

СТРЕСС



Подготовили:

Антонович Анастасия

Говоровский Егор

Картаполов Руслан

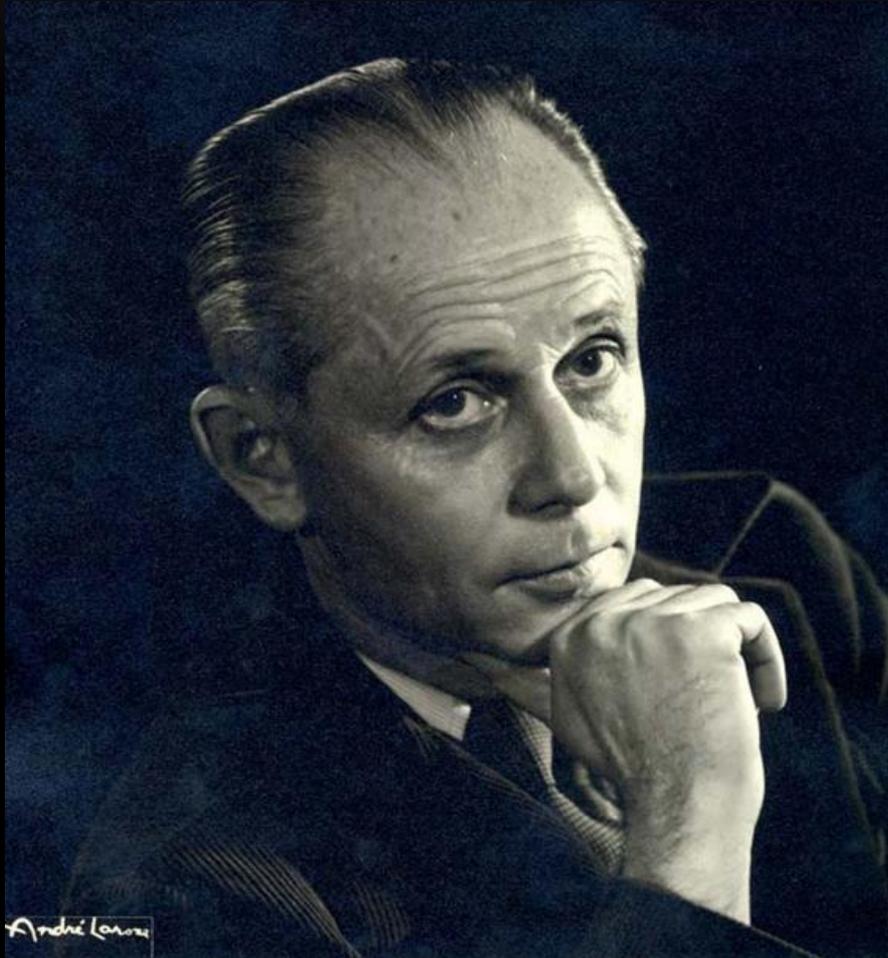
Мейлах Светлана

Новичук Дмитрий

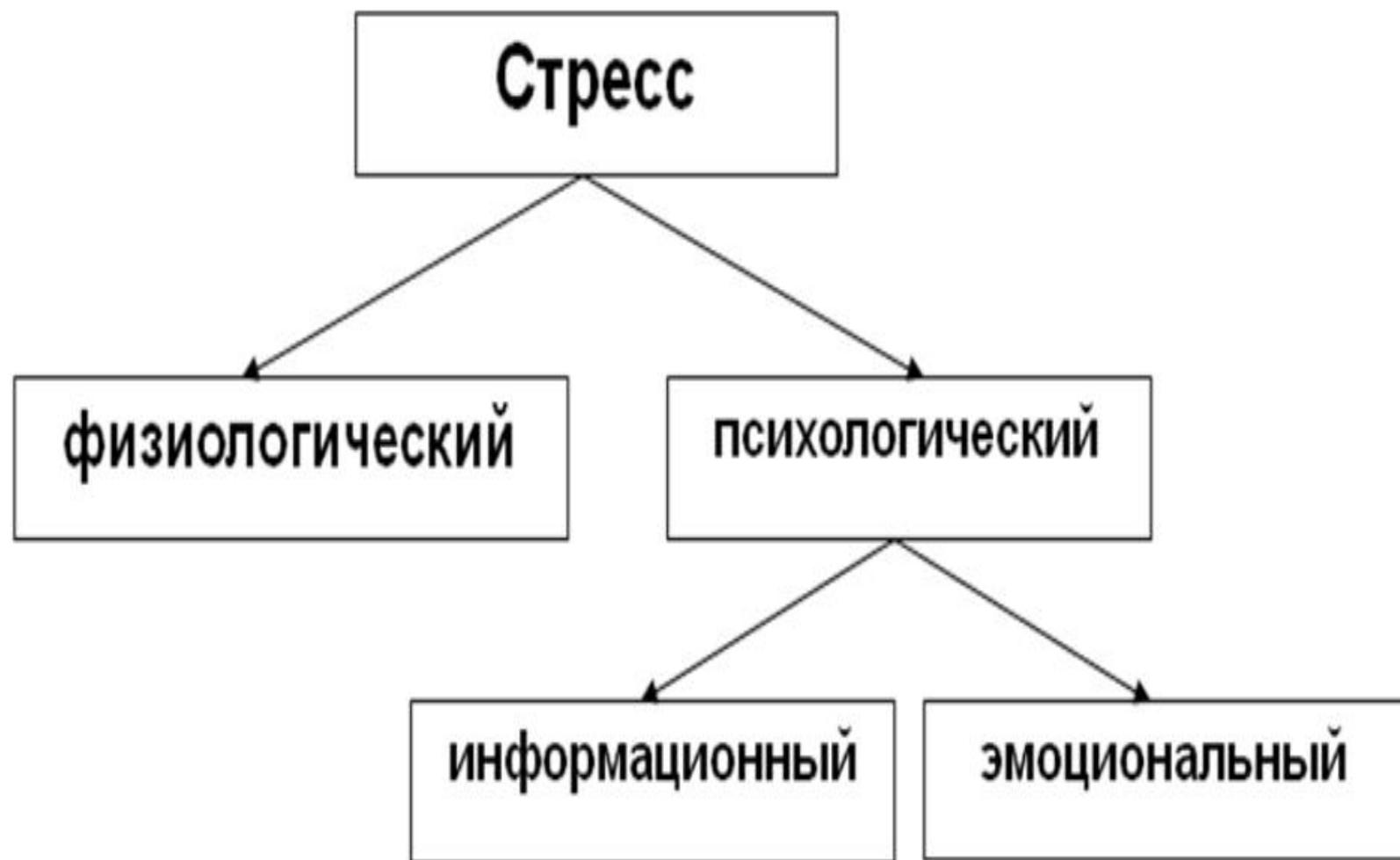
- Стресс — неспецифическая (общая) реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом.

Стресс – особое функциональное состояние, которым организм реагирует на экстремальное воздействие.





Термин «стресс»
ввел канадский
психолог Ганс
Селье в 1936 г.



РАЗНОВИДНОСТИ СТРЕССА

- **Г. Селье выделил две разновидности стресса:**
- **Эустресс.** Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».
- **Дистресс.** Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.



ФАЗЫ СТРЕССА

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СТРЕССА



Причины стресса

Внеорганизационные

- Жизненные события
- Социально-экономическая и политическая ситуация

Организационные

- Организационная структура
- Стратегия и др.

Групповые

- Отсутствие групповой сплоченности и взаимной поддержки
- Межличностные конфликты и др.

Индивидуальные

- Темперамент и характер
- Социальная роль

Рабочее место

- Экстремальные условия
- Монотония

Стресс могут вызвать:

- **Зависть;**
- **Неопределенность (нет работы, нет перспектив на будущее);**
- **Чувство бесполезности;**
- **Чувство способности сделать больше, чем получается;**
- **Нерешительность;**
- **Слишком кипучая жизнь, в чрезмерном темпе, с большим грузом забот;**
- **Страх болезни, бедности и т. д.;**
- **Неуспех, провал, позор;**
- **Любое неожиданное событие.**

Последствия стресса

Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

Физиологические

- Высокое кровяное давление
- Язвенная болезнь и т.д.

Когнитивные

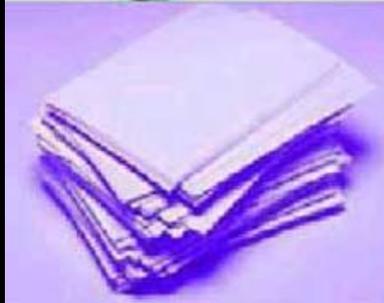
- Неэффективные решения
- Рассеянность

Организационные

- Прогулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА

- Не оценивать трудную ситуацию как безысходную
- Не страдать от недостойных людей.
- Не переживать прошлую беду
- Помнить, что всё плохое кончается
- Не отказывайтесь от музыки
- Не играйте роль страдальца
- Не вспоминайте без конца стрессовую ситуацию



- СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
