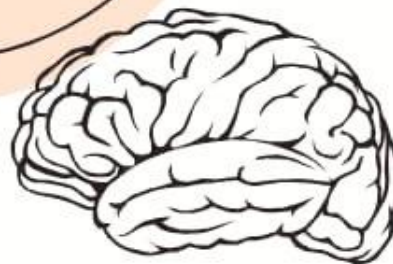


Психология стресса

НЕДЕЛЯ
ПСИХОЛОГИИ



Что такое стресс и механизмы его возникновения

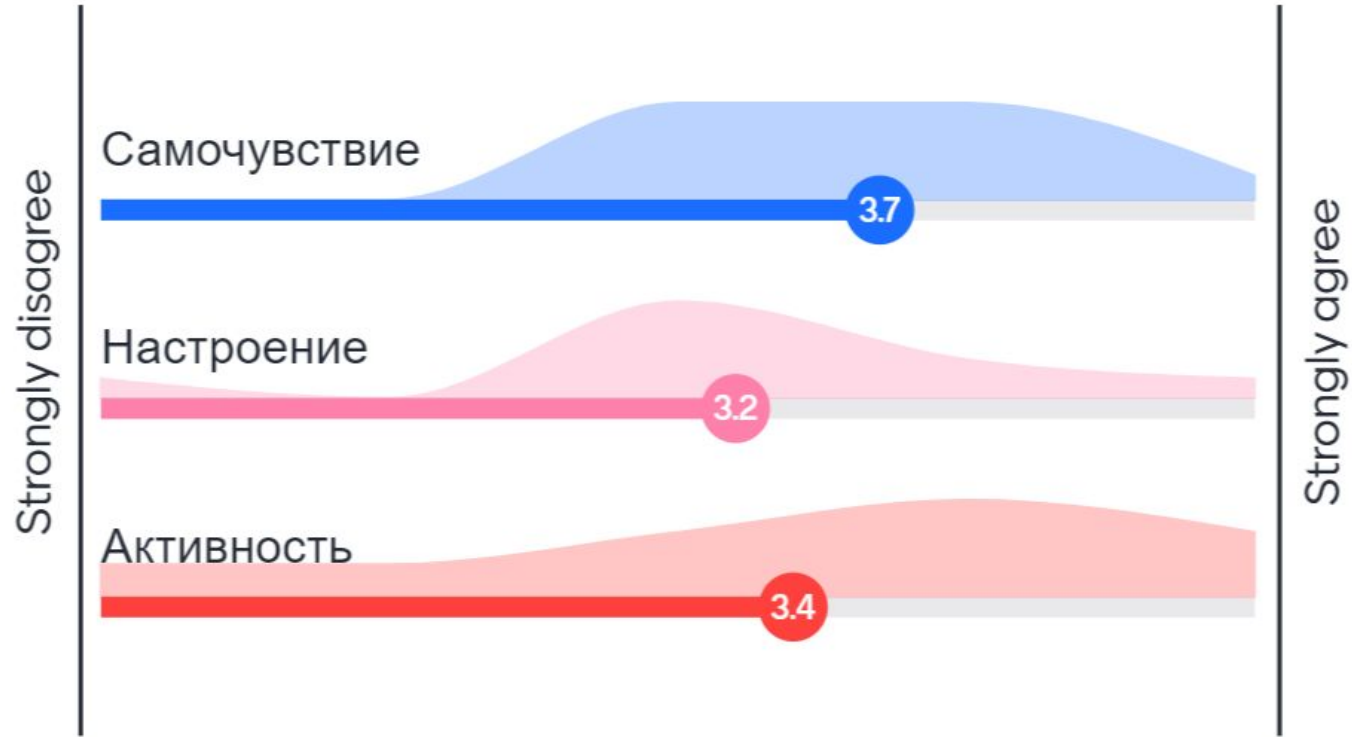
Опрос: «Определите свои активность, настроение и самочувствие»

<https://www.menti.com/719066>

<https://www.menti.com/18og7zq627>



Результаты опроса:



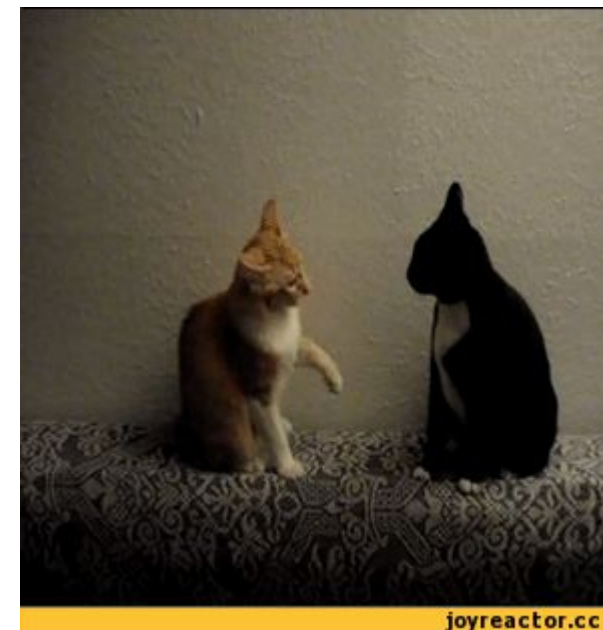
Стресс

(от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — **совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)**

НЕЖЕЛА
ПСИХОЛОГИИ



Зачем нужен стресс?

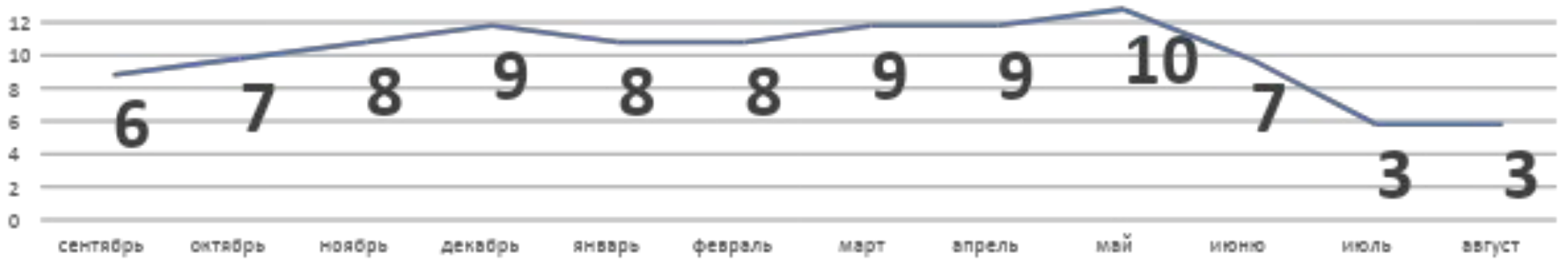


Зачем нужен стресс?

Только одна задача –
защита от физической
опасности

**+ быстрое
действие на
уровне тела**

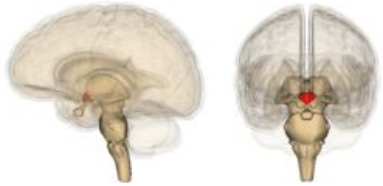




Хронический стресс – длящийся больше 2-х часов или дней



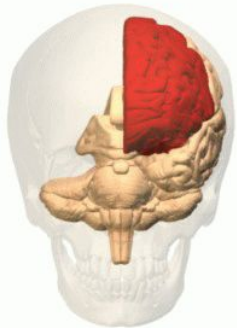
- **Миндалина** – замечает угрозы и другую эмоционально значимую информацию (запуск стресса)



- **Гипоталамус** – координирует выброс гормонов стресса



- **Гиппокамп** – запоминает информацию о текущем состоянии дел, извлекает из памяти воспоминания о предыдущих, уже испытанных вами стрессовых ситуациях, а также о том, чем все закончилось. Это позволяет вам учиться на опыте прошлых лет и прогнозировать варианты развития ситуации



- **Префронтальная кора** – консолидирует сведения, получаемые из миндалины и гиппокампа, делая вашу реакцию адекватной. Взаимодействует с миндалиной

Механизм возникновения стресса

- ГОТОВИТ МЫШЦЫ К
действиям в
экстремальной ситуации
- Отключает лишние
функции

Гипоталамус +
Гипофиз

- высвобождает кортикотропин-рилизинг-гормон (КРГ)
- адренотропный гормон (АКТГ)

- Адреналин (гликоза, легкие, сердце) и Норадреналин (сосуды)
- Кортизол

Гиппокамп

- Воспоминания связанные со стрессом, передает их в префронтальную кору

- Обработка всей информации, принятие решение о действии

Миндалина

- Замечает опасность
- Бьет тревогу

Надпочечники

Префронтальная
я кора

1. Беги
2. Замри
3. Дерись



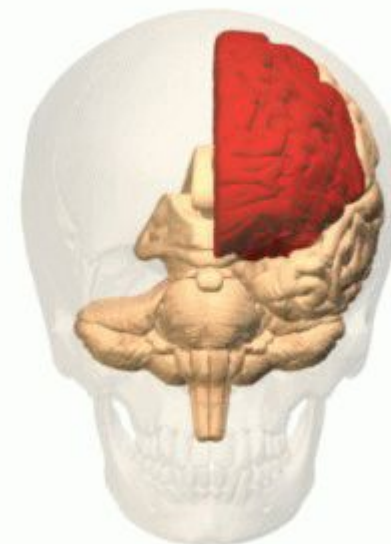
Миндалины



Почему Вы в стрессе?

1. У вас чрезмерно активная миндалина
2. У вас затруднена коммуникация между префронтальной корой и миндалиной
3. Префронтальная кора работает неправильно
4. В префронтальной коре отсутствует нужная информация из опыта прошлых лет, способствующая снятию напряжения.
5. Вы росли в неблагополучной среде и сталкивались с проблемами, у которых не было решения – «мир погон

Префронтальная кора



- https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C эксперимент с собаками

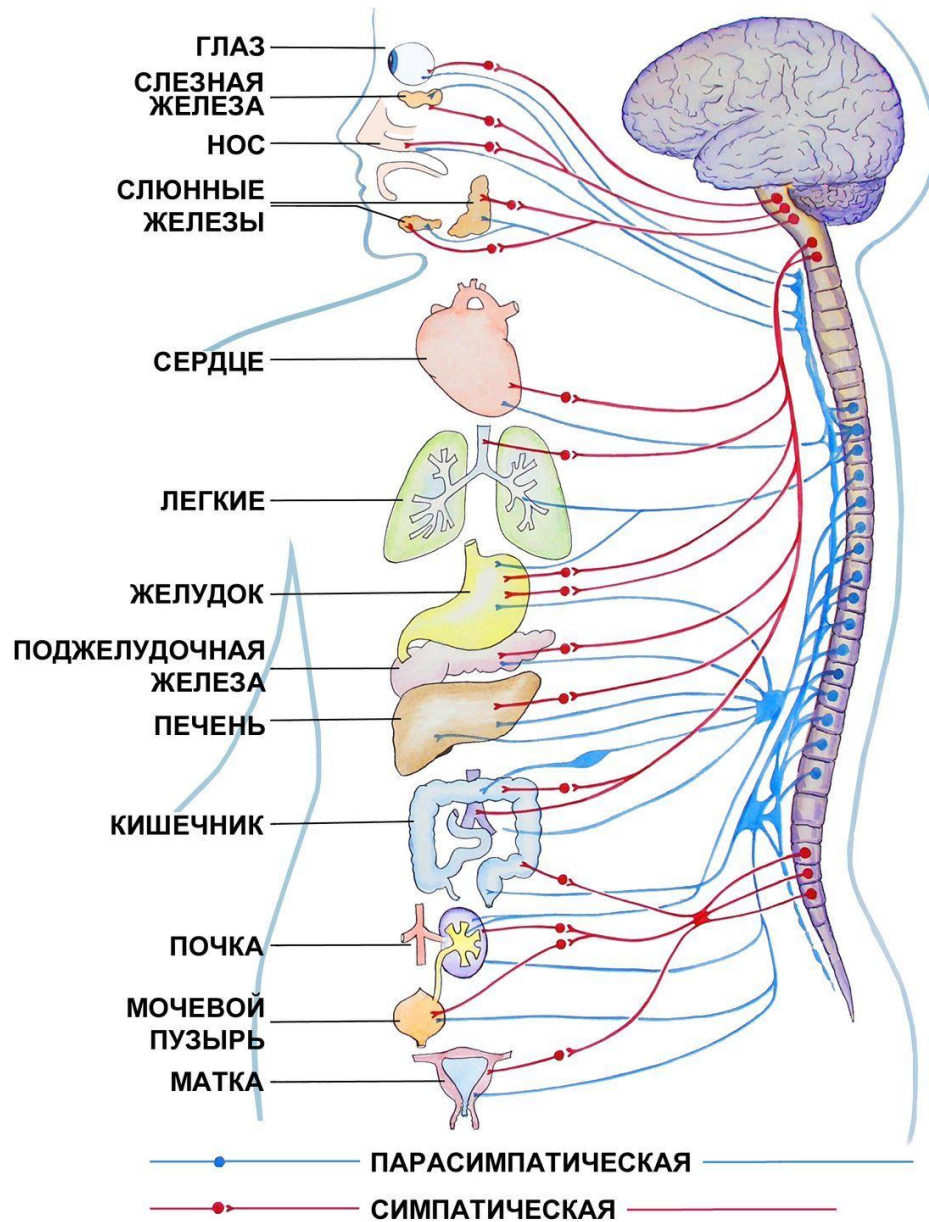
Результат хронического стресса

- **Мозг** – много кортизола – много импульсивных действий, снижение обучаемости
- **Сердце** – обилие адреналина и высокое давление – разрушает сосуды, способствует заболеваниям ССС
- **Вес** – кортизол усиливает аппетит (нужна пища для активных действий), жир откладывается в основном в области талии
- **Иммунитет** – блокируются «лишние» процессы (обострение аллергии и астмы)

Механизм регуляции стресса

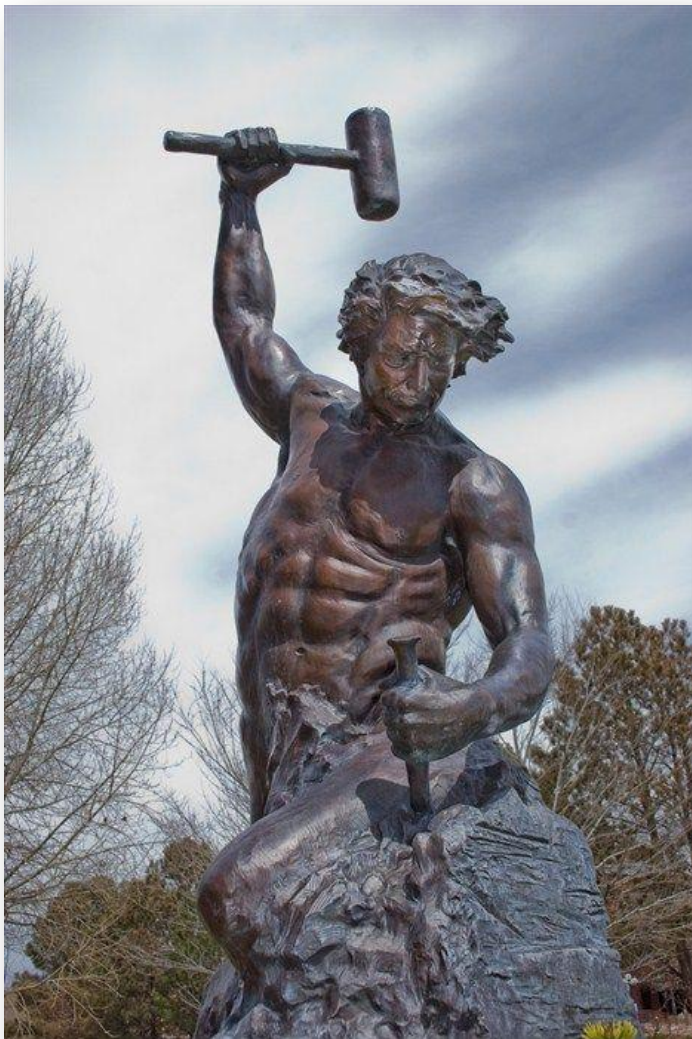


ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА



Блуждающий нерв

Нейропластичность



«Нейроны, которые возбуждаются вместе, связываются вместе».

Когда активируется группа нейронов, они связываются между собой еще теснее, поэтому в будущем вся эта цепочка из нейронов с высокой долей вероятности повторит реакцию на сходную ситуацию. Вы можете в буквальном смысле перепрограммировать свой мозг

Дональд
Хебб

«Мысли вслух»

1. Что Вы пронаблюдали про себя?
2. Как Вы обычно проживаете стресс?
3. Как я чувствую, что мне плохо?

Оценка Вашего нервно-психического напряжения

В каждом пункте списка обведите кружком число, наиболее соответствующее вашему ответу. При этом 0 = никогда, 1 = изредка или почти никогда, 2 = иногда, 3 = довольно часто, а 4 = очень часто.

Насколько часто в прошлом месяце вы...

- | | |
|---|-----------|
| ...огорчались из-за непредвиденного события или расстройства ваших планов? | 0 1 2 3 4 |
| ...осознавали, что вам не удастся влиять на ключевые события своей жизни? | 0 1 2 3 4 |
| ...понимали, что вы на грани, на взводе? | 0 1 2 3 4 |
| ...приходили к мысли о том, что ситуация не развивается по вашему сценарию? | 0 1 2 3 4 |
| ...отдавали себе отчет в том, что ваше терпение на исходе? | 0 1 2 3 4 |
| ...ощущали раздражение и нетерпение из-за мелочей? | 0 1 2 3 4 |
| ...чувствовали, как колотится сердце, как внутри все дрожит от страха? | 0 1 2 3 4 |
| ...не могли заснуть из-за своих волнений? | 0 1 2 3 4 |
| ...тревожились сразу после пробуждения утром? | 0 1 2 3 4 |
| ...с трудом сосредоточивались из-за своих проблем? | 0 1 2 3 4 |

Результаты

Если вы обвели кружком **хотя бы две двойки, тройки или четверки**, то ваше напряжение, судя по всему, является умеренным

Если же вы обвели кружком **много троек или четверок**, значит, вы, по всей вероятности, испытываете сильный стресс и не можете самостоятельно справиться с ним

Домашнее задание:

№, п/п	Оценки	Баллы	Оценки
1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Ключ

- **Самочувствие** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- **Активность** сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- **Настроение** сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

- < 30 баллов — низкая оценка;
- 30 — 50 баллов — средняя оценка;
- > 50 баллов — высокая оценка.

https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5,%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C,%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout)

проявляется в нарастающем
эмоциональном истощении

Группа риска:

- Ответственные профессии
- Работа с людьми
- Работа, связанная с проявлением эмоций
- https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B0%D1%87

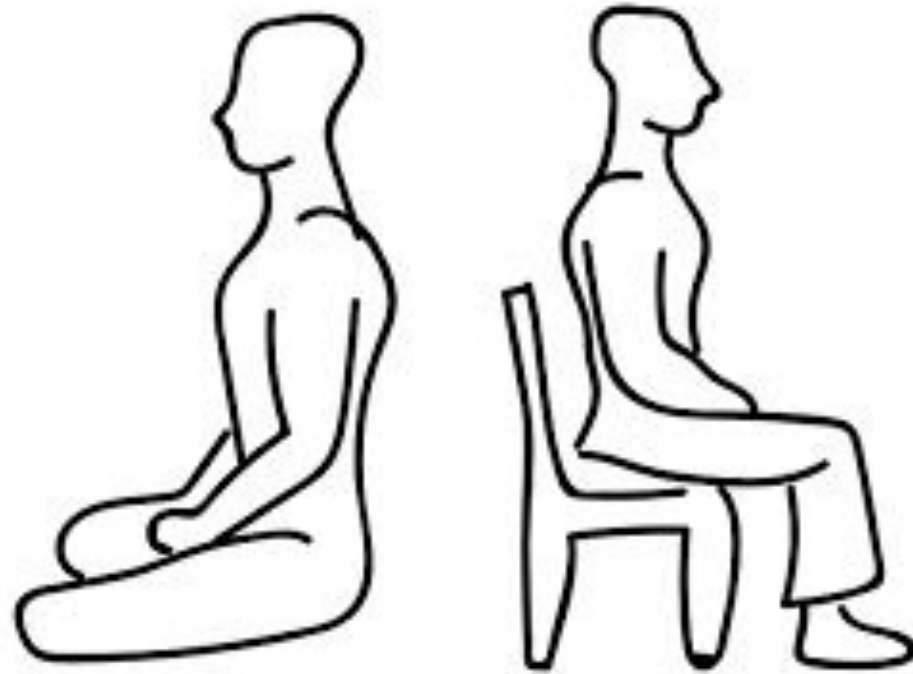


**Герберт Дж.
Фройденбергер**
(1926-1999)

Домашнее задание:

- Что повлияло, если изменилось лично у тебя?
- Самодиагностика «Самочувствие, активность, настроение»
- Ежедневно выполнять упражнение BodyScan

Практическое упражнение «BodyScan»



Опрос: «Определите свои активность, настроение и самочувствие»

<https://www.menti.com/719066>

<https://www.menti.com/18og7zq627>



Результаты опроса:

