



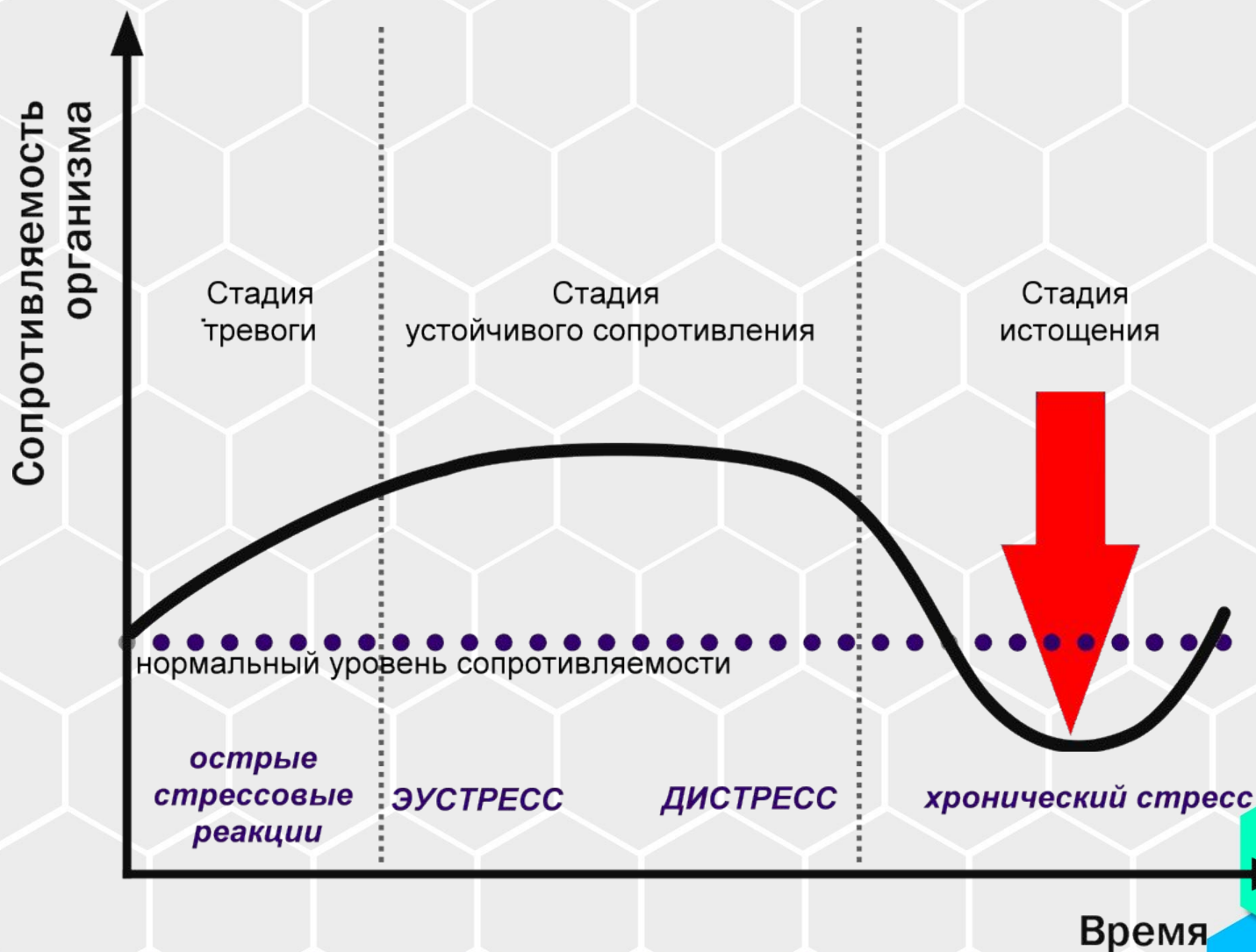
**Психоэмоциональный стресс  
– причина вегетативных  
нарушений**

# Нейрогуморальная активность при стрессе

СТРЕССОР



# Динамика течения стресса



# Комплексная модель развития психоэмоционального стресса

## ПРЕСТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ

Внутренние факторы

Внешние факторы

Генотип  
Конституционально-обусловленный тип реагирования  
Система ценностей

Социальное окружение  
Физическое окружение  
Социальные контакты

Травмирующая ситуация

Защитные резервы организма

ПОВЕДЕНИЕ

ОПЫТ

МЫСЛИ

Дополнительные негативные факторы

Совладающее поведение

Ожидания  
Память  
Мотивации

Утомление  
Напряжение  
Угроза

Защитные реакции

СТРЕСС

Симптомы стресса

Последствия стресса

Физиологические  
Эмоциональные  
Когнитивные  
Поведенческие

Психосоматические заболевания  
Психические и поведенческие расстройства  
Организационные проблемы  
Социальные проблемы

# Механизмы защиты при стрессе

## Совладающее поведение (копинг)

- Планирование решения проблемы
- Конфронтационный копинг
- Принятие ответственности
- Самоконтроль
- Положительная переоценка
- Поиск социальной поддержки
- Дистанцирование

## Психологические защиты

- Отрицание
- Искажение
- Иллюзорная проекция
- Фантазирование
- Проектирование
- Ипохондрия
- Пассивная агрессия
- Отказ от деятельности
- Интеллектуализация
- Подавление
- Действия по шаблону
- Замещение
- Диссоциация
- Сублимация
- Альтруизм
- Запрещение
- Предвосхищение
- Юмор

# Субсиндромы стресса

- Эмоционально-поведенческий
  - Адекватный стрессогенной ситуации
  - Неадекватный стрессогенной ситуации
- Вегетативный
  - «Обслуживающая» вегетативная активность
  - Регулирующая вегетативная активность
  - Превентивно-защитная вегетативная активность
- Когнитивный
  - Гиперактивизация когнитивных процессов
  - Активизация когнитивных процессов
  - «Уход» от решения стрессогенных проблем
- Социально-психологический

# Острый и хронический стресс

Высшая психическая активность	Эмоциональная сфера	Мышечная система	Вегетативные реакции	Эндокринная система	Иммунная система
<b>ОСТРЫЙ СТРЕСС</b>					
Нарушения сознания	Страх Ярость Гнев Ужас	Мышечное напряжение	Учащенное сердцебиение приливы жара или холода потливость, холодные и влажные ладони	Гипоинсулинемия и гипергликемия	Кратковременный иммунодефицит
Нарушения речи			Ощущение «кома» в горле чувство нехватки воздуха, боли в груди		
Нарушения памяти			Тошнота, понос, боли в животе сухость во рту Головокружение, предобморочное состояние Тремор, мышечные подергивания		
<b>ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС</b>					
Нарушения внимания	Тревога Депрессия Нарушения либидо	Миалгия Головные боли	Гипертоническая болезнь Ишемическая болезнь сердца Бронхиальная астма Язвенная болезнь желудка и ДПК Синдром раздраженного кишечника	Сахарный диабет Гипотиреоз	Хроническая иммуносупрессия Аутоаллергия
Истощаемость когнитивных реакций					
Неврастения					