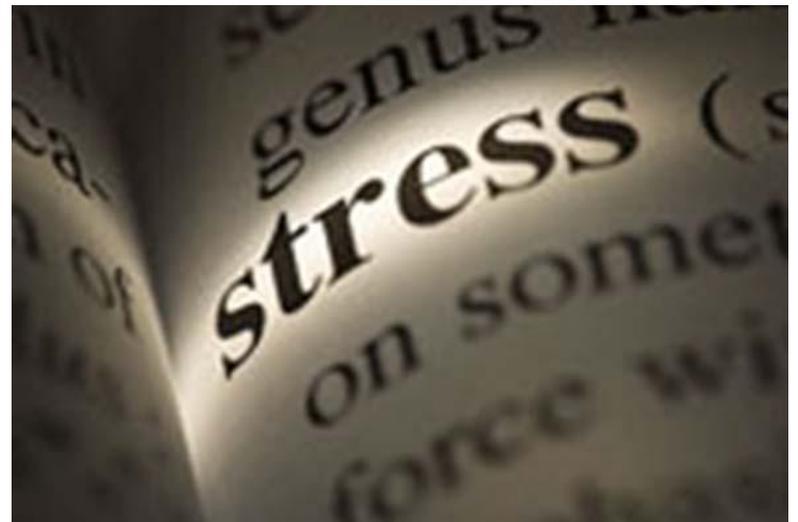


# Стресс

Человек не выбирает свою болезнь, но он выбирает стресс - и именно стресс выбирает болезнь.

Ирвин Ялом. Когда Ницше плакал.



# Понятие стресса.

- Стресс – (напряжение) феномен неспецифической реакции организма в ответ на повреждающее действие.

(Ганс Селье)



# Пример:

- Стряхнув волосы с глаз, я откинула голову и попыталась обвести темную комнату смелым взглядом – и в этот миг на стену лег светлый блик. Может быть, спросила я себя, лунный луч проник в щелку между ставнями? Нет, лунный свет неподвижен, а этот двигался: на моих глазах он скользнул к потолку и затрепетал у меня над головой. Теперь я не сомневаюсь, что, вероятнее всего, кто-то шел через лужайку с фонарем, луч которого скользил по ставням, но тогда я с трепетом ожидала неведомых ужасов, мои нервы были возбуждены до крайности, и быстро скользящий блик представился мне предвестником потустороннего видения. Сердце у меня заколотилось, мои уши заполнил звук, показавшийся мне шелестом крыльев, я ощутила чье-то присутствие... Меня что-то давило, душило, и, утратив всякую власть над собой, я бросилась к двери и стала отчаянно дергать ручку. В коридоре слышались бегущие шаги, ключ повернулся в замке, и вошли Бесси с Эббот.

Ш. Бронте. Джейн Эйр.

# Виды стресса

- Эустресс (полезный стресс)
- Дистресс (отрицательный стресс)



# Виды и стадии стресса

## Дистресс

### Реакция тревоги,

вызванная чувством неудовлетворения от сравнения неожиданно обнаруженных недостатков в себе с эталоном.

### Стадия резистентности

характеризуется напряженностью самоанализа, принятием решения.

### Стадия истощения,

отражающая спад недовольства собой в связи с принятием решения и начинающейся «жаждой» достижения

## Эвстресс

### Реакция тревоги,

вызванная «жаждой» достижения и предвосхищением результата, осуществление собственного решения

### Стадия резистентности

характеризуется страстностью преодоления любых препятствий на пути к достижению цели.

### Стадия истощения,

отражающая спад напряженности в связи с достигнутой целью и пока еще неопределенностью дальнейших желаний, осознание которых является началом нового цикла.



# Личностные особенности.

- Характер человека и черты личности.
- Уровень самооценки.
- Направленность человека, его установки и ценности.

# Как личностные особенности вливают на стрессоустойчивость?

- Гнев
- Чувство юмора
- Цинизм
- Доброжелательность
- Раздражительность
- Высокая самооценка
- Низкая самооценка
- Активность
- Нетерпеливость
- Ориентация на успех
- Низкая мотивация
- Высокая мотивация
- Подвержены стрессу
- Устойчивы к стрессу

## Подвержены стрессу

- Гнев
- Цинизм
- Раздражительность
- Низкая самооценка
- Активность
- Нетерпеливость
- Низкая мотивация

## Устойчивы к стрессу

- Чувство юмора
- Доброжелательность
- Высокая самооценка
- Ориентация на успех
- Высокая мотивация