

ҚР ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РККАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.
АСФЕНДИЯРОВА

Кафедра: Паталогиялық физиология

Тақырыбы: Стресс

Қабылдаған: Жукешева. М .Қ

Орындаған: Турлыханова. А Жолдасова Г

Курс: 2

Факультет: ЖМ

Топ:14

Жоспар:

□ Кіріспе:

- a. Стресс туралы түсінік
- b. Стерессорлар

□ Негізгі бөлім:

- a. Ганс Селье және оның ілімі
- b. Стресс сатылары, түрлері
- c. Стресстен туатын аурулар , профилактикасы

□ Қорытынды:

Стресс - бұл

- (ағыл. *stress*) қатты күйзелу, абыржу, мөлшерден тыс ширақтылық деген сияқты бірнеше мағынаны қамтитын жалпылама сөзбен айтылған адамның ерекше күйі.



Стресстің себептері - стрессорлар

□ Стресстің сыртқы себептері

- ◆ Жаңа қалаға (мектепке) көшу
- ◆ Жұмыс орнының ауысуы

◆ Жеке басына топтық қысым көрсету, қуғындау.

◆ Жақын адамынан айырылу

◆ Ажырасу

□ Стресстің ішкі себептері

- ✓ мақсатсыз өмір
- ✓ өзіндік бағасының төмендігі

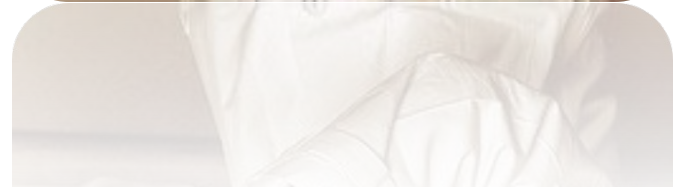
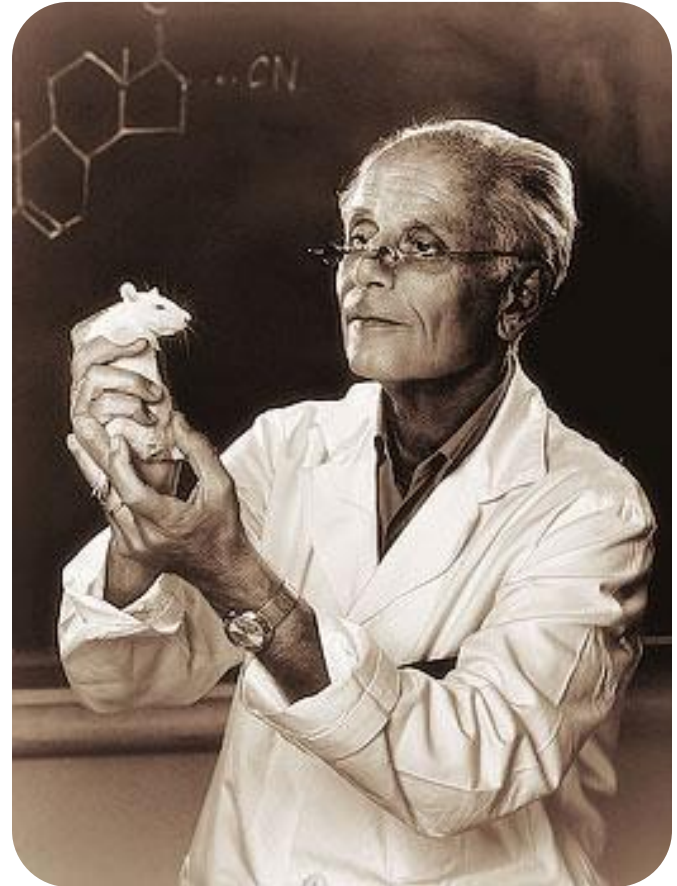
- ✓ Жағдайды бағалай алмау
- ✓ Әртүрлі аурулар, т.б.

◆ Ақшалай мәселелер

◆ Қоршаған орта әсері

Ганс Селье

- ✓ Канадалық эндокринолог-дәрігер
- ✓ «Стресс» атауын медицинаға ол алғаш ХХ ғ. 60 – шы жылдары енгізді
- ✓ Ол бейімделістің жалпы синдромы деген ұғымды енгізді



- . Бұл ғалымның байқауы бойынша әсер еткен қолайсыз ықпалдардың(ол жарақатпа, жұкпа ма, химиялық улану ма немесе ауыр қайғы – қасірет пе) түріне қарамай оларға организм әрқашан бірбеткей жауап қайтарады. Бұл кезде: айырша без бен лимфалық түйіндердің кері дамуы, бүйрек үсті бездерінің гипертрофиясы, асқазан мен ұлтабардың шырышты қабықтарында ойық жара дамуы, қанда нейтрофильдер көбейіп, эозинофильдер мен лимфоциттердің азаюы, тіндерде зат алмасуларының өзгерістері байқалады. Көрсетілген өзгерістер әсер еткен қолайсыз ықпалдың түріне қарамай әрдайым бір түрде болатын болатындықтан, оларды организмнің арнайыланбаған, серпілістеріне жатқызады.

- Мәселен, жануарлардың алдыңғы гипофизін немесе бүйрек үсті бездерін сылып тастағанда, кез келген ықпалдарға олардың төзімділігі қатты азайып, бұл жануарлар тез жан тапсырады. Ал, жануарларға алдын ала кортикотропин немесе глюкокортикоидтық гормон (гидрокортизон, кортизон, преднизолон т.с.с.) енгізіп, содан кейін оларға химиялық улы зат енгізсе немесе оларды жарақаттаса онда көрсетілген ықпалдарға деген жануарлардың төзімділігі артады. Сол себептен кортикотропин мен глюкокортикоидтық гормондарды адаптациялық гормондар деп атайды. Осыған байланысты стрессті Г.Селье жалпы адаптациялық синдром деп жариялады. **Бұл синдром үш сатыда өтеді:**

Организмнің ішкі тұрақтылығы стресті дамытатын және оны шектейтін жүйелердің өзара тепе теңдігімен қамтамасыз етіледі.

Стресті дамытатын жүйеге:

- Симпатикалық адренергиялық жүйе
- Гипоталамус
- Алдыңғы гипофиз
- Бүйрек үсті бездерінің сыртқы қабаты және т.б жатады.

- Стресті шектейтін жүйе
- Мидағы гамма аминамай қышқылына (ГАМК) серотонинге эндорфиндер энкефалиндер жатады
- Шеткері ағзалар мен тіндерде тіндерде түзілетін простагландиндер және антиоксиданттық ферменттер жатады және олар стресс дамуын азайтады.

«Абыржу» сатысы

Төзімділік сатысы

Әлсіреу сатысы

«Абыржу» сатысы

- жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі. Шок және қарсы тұру кезеңдерінен тұрады.



Төзімділік сатысы

□ - жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады.



Әлсіреу сатысы

- бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады.

Стресстің көпке созылған ауыр түрі адамды жүдетіп қайғыға батырады.



Селье эустресс және дистресс деп стрессті 2-ге бөлді

❖ **Эустресс** – «**жағымды стресс**» - стресстің қиын, бірақ күресуге болатын жағдайында болады. Стресстің бастапқы сатысы. Егер артық күш одан әрі түсе берсе дистресске әкеледі.



❖ **Дистресс** – «**жағымсыз стресс**» - артық күш, зақымдаушы әсерден организмнің зардап шегуі.





Стресс

✓ **Физиологиялық**
ЫҚ - физикалық жүктемеде, ауырған кезде, қатты ашыққанда т.б. пайда болады.

✓ **Қарсы белгілері**

- Бас ауруы
- Гипертония
- Гастрит
- ...

✓ **Психологиялық**
- адам тосын оқиғалар кезінде теріс эмоциялар, қорқыныш, ашу сезімдері пайда болғанда байқалады

✓ **Қарсы белгілері**

- Қалтырау
- Қызығушылықтың жоғалуы
- Депрессия
- ...

Стресстен туатын аурулар



Стресстің профилактикасы:

1. Демалыс!

✓ Белсенділік: жүгіру, таза ауада серуендеу, гимнастика, спорт, дұрыс тамақтану, т.б.

2. Ұйқы! Бұл өте маңызды!

3. *Расслабляющий массаж* – прикосновение. Как проще всего утешить человека? Как всегда успокаивают детей?! Обнимают и гладят по спине. Интуитивно мы понимаем, что прикосновение имеет огромную силу. Дети часто просят, чтобы их просто погладдили. Это очень успокаивает.



Қорытынды:

Қазіргі таңда жұмыс, тамақтану режимі, қозғалыс белсенділігі, ұйқы мен демалыс сапасы, қоршаған ортамен тығыз байланыс сияқты адамдардың өмір салтына стресс де кіріп отыр. Демек стресс – қоғамның ең күрделі мәселерінің бірі.

Бірақ бәрі де өз қолымызда. Егер әр адам дені сау болуға, бақытты өмірге қарай ұмтылса, онда қоғам да сондай болады деген сөз.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. www.google.ru
2. www.yandex.ru
3. www.bestreferat.ru
4. "Адам физиологиясы" Сәтбаев Х.Қ,
Өтепбергенова А.А, Нілдібаева Ж.Б

Назарларыңызға рахмет!!!

