

Общие характеристики стресса

Костригин А.А.

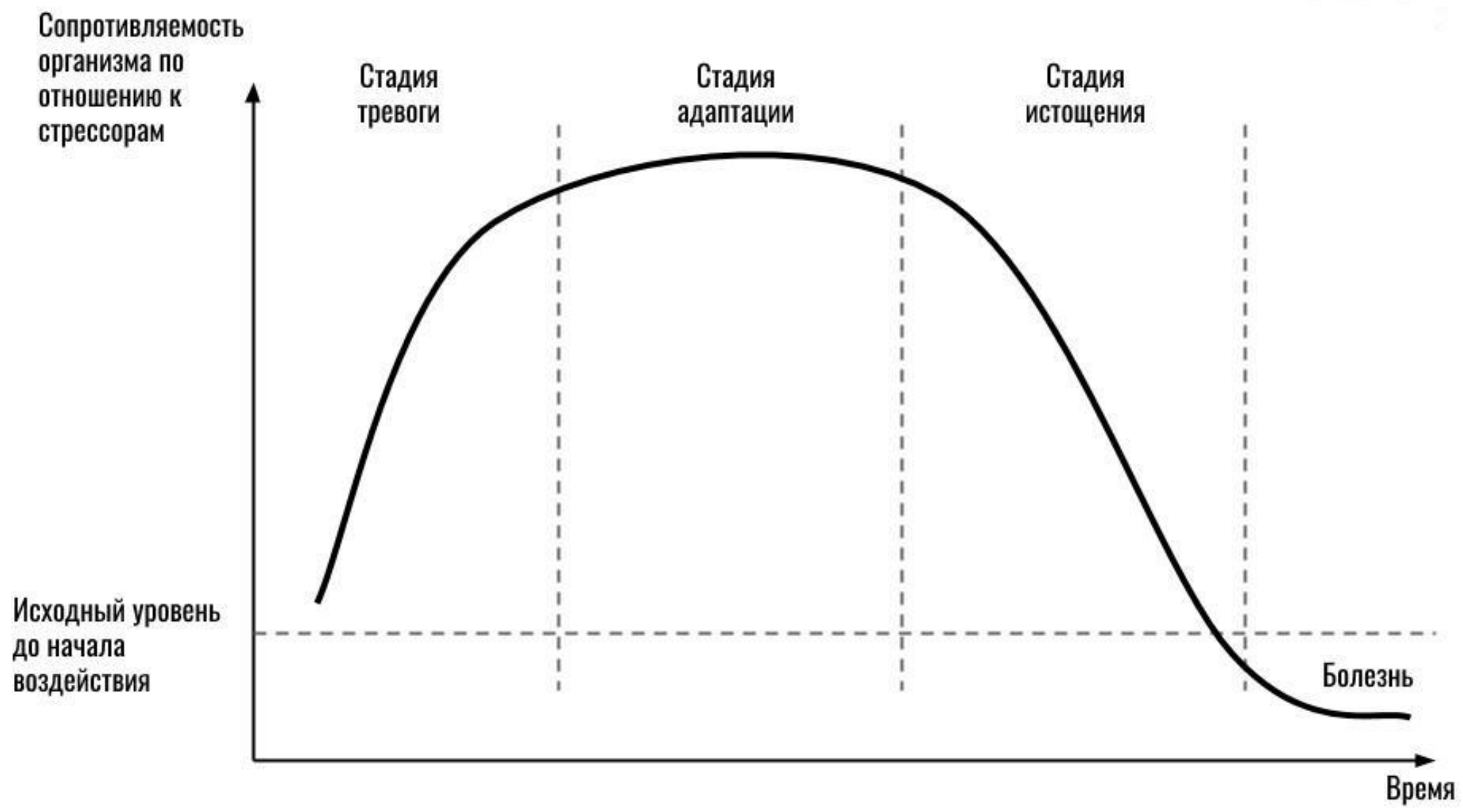
Почему важна проблема стресса

- Изменения в социальных, экономических, политических условиях
- Индустриализация
- Стресс будущего, стресс изменений (Тоффлер)
- Новые профессии
- Новые формы человеческих взаимоотношений

Стресс

- Адаптационный синдром
- Неспецифическая реакция организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия

- Стадия тревоги
- Стадия резистенции
- Стадия истощения



Физиологический стресс	Психологический стресс
Физическое воздействие	Социальное воздействие, собственные мысли
Реальная опасность	Реальная или виртуальная опасность
Угроза жизни и здоровью	Угроза социальному статусу, самооценке
Первичные эмоции	Вторичные, сложные эмоции
Стресс настоящего	Стресс прошлого и будущего
Не влияют личностные качества	Влияют личностные качества

Эустресс и Дистресс

- Эустресс – положительный эмоциональный фон, опыт решения подобных проблем, одобрение действий индивида окружающими людьми, наличие достаточных ресурсов
- Дистресс – недостаток информации, негативный прогноз, чрезмерная сила стресса, длительность стрессорного воздействия