

Казахстанско-Российский медицинский университет

# СРС на тему: Стресс и виды его профилактики

Подготовила: Раимова К605

Проверила: Асимова Т.А.

# Содержание

- Предрасполагающие факторы
- Классификация
- Симптомы
- Профилактические меры



**Стресс** - причины, симптомы и виды стресса

# Определение

- Стресс – это состояние, которому могут быть подвержены абсолютно все от младенцев до стариков. В психологии данное понятие обозначает состояние психического напряжения, возникающее у человека в сложных условиях, как бытовых, так и профессиональных. Стресс может влиять на организм не только с отрицательной, но и с положительной стороны, однако чаще всего его влияние обуславливается все же дезорганизацией деятельности человека.
- Историческая справка: первоначальная концепция стресса была описана в трудах К. Бернара – знаменитого физиолога родом из Франции. Именно его понятие и классификация данного состояния со временем стала общедоступной. В научном сообществе эта тема начала особенно активно развиваться после публикации статей на эту тему в журнале «Nature» в 1936 году.

# Предрасполагающие факторы

Причины стресса включают в себя очень обширный список всевозможных факторов. Начиная с младенческого возраста, человек испытывает стресс. Маленькие дети могут страдать вследствие даже кратковременного расставания с родителями, отсутствия четкого режима дня и т.д. Причины стресса у детей постарше кроются зачастую в плохих отношениях со сверстниками, нездоровой семейной атмосфере. Пусковым моментом для возникновения этого патологического состояния может стать любое психотравмирующее обстоятельство, например, гибель домашнего любимца, развод родителей, издевательства одноклассников, неуспеваемость. Причины стресса у современных подростков мало чем отличаются от как таковых у взрослых. К факторам, провоцирующим стресс, относят чрезмерные нагрузки в учебе и на работе, неудачи в профессиональной и личной жизни, потерю близких людей, трудности с финансами, недовольство собой. Нельзя исключать и физическое переутомление, возникающее вследствие хронического недосыпания, перенесенных болезней, неправильного питания, чрезмерных спортивных нагрузок

# Классификация

- Как уже говорилось, стрессовое состояние не всегда вредно, так как существуют и полезные виды стресса, которые в психологии называют **эустресс**. Причины его возникновения кроются в неких положительных переживаниях и эмоциях. Такое состояние помогает человеку собраться и лучше контролировать ситуацию. В ряде случаев эустресс может перерасти в **дистресс** – деструктивный стресс, влияние которого можно описать лишь с негативной стороны. Виды стресса, от которого страдает физиология и психика любого человека, могут быть следующими:
- **Физиологический стресс.** Возникает из-за воздействия любых внешних факторов, будь то неблагоприятные климатические условия, строгая диета и т.д. Стресс может возникнуть и при выходе организма из подобного физиологического состояния;
- **Психологический стресс.** В этом случае стрессовое состояние вызывается какими-либо сильными эмоциональными переживаниями, которые могут быть, в том числе, и положительными;

- **Нервный стресс.** Такое состояние является, как правило, следствием продолжительного, хронического стресса, а также тревожного невроза и прочих нарушений деятельности нервной системы;
- **Кратковременный стресс.** Естественное состояние организма каждого человека, являющееся своеобразной защитной реакцией на внешние раздражители, редко представляющее какую-либо серьезную опасность;
- **Хронический стресс.** Если рассматривать все существующие виды стресса, то именно хронический представляет наибольшую угрозу. Тяжелые депрессии и нервные срывы, обострение многих соматических заболеваний и даже суицид – это далеко не полный список последствий, к которым может привести длительно протекающий, хронический дистресс.

# Стадии стресса

- Стрессовое состояние не возникает мгновенно, а проходит в своем развитии определенные фазы. Можно выделить следующие стадии стресса:
- **тревога и общая напряженность**, способствующая мобилизации всех защитных сил организма,
- **сопротивление**, при котором организм либо борется с нестандартной ситуацией, либо адаптируется к ней,
- и, наконец, **финальная победа или истощение**. Что касается последней фазы, то победить стрессовое расстройство самостоятельно вполне возможно, если организм располагает достаточным количеством необходимых для этого ресурсов. В обратном случае на последней стадии стресса человек может впасть в глубочайшую **депрессию**, ощутить на себе все проявления нервного и физического истощения организма, имеющего иногда губительные последствия. Избежать этого позволит только грамотная и своевременная **профилактика** стресса.

# Механизм действия стресса

Прежде чем описать основные признаки стресса, следует понять, как именно связана физиология человека с подобным состоянием. При возникновении нестандартной ситуации мозг получает своеобразный сигнал опасности, в результате чего происходит **всплеск адреналина и мобилизация всех ресурсов организма**. Детский, профессиональный и любой другой стресс характеризуется, прежде всего, **резким повышением мышечного тонуса, учащением пульса, замедлением пищеварения**. Из-за того, что кровь отливает от мозга, человек начинает хуже соображать, может возникнуть тошнота и обморочные состояния. У маленьких детей в возрасте до двух лет стресс проявляется капризностью, отказом от еды, нарушениями сна. В более старшем возрасте к этим симптомам добавляются нарушения поведения, при которых ребенок ведет себя несоответственно возрасту, становится требовательным, раздражительным, необщительным. Также признаки стресса у дошкольников включают в себя появление несвойственных ранее фобий, дефектов речи, агрессии.

- **Дети младшего школьного возраста**, оказавшись в стрессовой для них ситуации, проявляют повышенную утомляемость, что негативно сказывается на успеваемости, жалуются на головные боли и боли в животе, могут намеренно причинять себе вред. Все это обычно усугубляется агрессией по отношению к окружающим, заниженной самооценкой, нестабильным настроением, ухудшением функции памяти и внимания. Нередко у детей возникают нервные тики и нарушения речи.
- Что касается **подростков**, у них стресс проявляется также довольно разнообразно. Как правило, типичными признаками такого состояния является непослушание, вызывающее поведение, агрессия, необщительность, потеря аппетита, нарушения сна. Ребенок может задумываться о суициде, считать себя непонятым, потерять интерес к ранее любимым занятиям.

- **У взрослых людей** проявления стрессового расстройства практически те же. Это могут быть как психоэмоциональные симптомы, связанные с повышенной раздражительностью, снижением функции памяти и внимания, подавленным настроением и т.д., так и соматические симптомы – мигрени, боли в кишечнике, мышечные боли, кожные высыпания и т.д. Таким образом, стресс неизбежно оказывает определенное влияние на поведение, физическое и психическое состояние людей вне зависимости от пола и возраста. Можно выделить следующие **общие признаки** стресса:

# Общие признаки стресса

- возникает неадекватная реакция на любую нестандартную и сложную ситуацию;
- раздражительность, беспричинный смех и прочие проявления повышенной возбудимости;
- неконтролируемое поведение;
- снижение физической и умственной активности, приводящее к неуспеваемости в учебе или на работе;
- нарушения сна и аппетита;
- критичность;
- подавленное настроение жалость к себе;
- снижение общего иммунитета, вследствие чего развитие различных заболеваний организма и обострение хронических патологий, таких как язвенная болезнь, гастриты и т.д.;
- головные боли;
- возможно пристрастие к спиртному или наркотикам;
- при всем этом человек, испытывающий стресс, утверждает, что не в силах как-то изменить ситуацию и отказывается предпринимать какие-либо попытки

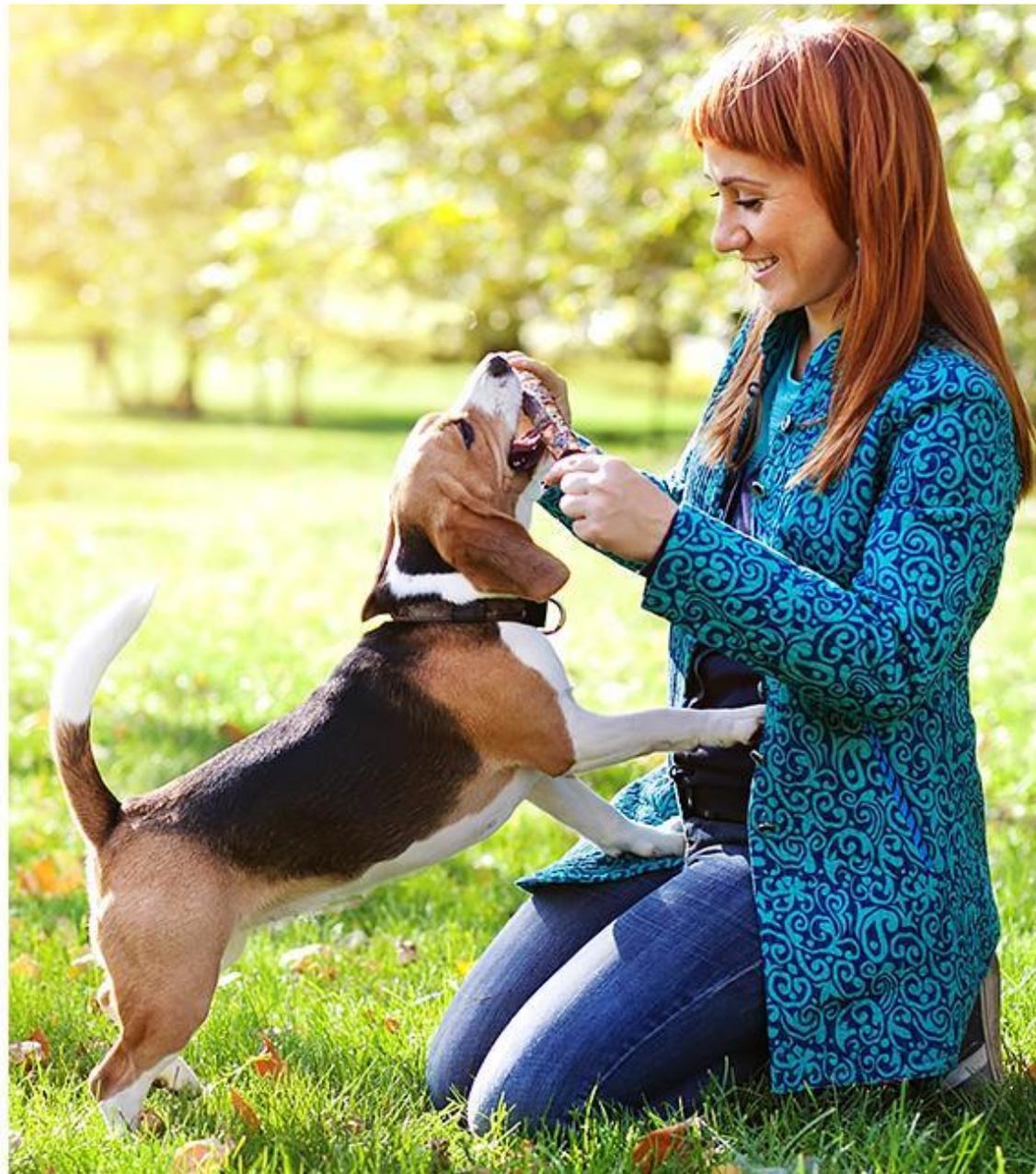
# Профилактические меры

Профилактика стресса на самом деле не представляет собой ничего сложного, а значит, каждый человек в силах избежать его негативных последствий. Существует целый ряд доступных методов, регулярное использование которых принесет пользу всему организму.

- Частые прогулки на свежем воздухе – отличная профилактика стресса, доступная каждому.
- Ведение дневника и составление списков – это метод, который позволит структурировать собственные мысли и быстрее найти оптимальное решение в сложившейся ситуации

# Профилактические меры

- При переутомлении и эмоциональном истощении восстановить энергию и силы организма может небольшое путешествие, поход, общение с приятными людьми в неформальной обстановке.
- Профилактика стресса будет особенно эффективной, если регулярно применять особые релаксационные техники, дыхательные упражнения, расслабляющие ванны.
- Очень важно для борьбы со стрессом найти интересное хобби. Умеренная, но регулярная физическая активность так же может стать отличным помощником.
- Ну и, конечно же, консультации с психологом и применение аутотренинговых методик.







- ПОКАЗАНИЯ:
1. Наличие разрушительного кипучьса;
  2. Конфликтоактивность;
  3. Переживания различного характера;
  4. Препяды на пути к усиротворению;
  5. На счастье!!!

**АНТИСТРЕССОВАЯ ТАРЕЛКА**

Инструкция:  
Размахнуться и  
разбить об пол



