

СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ



СТРЕСС.

- Стресс-это напряжение.
- Впервые понятие «стресс» было введено Гансом Селье, который считается родоначальником теории стрессов, в 1935 - 1936гг.
- Стресс-неспецифическая реакция организма в ответ на любые действия (благоприятные и неблагоприятные) и возросшие требования.

ЭУСТРЕСС И ДИСТРЕСС.

- Селье также ввел понятия:эустресс и дистресс.
- Эустресс - положительная эмоциональная реакция организма на предъявляемые к нему требования, соответствующие его ресурсам. Благоприятно воздействует на человека и не несет отрицательного воздействия на центральную нервную систему.
- Дистресс - эмоционально-стрессовое состояние, характеризующееся отрицательными переживаниями в силу недостатка имеющихся ресурсов для реализации предъявляемых к нему требований.

ВИДЫ СТРЕССА.

- Существует достаточно большое количество разновидностей стрессов.
- Хронический стресс предполагает наличие постоянного (или такого, что существует длительное время) значительного физического и морального нагрузки на человека (длительный поиск работы, постоянный успех, выяснение отношений), в результате которого ее нервно-психологическое или физиологическое состояние является чрезвычайно напряженным.
- Острый стресс - состояние человека после события или явления, в результате которого она потеряла психологическое равновесие (конфликта с начальником, ссоры с близкими людьми).
- Физиологический стресс возникает от физического перегрузке организма и (или) воздействия на него вредных факторов окружающей среды (высокая температура в рабочем помещении, сильные запахи, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума).
- Психологический стресс, такой стресс может быть результатом психологического перегрузки лица: выполнение слишком большого объема работ и ответственности за качество сложной и длительной работы. Вариантом психологического стресса является эмоциональный стресс, который возникает в ситуациях угрозы, опасности, обиды.
- Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок или от информационного вакуума.
-

ПРИЧИНЫ СТРЕССА.

- Причины стресса-стрессоры: жизненные ситуации, события:
- -семейные неурядицы;
- -склоки соседями;
- -конфликты на работе;
- -расставание с любимым;
- -финансовые проблемы;
- --проблемы в отношениях с детьми.

ПРИЗНАКИ СТРЕССА.

- *Признаки* , по которым можно определить находится ли человек в состоянии стресса:
- 1.Физические-хроническая усталость, нарушение сна и дыхания ,холодные конечности, повышенная потливость или сухость ,нарушение кровяного давления;
- 2.Эмоциональные-снижение настроения, слезливость, вялость, апатия, агрессия, безразличие, нервозность;
- 3.Поведенческие-ослабление памяти, нарушение внимания ,злоупотребление лекарственными препаратами,алкоголем,курением, невнимание к внешнему виду, невозможность сосредоточения.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА:

- ◎ 1.Снижение трудоспособности, ухудшение показателей работы .
- ◎ 2.Депрессии,хроническая усталость, одиночество.
- ◎ 3.Физиологические проблемы: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, язва, гипертония, астма, раковые заболевания.
- ◎ 4.Эмоциональное ,профессиональное выгорание.

ВЫГОРАНИЕ.

- Впервые термин burnout (выгорание, сгорание) был введен американским психиатром Х.Фреденбергом в 1974г. Под выгоранием подразумевалось состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности.
- Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально - энергических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Опасность выгорания состоит в том, что это не кратковременный преходящий эпизод, а долговременный процесс «сгорания дотла».

МОДЕЛЬ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ.

- Модель синдрома может быть представлена как трехкомпонентная структура, включающая в себя:
- - эмоциональное истощение;
- - деперсонализация;
- - редукция персональных достижений.
- Эмоциональное истощение ощущается как эмоциональное перенапряжение, опустошенность, приглушенность, притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы.
- Деперсонализация - бездушное, циничное отношения к раздражителям, вспышки раздражения или конфликтных ситуаций.
- Редуцирование личных (персональных) достижений - недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере, безразличие к работе.
- Наиболее характерно проявление этого синдрома для представителей коммуникативных профессий системы «человек - человек»: учителя, врачи, психологи, психотерапевты, работники правоохранительных органов, представители коммерческих структур.

СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ.

- Прожить жизнь, не сталкиваясь со стрессовыми ситуациями ,конечно, невозможно, но существует множество способов помогающих снять напряжение:
- -глубокое дыхание;
- -ароматерапия;
- -музыкотерапия;
- -плавание;
- -расслабляющие упражнения;
- -здоровая пища;
- -размышления о приятном;
- -общение с приятными людьми;
- -юмор, смех;
- -комплименты;
- -чтение книг,журналов.

◎ Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить; терпение -принять то, что я не могу изменить; и ум -отличать одно от другого!