

Физиологическая природа стресса

КГТТ

Яковлева Н.В.

Стресс, фазы развития

- **Фаза тревоги.**
- Состояние тревоги - это первая реакция организма на какое-то воздействие. Это реакция средней продолжительности - от нескольких секунд до 10-15 минут.
- На этом реакция тревоги завершается и переходит в реакцию адаптации. Если воздействие среды слабое - то реакция тревоги может развиваться медленно, в течение нескольких часов или даже суток.
- **Реакция адаптации**
- Это уже наиболее длительная фаза стресса. Реакция адаптации имеет два исхода: либо организм приспособливается к новым условиям и живет дальше, либо силы организма подходят к концу и тогда начинается фаза истощения.
- **Реакция истощения**
- Реакция истощения - это фаза развития стресса, когда силы организма уже не в состоянии противостоять воздействию стрессора и организм начинает медленно гибнуть. Первой страдаем иммунная система.

Симптомы стрессовой напряженности:

- **Проявления стресса в интеллектуальной сфере:**
 - Уменьшаются концентрация и объем внимания. Снижается наблюдательность. Невозможно сосредоточиться на чем-либо.
 - Увеличивается отвлекаемость. Нить обдумываемого или проговариваемого ускользает во время разговора или деятельности.
 - Скорость ответов затягивается. Попытки компенсировать это приводят к торопливым, часто ошибочным, а порой и непредсказуемым ответам.
 - Увеличивается ошибочность действий или принимаемых решений.
 - Мышление становится спутанным и иррациональным.
 - Оценка объективной реальности или собственной деятельности становится не критичной.
 - При письме количество ошибок возрастает (недописанные слова, пропущенные в слове буквы, перестановка букв).
 - Затягивается процесс окончания работы, все время что-либо мешает, либо работа вообще не заканчивается («об этом я подумаю завтра»)

Симптомы стрессовой напряженности:

- **Проявления стресса в поведении:**
 - Возникают речевые проблемы. Имеющиеся нарушения речи, заикание увеличиваются и могут проявиться у людей ранее здоровых.
 - Усиливается уклончивость в поведении, которая проявляется в молчаливом отказе от деятельности, участия в совместных мероприятиях.
 - Иногда ощущается потеря контроля над собой, возможно импульсивное поведение.
 - Конфликтность и агрессивность возрастает.
 - Увеличивается раздражительность, ухудшается настроение. Возможны придирчивость, экзальтированность, плаксивость.
 - Снижается интерес к жизни и деятельности. Интересы, друзья, развлечения не находят отклика.
 - Изменяются личностные особенности: аккуратные и доброжелательные люди становятся неопрятными и грубыми, общительные и успешные – замкнутыми и безвольными.
 - Появляются причуды в поведении: эпатажность в одежде, сексуальная расторможенность, ненормативная лексика, демонстративные интонации в общении.

Симптомы стрессовой напряженности:

- **Эмоциональные проявления стрессовой напряженности:**
 - Настроение беспричинно меняется от радости до затяжной меланхолии.
 - Возрастает мнительность, возникает ощущение, что за твоей спиной что-то происходит.
 - Усиливаются личностные проблемы: тревожность, эмоциональная сенситивность, склонность к самозащите и враждебность возрастают.
 - Обостряются собственные ограничения и комплексы: личная неустроенность, одиночество, финансовые проблемы.
 - Самооценка резко падает. Развивается ощущение некомпетентности и неполноценности.
 - Исчезает чувство юмора, самоирония.
 - Возрастает число эмоциональных срывов.
 - Появляются депрессия и беспомощность. Возникает ощущение невозможности что-либо изменить вокруг.

Симптомы стрессовой напряженности:

- **Соматические проявления стрессовой напряженности**
 - Отмечается неблагоприятное физическое состояние (головная боль, боли в мышцах, спине, повышение давления, изжога, общая слабость, изменение веса, одышка, затрудненное дыхание, головокружение, тошнота, чрезмерная потливость, дрожь, язвы и воспалительные заболевания кожи).
 - Увеличивается число травм: падения, порезы, ожоги, переломы.
 - Возрастает необоснованное беспокойство о своем здоровье (ипохондрия), увеличивается число дней, пропущенных по болезни.
 - Очень быстро наступает чувство усталости.
 - Наблюдаются нарушения аппетита: либо полностью потерян вкус к еде, либо чрезмерный, трудно ограничиваемый аппетит.
 - Увеличивается количество употребления кофеина, никотина, алкоголя, лекарственных веществ (успокаивающих или стимулирующих).
 - Нарушается картина сна – возникают трудности с засыпанием, пробуждением и длительностью сна: сокращается либо увеличивается. Часто наблюдается бессонница.
 - Снижается половая потенция