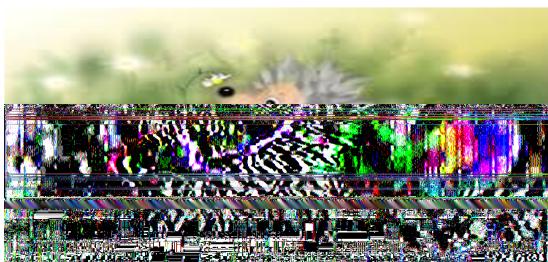
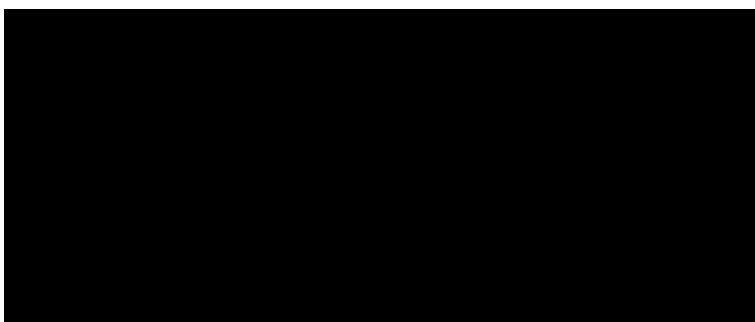


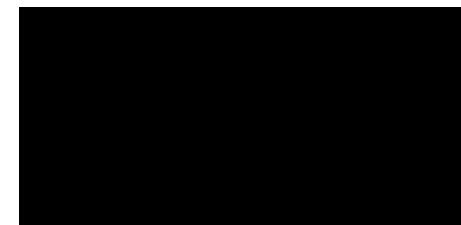
# Управление стрессом



Е Е С Е С



*Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, **как он оценивает то, что происходит**»*



*М. Монтень*

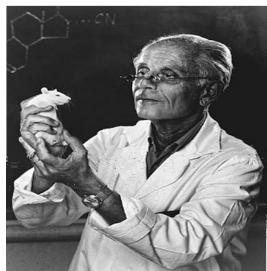
Е

- Е Е
- С
- Е
- Е Е

•  
•  
•  
(Напишите ваши ответы в чате в конце лекции мы подробно разберем.)

- **Стресс** (в переводе с английского - напряжение) – это физиологическое, и главным образом, психическое напряжение нашего организма.
- **Стресс** — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, сильные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Впервые о стрессе в своих научных наблюдениях упомянул Ганс Селье. Он изучал общие закономерности биологических реакций, в результате чего обнаружил единый, неспецифический компонент биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия. Г. Селье удалось доказать, что во время стрессовой ситуации кора надпочечников выделяет одни и те же «антистрессорные» гормоны, помогающие организму адаптироваться к любому стрессору. Селье назвал это **адаптационным синдромом**, или **стрессом**.



Г. Селье выделил три стадии стресса:

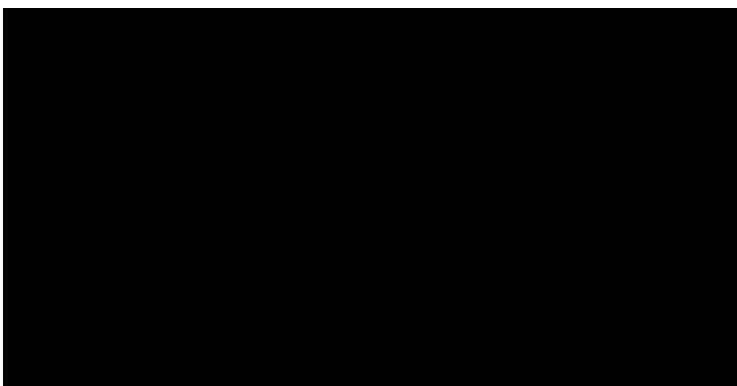
- 1) стадия тревоги.** На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.
- 2) стадия резистентности (адаптации).** На второй стадии происходит адаптация к новым условиям.
- 3) стадия истощения.** Если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида. Согласно его теории, на всех стадиях этого процесса ведущая роль принадлежит коре надпочечников, усиленно синтезирующей стероидные гормоны — глюкокортикоиды, которые, собственно, и выполняют адаптивную функцию.

# Классификация стессов

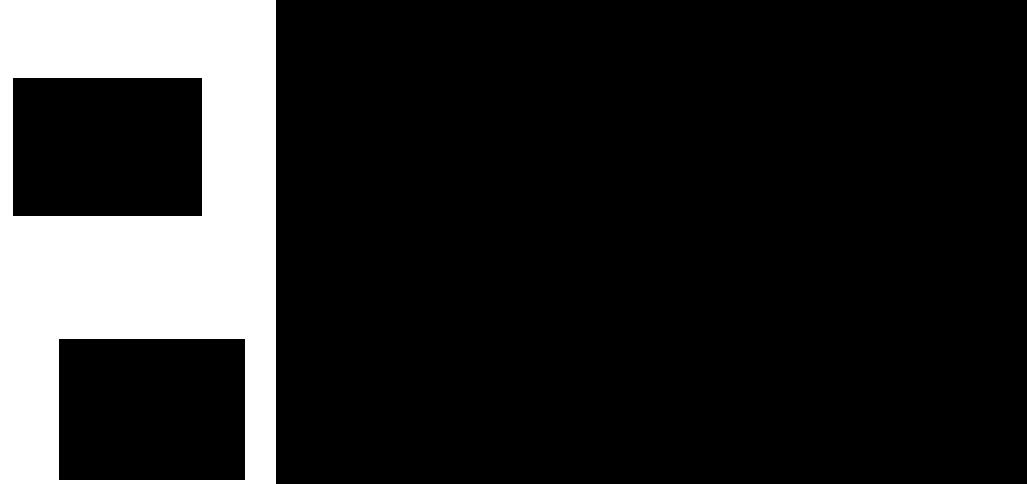
- Так мы понимаем, что **Стресс – это реакция организма на раздражитель – стрессор**. И стрессоры встречаются нам поминутно (резкий звук будильника, острые на вкус еда, дискомфорт в общественном транспорте и пр.) Выходит -Человек не существует вне стресса! Это приводит к пониманию того, что стресс, в принципе, эквивалентен понятию «жизнь». Возникает вопрос: если человек, пожизненно, находится в состоянии стресса, то ,каким же образом, стресс вообще может вызывать патологию?
- И снова вернемся к классику -Г. Селье. Он обозначил, что «стресс, сам по себе, не является угрозой для человека. Угрозу создает **дистресс**.

1. По результату (по воздействию стрессора)
2. По типу раздражителя

*По результату (по воздействию стрессора)*



**Эустресс** – стресс со знаком «+»



На слайде мы наблюдаем различные реакции людей на **эустресс**.

1. реакция молодой женщины на положительный тест ХГЧ (беременность)
2. радость ребенка, испытывающего «состояние полета»
3. беременная женщина, узнавшая что у нее двойня
4. девушка, слушающая аудиописьмо от дорогого человека.
5. школьник, готовящийся к олимпиаде
6. супружеская пара, празднующая годовщину бракосочетания
7. молодой ученый, получивший степень кандидата наук
8. адвокат, выигравший дело
9. спортсменка, пришедшая к финишу первой

**Обратите внимание** – картинки на слайде демонстрируют эмоции, которые испытывают во время стресса, с присущими ему, психологическими и физиологическими симптомами (повышение ЧСС, АД, тахикардией, волнением и т.д.), но вызванными радостью. т.е **Эустресс**.

**Дистресс** – ответная реакция организма, вызванная отрицательными эмоциями, влияющими на психическое и физическое здоровье.



На слайде наблюдаем реакцию людей на **дистресс**.

1. Одиночество
2. Переутомление
3. Потеря близкого человека
4. Реакция на незапланированную беременность
5. Казалось бы, безучастная реакция матери на плач ребенка (на самом деле, своеобразная защитная реакция)
6. Реакция на мультизадачность
7. Стресс на недостаток времени

## Классификация стрессов

### 2. По типу раздражителя

## **По типу раздражителя**

- **ФИЗИЧЕСКИЙ СТРЕСС** - СИЛЬНЫЙ ХОЛОД, ЖАРА, ВЫСОКОЕ ИЛИ НИЗКОЕ АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ
- **ХИМИЧЕСКИЙ СТРЕСС** - ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНЗМ ЛЮБЫХ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ
- **ПСИХИЧЕСКИЙ СТРЕСС** - СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, КАК ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ, ТАК И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
- **БИОЛОГЧЕСКИЙ СТРЕСС** - ТРАВМЫ, ВИРУСНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, МЫШЕЧНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ

## **ВЫВОД:**

Деление стрессов на **положительные** и **отрицательные** не имеет никакого смысла, потому что, с физиологической точки зрения, реакции организма на большую радость и на сильное горе практически одинаковы. Понятие «болезни стресса» не адекватно. Правильный термин **«болезни дистресса»**.

## Симптомы стресса:

*без особых на то*

*причин*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Так получилось, что самыми популярными способами «лечения» стресса являются
- Курение
- Чрезмерно увлечение алкоголем
- Длительный сон
- Откладывание дел «на потом»
- Переедание или отказ от пищи
- Многочасовое пребывание за компьютером (выпадение из реальности)
- Изоляция от общества

*Но все эти методы лишь, на первый взгляд кажутся способными помочь отвлечься от проблем.*

*На самом деле, они усугубляют состояние. проблема вернется, как только алкогольная эйфория улетучится и человек вновь оказывается в стрессе, еще и в сопровождении похмельного синдрома, который (!) часто пытаются снять «народным» методом)*



*– это повышение эмоциональной устойчивости.*

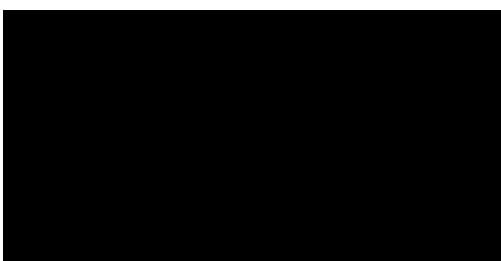
E E

H EC

E

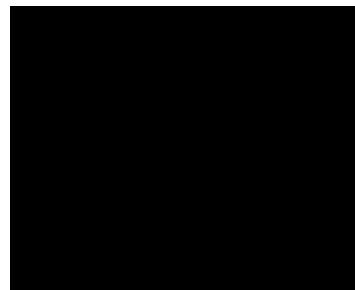
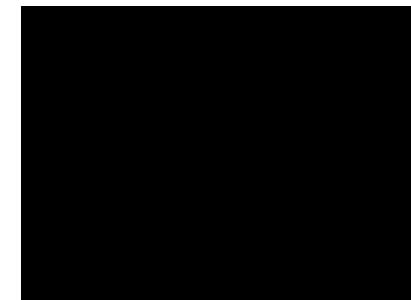
E E E E

*Регулярное перенапряжение и тревожность приводит к нервному и физическому истощению, что проявляется различными заболеваниями. Чтобы не допустить возникновения проблем со здоровьем, нужно уметь правильно избавляться от стресса. Оказывается, что справиться с ним можно самыми необычными способами*

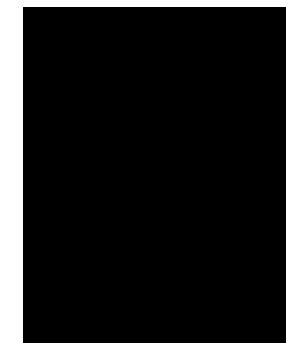


**Аутогенная тренировка**  
- помогает сместить внимание с негативного раздражителя на другие ощущения, в результате чувства негатива отступают.  
(Впервые предложил И.Г. Шульц 1932г.)

1. **Улыбайтесь** как можно чаще. Организм расценивает это как состояние счастья и самостоятельно прикладывает усилия для борьбы со стрессом.



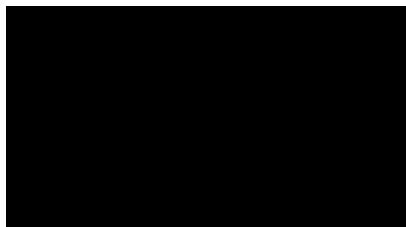
2. **Выбор «позы силы».** Человек во время стресса демонстрирует три реакции: бей, беги, замри. Они тянутся корнями в древность. Зная об этом, нужно попытаться внести корректизы. К примеру, в позе «замри» человек испуганно «застывает», сутулятся, затаивает дыхание. Это способствует выработке кортизола, гормона стресса.



Справиться с проблемой можно выбирая **«позу силы»**. Для этого нужно встать таким образом, чтобы занять как можно больше места в пространстве. Примером такой позы является «звезда» с расставленными руками и ногами. Уже через 3 минуты уровень кортизола снизится, а уровень гормона адаптации (дофамин) станет выше.

## Счет 27 предметов

Известная китайская мудрость гласит: «Хочешь справиться с печалью, передвинь 27 предметов в доме». Это не обязательно должны быть тяжелые вещи, такие как диван или шкаф. Можно переставить вазы, книги, косметические средства, канцелярские принадлежности. Заняв себя делом и направив энергию и мысли в другое русло, можно отвлечься от проблем и отдохнуть на психоэмоциональном уровне.

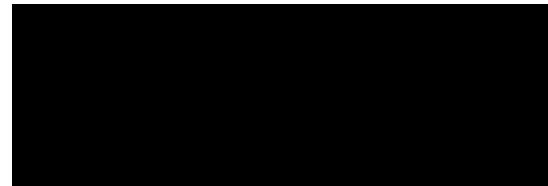
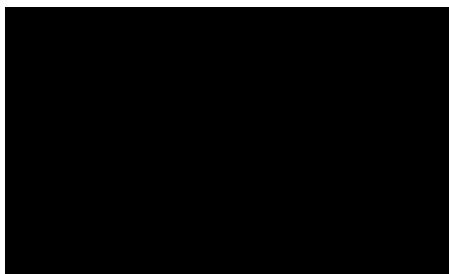


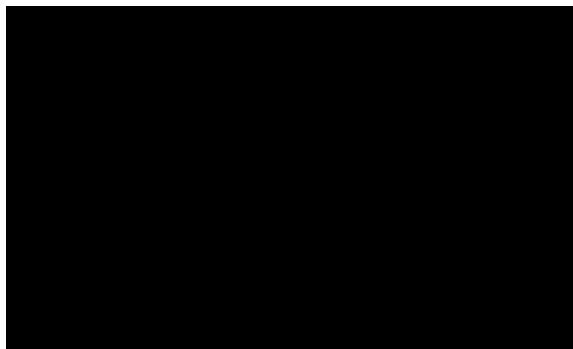
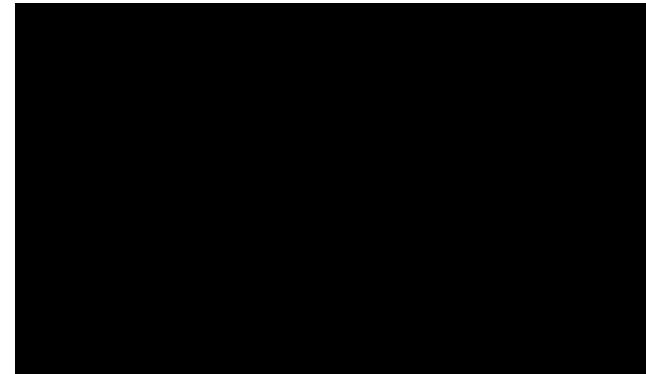
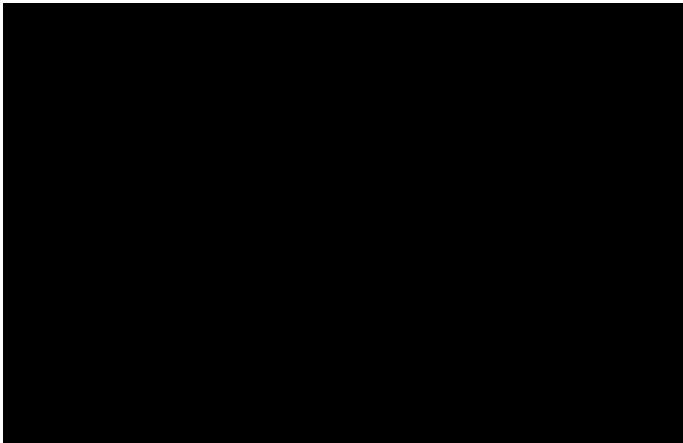
Музыка повышает настроение – это доказанный факт. Чтобы избавиться от стресса, можно послушать знакомые треки, под которые бы хотелось подвигаться. Это позволит выплеснуть негативную энергию. Чтобы не испытывать дискомфорта, лучше всего танцевать одному.



Известно, что прикосновения и поглаживания повышают настроение. Тактильный контакт способствует разгрузке психики, уменьшает мышечное напряжение, расслабляет.

Поддержка близкого человека позволяет справиться с самыми сложными ситуациями. Причем важен не только психологический, но и тактильный контакт. Это позволит зарядиться энергией и уменьшить содержание в организме гормона стресса – кортизола.

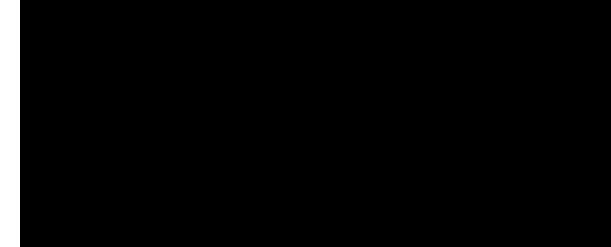




## Упражнение планка

Отлично закаляет психику спорта. Выполнение физических упражнений, занятия йогой и боксом повышают стрессоустойчивость любого человека. Параллельно укрепляются мышцы, появляется уверенность в собственных силах.

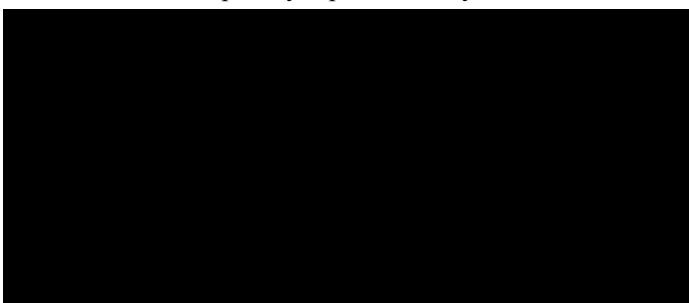
Если нет возможности регулярно посещать тренировки, то можно выполнять планку. Это упражнение оказывает разносторонний эффект на тело человека. Планка позволяет укрепить все группы мышц, подтянуть живот и ягодицы. Регулярное выполнение упражнения способствует снижению беспокойства, повышению концентрации внимания.



## Порядок

Прибравшись в квартире или на рабочем месте можно справиться с негативными эмоциями. Нет необходимости натирать полы до блеска, либо перебирать антресоли. Достаточно просто разобрать ящик в письменном столе, либо расставить книги в шкафу.

Порядок, окружающий человека, способствует повышению настроения. Тем более что во время уборки он вынужден активно двигаться.



E E   C E C   E E   E C E   C   C   E   E

E   E C   C   E   E   C C   E   E   C

## Выходы

*Избежать стресс невозможно. Наша психика так устроена, что нуждается в периодических встрясках и переменах эмоций: радость, грусть, неудовольствие, наслаждение, любовь, ненависть. Организм реагирует – значит, живёт.*

*Но как бы человек не избегал стрессов, ему это всё равно не удастся. В какой-то момент он подсознательно начнёт провоцировать их. И чтобы стресс протёк менее болезненно и не принёс больших последствий, человек должен тренировать способность к адаптации.*

Стрессовая ситуация	Уровень стресса (баллы)
Смерть члена семьи	63
Травма или болезнь	53
Увольнение с работы	47
Ухудшение здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Изменение служебного положения	39
Изменение финансового положения	38
Смерть друга	37
Смена работы	36
Увеличение ответственности на работе	29
Окончание школы	26
Изменение условий жизни	25
Переезд	20
Изменение продолжительности сна	16
Изменение привычек в еде	15
Изменение отношений с друзьями	15
Каникулы	13
Незначительные нарушения закона	11

E      E  
 H      E    E    E  
 EC

•

•

•

## *Истощаемость организма*

*Действия:*

- 1. выявление причин.*
- 2. проведение антистрессовой терапии*

*Спасибо за внимание* 😊

