




СТРЕСС И
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы




Симптомы стресса

Что же такое стресс с практической точки зрения? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные симптомы стресса:

- **Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.**
 - **Плохой, беспокойный сон.**
- 

- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.



- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.
 - Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
 - Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- 

- Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно:
ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Виды стресса

В некоторых случаях определение «стресс» употребляют для обозначения самого раздражителя. Например, физического – это сильный холод или невыносимая жара, понижение или повышение атмосферного давления.

Под химическим стрессом понимают воздействие всяческих токсичных веществ.

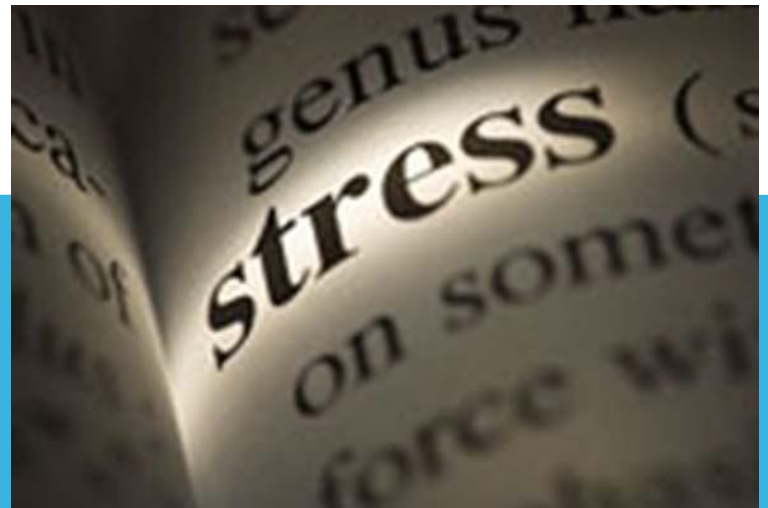
Психическими стрессами могут быть как сильные отрицательные, так и положительные эмоции.

Травмы, вирусные заболевания, мышечные перегрузки – это биологические стрессы.



Причиной стресса может быть по сути все, что угодно, что цепляет человека, что его раздражает. Например к внешним причинам можно отнести беспокойство по какому-либо поводу (смена работы, смерть родственника)

К внутренним причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека



Стрессоустойчивость — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Вместе с тем, искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни.



Стрессоустойчивость — качество непостоянное, и следовательно его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряжённому творческому труду.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

