

Только,  
спокойстви  
е,  
спокойстви  
е!



ПОНЯТИЕ «СТРЕССА» ЧАСТО СТРЕСС СВЯЗЫВАЮТ С ТАКИМИ ПОНЯТИЯМИ КАК «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ», «ПСИХИЧЕСКИЙ», «НЕРВНЫЙ СТРЕСС», И ОТНОСЯТ ЕГО К ЧЕМУ-ТО НЕГАТИВНОМУ, ЧТО ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА. ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ, ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ОБОЗНАЧАЕТ ЭТОТ ТЕРМИН, КАКОВА СУЩНОСТЬ СТРЕССА, ЧТО ЕГО ВЫЗЫВАЕТ, И КАКУЮ ФУНКЦИЮ ОН ВЫПОЛНЯЕТ – МЫ РАССКАЖЕМ В ЭТОЙ СТАТЬЕ ВСЁ О СТРЕССЕ. СЛОВО «СТРЕСС» С АНГЛИЙСКОГО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК ДАВЛЕНИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ ИЛИ НАЖИМ. ЭТО ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИ НАЧАЛИ ИЗУЧАТЬ ТОЛЬКО В 20 ВЕКЕ. ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ ТЕОРИИ СТРЕССА СТАЛ КАНАДСКИЙ УЧЕНЫЙ ГАНС СЕЛЬЕ, КОТОРЫЙ В СВОИХ РАБОТАХ ДЕТАЛЬНО ОПИСЫВАЛ ЭТО ЯВЛЕНИЕ, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, КАКИЕ ФАКТОРЫ ЕГО ВЫЗЫВАЮТ, СИМПТОМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ И ВЛИЯНИЕ НА ЛИЧНОСТЬ В ЦЕЛОМ. ОН ВПЕРВЫЕ ДАЛ ОБЩУЮ КАРТИНУ И ИЗУЧИЛ БОЛЬШИНСТВО СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРИРОДЫ ЭТОГО





## **Состояние нервной системы**

- 1. Хлопаете ли вы дверь, когда выходите из квартиры?**
- 2. Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по ней.**
- 3. Теряете ли вы самообладание в споре?**
- 4. Прерываете ли вы собеседника при разговоре?**
- 5. Размахиваете ли при разговоре руками?**
- 6. Вы можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, что бы он не дрожал?**
- 7. Говорите ли вы иногда сам с собой?**
- 8. Обижаетесь ли вы по пустякам?**
- 9. Долго ли вы не можете заснуть вечером?**

зма

ций

## ПЕРВАЯ (СТАДИЯ ТРЕВОГИ)

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.



## ВТОРАЯ (СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ)

Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго



## ТРЕТЬЯ (СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ)

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря возможности сопротивления



# ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА!!!!

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.





\*«ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ» СТРЕСС ВЕДЕТ К ДЛИТЕЛЬНОМУ ПРЕБЫВАНИЮ В СОСТОЯНИИ ПРИПОДНЯТОГО НАСТРОЕНИЯ, ЧТО, ВЕСЬМА БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ: ПОВЫШАЕТСЯ ИММУНИТЕТ, ОТСТУПАЮТ БОЛЕЗНИ, ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ ПРИЛИВ РАДОСТИ, ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДИТ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ.

АЕТ ИЗ КОПЕИ И

3



ЭТИ ДВА ПОНЯТИЯ ИНОГДА МОГУТ БЫТЬ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ. ТЕРМИН «ФРУСТРАЦИЯ» С ЛАТИНСКОГО ЯЗЫКА ПЕРЕВОДИТСЯ КАК ОЕМАН ДОЖДЕ ОЖИДАНИЯ. ЧАСТО СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ СВЯЗНО С НЕУВЕРИТЕЛЬНОСТЬЮ В СВОИ СПОСОБНОСТИ ИЛИ С НЕПОНЯТИЕМ ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ. ЧАСТО СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ СВЯЗНО С НЕУВЕРИТЕЛЬНОСТЬЮ В СВОИ СПОСОБНОСТИ ИЛИ С НЕПОНЯТИЕМ ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ. ЧАСТО СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ СВЯЗНО С НЕУВЕРИТЕЛЬНОСТЬЮ В СВОИ СПОСОБНОСТИ ИЛИ С НЕПОНЯТИЕМ ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ.



СОБРАЖАЕМОНЬНОСТИ ИЛИ ФРУСТРАЦИЮ «

ВЫЗЫВАЕТ НЕ МОГУТ ДАТЬ ОБРА



ПРОПОРЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ. ЧЕЛОВЕК ПЕРЕОСМЫС