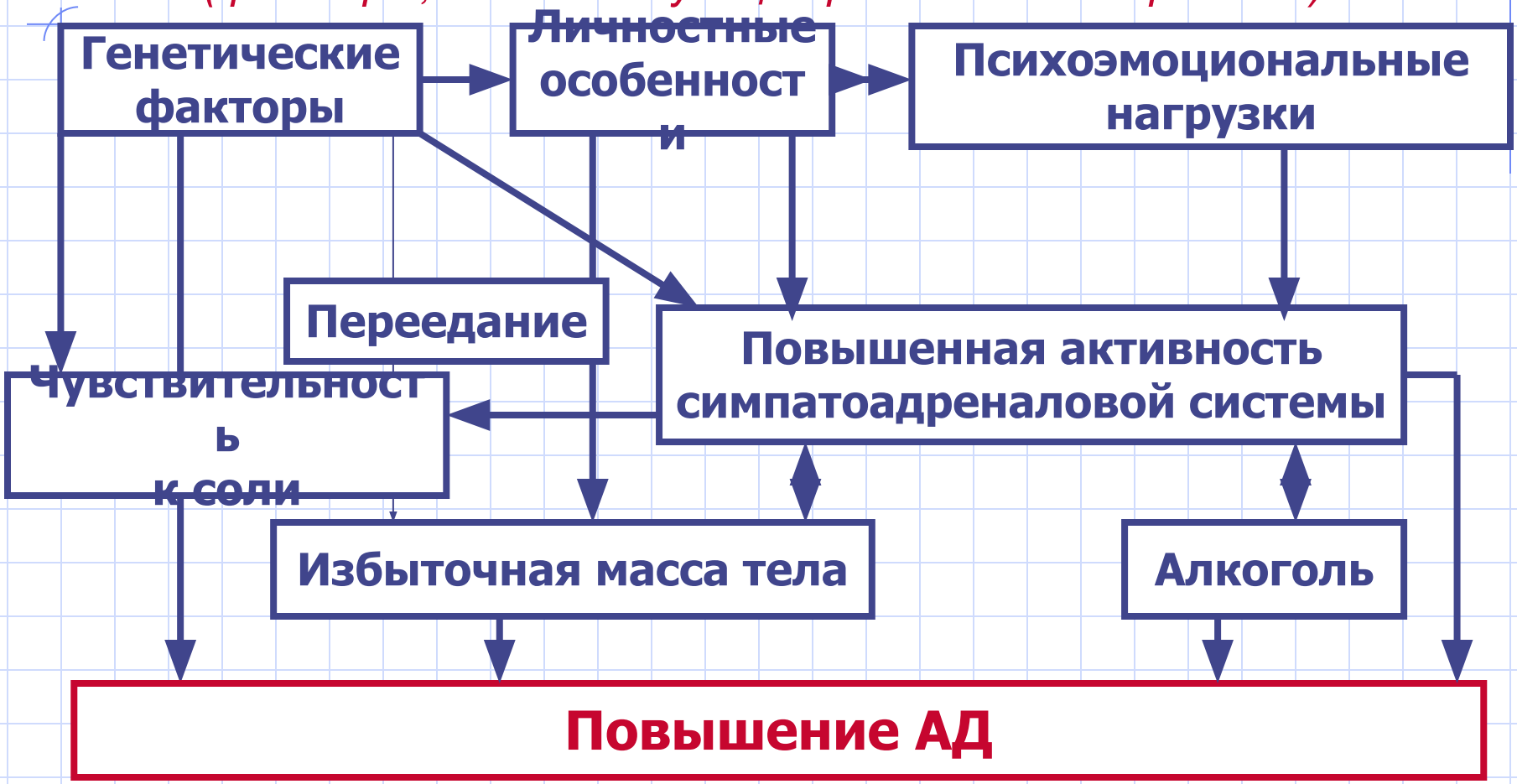
Мигрень, язвы, дерматиты, гипертония, боли различной локализации, одышка и пр.)

Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс.
Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление,
значит опасности нет.

Важна не сама стрессовая ситуация, а то,
как мы её оцениваем и как на неё реагируем!

Почему при стрессовых реакциях повышается артериальное давление?

(факторы, способствующие развитию гипертонии)



Адаптировано из Folkow B., 1995

Что такое стрессор?

СТРЕССОР — это фактор, вызывающий стрессовую реакцию.

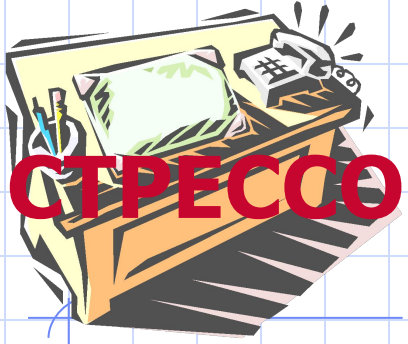
1. Управляемые стрессоры, ЗАВИСЯТ ОТ НАС.
Чаще всего это особенности межличностного отношения, стереотипы поведения, неумение управлять эмоциями, конфликтами

2. Неуправляемые стрессоры, НЕПОДВЛАСТНЫ НАМ.
Ситуации, события, обстоятельства, которые не могут быть нами изменены.

3. Факторы, которые вызывают стрессовую реакцию, не являются стрессорами по сути.
События, явления, люди, которые вызывают стрессовую реакцию, как результат субъективного отношения и оценки

ВАЖНЕЙШЕЕ — отличить одно от другого!

«Боже, даруй мне
смирение принять то, что я не могу изменить,
мужество — изменить то, что могу,
и мудрость, чтобы отличить одно от другого...»
(Слова из молитвы)



СТРЕССОР

Перегрузки на работе

Что поможет преодолеть стресс?

Развитие уверенности в себе и умения:

- управлять временем;
- планировать дела;
- работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают её хуже;
- не делать несколько дел одновременно;
- рационально распределять ресурсы;
- управлять конфликтами.

СТРЕССОР

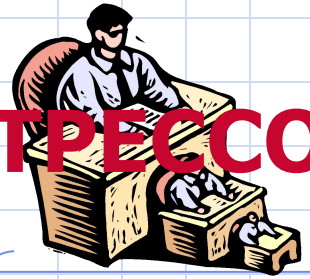
Загруженность домашними делами

Что поможет преодолеть стресс?

Развитие умения:

- **всё делать вовремя, не оставляя мелкие дела на «потом»;**
- **распределять обязанности в семье;**
- **планировать домашнюю работу;**
- **ставить конкретные, достижимые цели;**
- **научиться «поощрять себя» за их выполнение;**
- **отдыхать.**

СТРЕССОР



Конфликты с начальством

Что поможет преодолеть стресс?

Развитие :

- навыков общения;
- уверенности *(но не самоуверенности!);*
- профессиональной компетентности;
- трудолюбия;
- умения планировать дела;
- умения рационально распределять ресурсы;
- умения управлять конфликтами и пр.

Как определить уровень стресса?

Тест Ридера (L. Reeder)

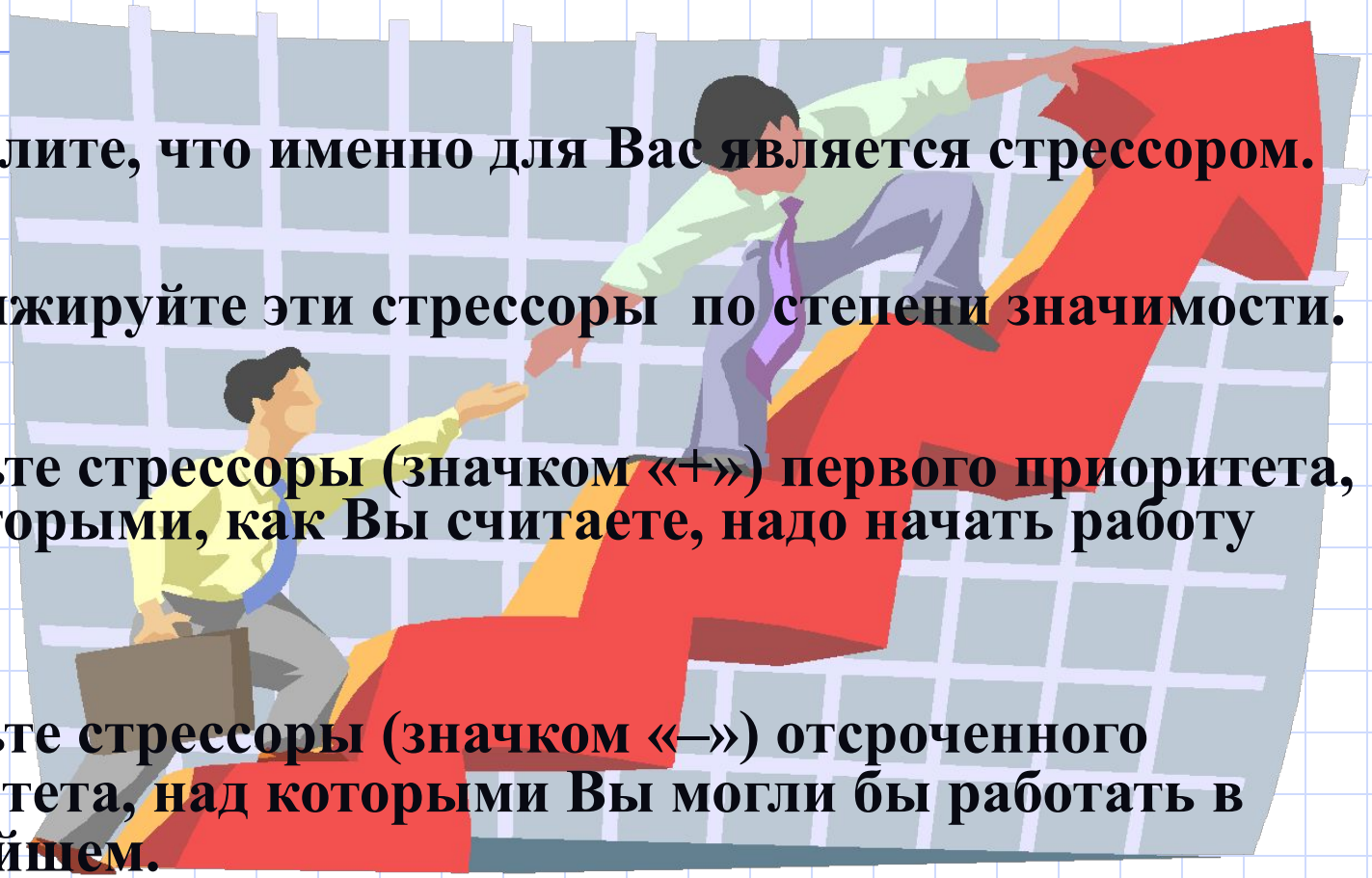
Оцените, насколько Вы согласны с перечисленными утверждениями. Суммируйте баллы и подсчитайте средний балл.

	Да согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет не согласен
Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Оцените уровень стресса у себя по среднему баллу:

Уровень стресса	Высокий	Средний	Низкий
Для мужчин	1–2	2,01–3	3,01–4
Для женщин	1–1,82	1,83–2,82	2,83–4

Как определить стрессор и стрессовое поведение?



Шаг 1.
Определите, что именно для Вас является стрессором.

Шаг 2.

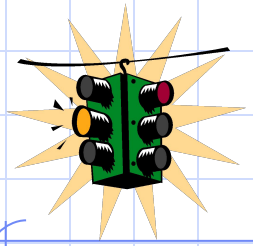
Проранжируйте эти стрессоры по степени значимости.

Шаг 3.
Отметьте стрессоры (значком «+») первого приоритета, над которыми, как Вы считаете, надо начать работу сейчас.

Шаг 4.
Отметьте стрессоры (значком «–») отсроченного приоритета, над которыми Вы могли бы работать в дальнейшем.

Что из вами перечисленного Вы можете изменить?

К чему из вами перечисленного Вам следовало бы изменить отношение?



Как научиться преодолевать стресс?

(начинаем анализировать)

1. Подробно проанализируйте стрессоры, определённые Вами как приоритетные ***(наиболее важные для Вас в данное время).***

2. Постарайтесь описать не только фактор, вызывающий стрессовую реакцию, но и собственное поведение в этой ситуации.

3. Постарайтесь выделить детали не только самого стрессора, но и собственного поведения.

4. Определите шаги изменения своего поведения, отношения или самого стрессора ***(в зависимости от того, каков характер стрессора).***

5. Поставьте *сроки* выполнения намеченного!

Методы преодоления стресса

Метод глубокого дыхания.

Метод психической саморегуляции
(аутогенная тренировка).

Визуализация.

Изменение неадекватного отношения
(когда стрессор не является стрессором,
но вызывает психоэмоциональное напряжение).

Понятие тревоги

- Тревога – это неприятное ощущение ожидания чего-то нехорошего в будущем или ощущение неопределённости, неуверенности или страха вследствие ожидания реальной или воображаемой угрожающей ситуации.

- Не имеет конкретной причины.
- Повышает чувствительность к стрессу.
- 80% пациентов лечатся у врачей первичного звена.

Понятие депрессии

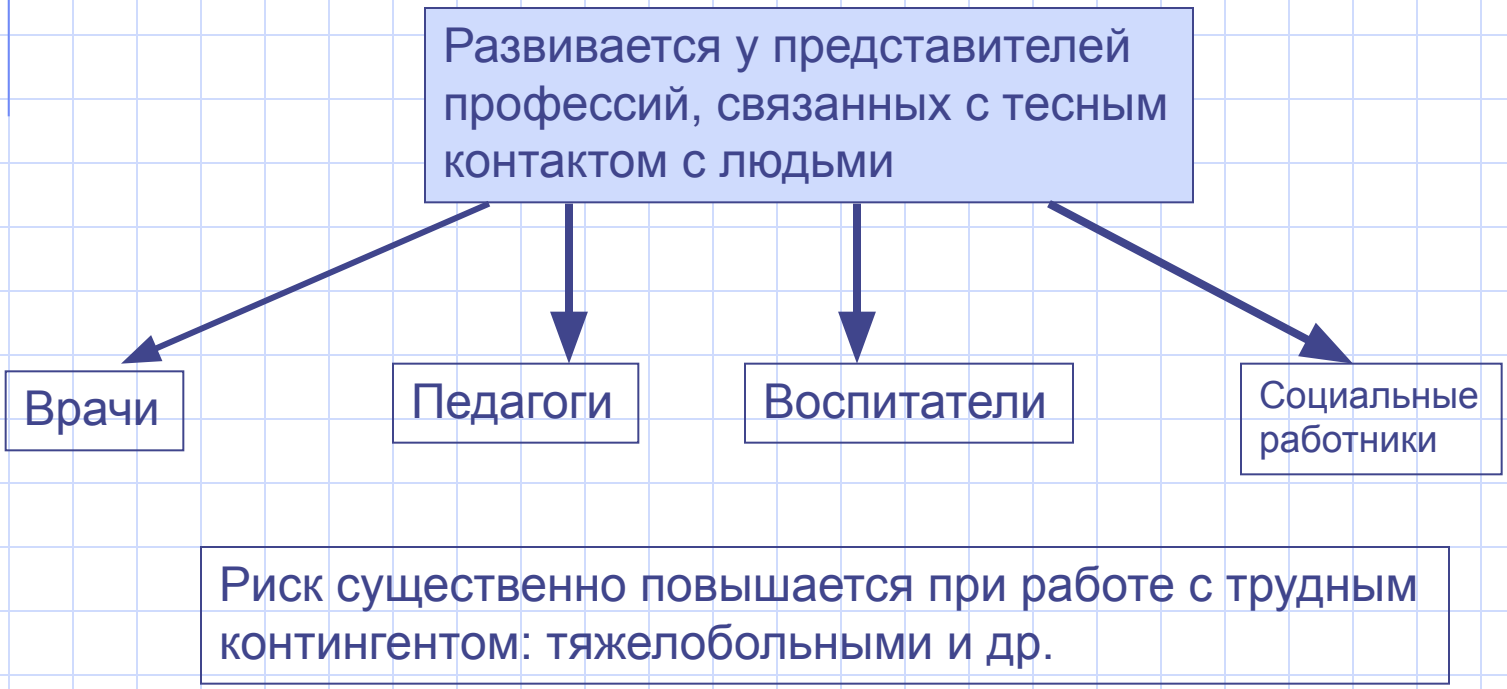
- Депрессия — это болезненное состояние тоски, подавленности, безысходного отчаяния.

- Часто носит затяжной, хронический характер.
- В течение жизни депрессию переносят 25% людей.
- Наиболее подвержены депрессии женщины среднего возраста, частота депрессии у мужчин и женщин 1:2.
- Около трети пациентов первичного звена страдают депрессией разной степени выраженности.

Значение тревоги и депрессии в клинической практике

Синдром эмоционального выгорания

- Эмоциональное выгорание – это механизм психологической защиты в форме полного или частичного отключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.



Риск существенно повышается при работе с трудным контингентом: тяжелобольными и др.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания

1. Регулярный отдых, баланс «работа — досуг».
2. Регулярные физические упражнения (как минимум три раза в неделю по 30 мин).
3. Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс.
4. Необходимо создание, поддержание «здорового рабочего окружения», когда планируется очередность, срочность выполнения дел, осуществляется управление своим временем и др.
5. Делегирование ответственности (ответственность за результат деятельности разделяется с клиентами, учениками, пациентами). Выработка умения говорить «нет».
6. Наличие хобби (спорт, культура, природа). Интересы вне работы позволяют снять напряжение, возникающее на работе.
7. Активная профессиональная позиция, принятие ответственности на себя за свою работу, профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения.

«Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц».
Г. Селье

Взвешивайте целесообразность действий и поступков

Не забывайте об отдыхе

Учитесь планировать дела

Заповеди преодоления стресса

Относитесь к другим, как к себе

Цените радость подлинной простоты

Ставьте реальные цели

Верьте в себя!

Не откладывайте на «потом» особенно неприятные дела

Берите пример с солнечных часов, ведите счет лишь радостных дней.
Народная мудрость

Здоровья и удачи Вам!