

ГОУ ВПО «Академия гражданской защиты МЧС ДНР»



«ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

# «Особенности профессионального стресса у пожарных (спасателей)»

Выполнил: студент группы ПБ-19А  
Капустин М. Н.

# СОДЕРЖАНИЕ

1.ВВЕДЕНИЕ	2 стр.
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	3 стр.
2.1. Стресс. Виды стресса.	3 стр.
2.2. Стадии и механизм развития стресса .	6 стр.
2.3. Реакции организма на стресс.	9 стр.
2.5 Причины производственного стресса.	11стр.
3.ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13стр.
4.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	14стр.

---



## ВВЕДЕНИЕ

Особенность проявления профессионального стресса является одной из наиболее актуальных для экстремальной психологии.

Весьма актуальна эта проблема для специалистов экстремальных видов профессиональной деятельности пожарных и спасателей МЧС ДНР. Способность преодолевать стресс, управлять своим поведением в экстремальных условиях – являются важными критериями личности профессионала.

---



# Стресс.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявляемое ему требование. Неспецифическая реакция означает, что независимо от характера воздействия развивается реакция организма по одному механизму.



# Виды стресса

---

**Эустресс**— это стресс, который вызывается положительными эмоциями или несильным стрессом. Этот вид стресса мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. Человек чувствует прилив сил, что позволяет ему работать на высоком уровне.

**Дистресс** — разрушительный процесс, дезорганизующий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций. Дистресс несет в себе разрушительную силу для нашего организма. Он негативно сказывается на здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

# Изменение физиологических параметров при эустрессе и дистрессе.

	эустресс	дистресс
Пульс	до 90-100 ударов в минуту	свыше 100 ударов в минуту
Артериальное давление	давление умеренно повышается	давление резко повышается или понижается, в зависимости от индивидуально-физиологических особенностей человека
Дыхание	умеренное учащение дыхания по сравнению с обычным ритмом	происходит сильное учащение дыхания, которое напоминает одышку
Реакция кожных покровов	характерно покраснение кожи	красно-белые пятна на коже, побледнение
Температурные изменения	сопровождается ощущением тепла или жара	характерны озноб, холод, холодный пот



*По характеру вызывающего его стрессового  
воздействия различают:*

- **информационный,**
- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ,**
- **КОММУНИКАТИВНЫЙ.**





В случаях информационных перегрузок, когда работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени, возникает **информационный стресс**. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, а также в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров профессиональной деятельности.





**Эмоциональный стресс** может остро переживаться человеком, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликта с руководством.



**Коммуникативный стресс**, связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения.

## *Стресс может обладать различными временными характеристиками.*

**Острый стресс.** Это реакция организма, которая возникает непосредственно в ответ на травмирующую ситуацию. Характеризуется непродолжительностью. Он выступает в качестве ориентировки к адаптации в условиях изменённой ситуации. Острый стресс отличается отсутствием серьезных последствий для здоровья.

**Отложенный стресс.** Характеризуется некоторой «отложенностью» на определенный период переживаний (у каждого свой), что может быть связано с разными причинами. Отложенный стресс – запаздывающая реакция на стрессор.



**Постоянный накопленный (хронический) стресс.** Постоянный стресс – незаметная на первый взгляд суммарная реакция на длительное воздействие стрессоров. Сила воздействия стрессора при накопленном стрессе, как правило, невелика, однако, постоянна или регулярна.

Постоянные эмоциональные переживания, истощающие организм, могут стать причиной развития заболеваний, называемых болезнями адаптации

**Профессиональный стресс** представляет собой стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека. Данный вид стресса имеет свои особенности, зависящие от рода деятельности, которой занимается человек, от профессии в целом.

**Травматический стресс.** Экстремальные ситуации характеризуются сильным психотравмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств, которые влияют на психику сотрудника, что иногда может привести к дезадаптации.



# Стадии и механизм развития стресса

Г. Селье выделил три стадии его развития как процесса:

*I непосредственная реакция на воздействие (стадия тревоги)*

*II максимально эффективная адаптация (стадия сопротивления)*

*III нарушение адаптационного процесса (стадия истощения)*



# Стадия тревоги (I).

Стадии развития стресса	Психологическая реакция	Физиологическая реакция
Стадия тревоги	<p>Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Физически и психически может, чувствует себя хорошо: приподнятое настроение, улучшается память, ускоряется мыслительный процесс. Снижает чувствительность человека к боли.</p>	<p>Учащение сердцебиения; усиление сердечных сокращений; расширение зрачков; увеличение силы скелетных мышц; выработка глюкозы в печени</p>



## Стадия сопротивления (II).

<p>Стадия сопроти вления организ ма</p>	<p>Человек использует оптимальную энергию, приспосабливается к обстоятельствам. Чувствует себя вполне сносно, хотя уже без душевного подъема. Психологические проявления стресса (тревога, возбудимость, агрессия) уменьшаются или вовсе исчезают.</p>	<p>По ходу этой стадии нормализуются функционирование органов и систем, интенсивность обмена веществ. Одновременно с этим, повышается кровоснабжение тех органов, которые обеспечивают специфическое недолговременное приспособление организма.</p>
---	--	---

## Стадия истощения (III).

<b>Стадия истощения</b>	<p>В некотором роде сходна с первой стадией стресса. Но в этом случае дальнейшая мобилизация резервов организма невозможна. На этой стадии вновь возникают элементы тревоги, однако, происходящие изменения носят необратимый характер. При преобладании психологических причин стресса декомпенсация проявляется в форме тяжелой депрессии или нервного срыва.</p> <p>Если стрессор чрезмерен и продолжает действовать, то вслед за этой стадией возможна гибель организма.</p>	<p>На этой стадии развиваются соматические заболевания. В конечном итоге, снижается общая резистентность и приспособляемость организма, нарушается его жизнедеятельность. Затяжная или интенсивная стресс-реакция сопровождается избыточным накоплением в клетках ионов кальция и натрия, а это обуславливает нарушение формирования потенциалов покоя и потенциалов действия, с помощью которых осуществляется передача импульса от клетки к клетке.</p>
-------------------------	--	---



# Реакции организма на стресс.

Стрессовые ситуации могут вызывать самые разнообразные реакции организма, как

- эмоциональные,
- поведенческие,
- интеллектуальные,
- физиологические.





**Эмоциональные** – стенические или астенические: страх, печаль, обида или гнев, злость.



**Поведенческие** - реакция бегства или реакция нападения. Человек или начинает активно бороться с ситуацией, или пытается убежать, выключиться из неё.





**Физиологические** - тошнота, АД,  
головокружение и т.п.

---





## **Изменение интеллектуальных процессов.**

Кроме эмоциональных реакций, под воздействием стрессоров у человека могут возникать когнитивные нарушения. Он начинает легко отвлекаться, ему становится трудно сосредоточиться или логически выстроить мысли. Снижается способность решать сложные задачи, ухудшаются показатели оперативной памяти, сужается поле внимания.

***Стресс*** - это не то, что на нас  
воздействует, а то, как мы на  
это реагируем.







**Спасибо за внимание!**  
**Будьте здоровы!**

