

# Презентація з теми:” Стрес на робочому місці”

Підготував учень 7 групи  
Гаврилюка Артема

# Стрес

**Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.**



# Стрес

Під впливом стресу в організмі відбувається розпад білків, зменшується кількість вітамінів А, Е, С. Людина, що переживає стрес, виглядає змарнілою, старшою за свій біологічний вік. В організмі відбувається "окислювальний стрес". Саме тому лікарі радять вживати антиоксидантні полівітамінні комплекси.



# Фази і компоненти стресу

1. **Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.



# Фази і компоненти стресу

**2. Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.



# Фази і компоненти стресу

**3. Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести його до хвороби.



# Характеристика стресу

## Фізіологічні ознаки:

- хекання,
- частий пульс,
- почервоніння або збліднення шкіри особи,
- збільшення адреналіну в крові,
- потіння.



# Характеристика стресу

## Психологічні ознаки:

- зміна динаміки психічних функцій,
- найчастіше уповільнення розумових операцій,
- розсіювання уваги,
- ослаблення функції пам'яті,
- зменшення сенсорної чутливості,
- гальмування процесу ухвалення рішення.





# Характеристика стресу

## Особистісні ознаки:

- повне придушення волі,
- зниження самоконтролю,
- пасивність і стереотипність поведження,
- нездатність до творчих рішень,
- підвищена сугестивність,
- страх,
- тривожність,
- невмотивоване занепокоєння.



# Характеристика стресу

## Медичні ознаки:

- підвищена нервозність,
- наявність істеричних реакцій,
- неприємності,
- афекти,
- головні болі,
- безсоння



# Подолання стресу

Один із кращих способів заспокоєння - це спілкування з близькою людиною, коли можна:

- по-перше, як говорять, вилити душеві, тобто розрядити вогнище порушення;
- по-друге, переключитися на цікаву тему;
- по-третє, спільно відшукати шлях до благополучного дозволу конфлікту або хоча б до зниження його значимості.



# Подолання стресу

Важливий спосіб зняття психічної напруги - це активізація почуття гумору. Сміх приводить до падіння тривожності; коли людина посміялася, то її м'язи менш напружені (релаксація) і серцебиття нормалізоване.



# Розглянемо можливі способи боротьби зі стресом:

1. релаксацію;

Релаксація, миорелаксація - зниження тону скелетної мускулатури. Релаксація може бути досягнута в результаті застосування спеціальних психофізіологічних технік, фізіотерапії і лікарських препаратів



# Розглянемо можливі способи боротьби зі стресом:

## 2. концентрацію



# Розглянемо можливі способи боротьби зі стресом:

3. ауторегуляцію подиху.

