

ФГАОУ ВО "КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.И.
ВЕРНАДСКОГО"
"МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ С.И.ГЕОРГИЕВСКОГО"
Кафедра биологии

Теория стресса: стадии.

Подготовила студентка Л1 191-А группы
Алексеева Полина
Научный руководитель: Жукова Анна
Александровна

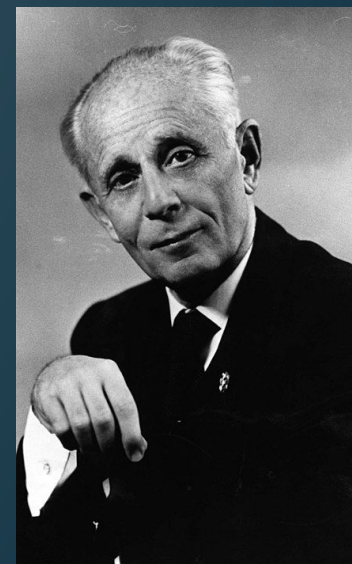
Определение

- Стресс- состояние напряжения, возникающее у человека или животных под влиянием сильных воздействий.
- Стресс- это не специфическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей



Ганс Селье

- Впервые физиологический стресс описан канадским учёным-физиологом Гансом Селье 1936 году, как общий адаптационный синдром.
- В студенческие времена, в 1926-м году – ученый определил, что любые раздражители вызывают стереотипную реакцию со стороны человеческого организма.
- И начал работу над теорией стресса, стараясь выяснить, почему пациенты, страдающие разными заболеваниями, имеют множество схожих симптомов.



Причины стресса

- Внешние причины
 - Серьёзные изменения в жизни
 - Трудности на работе
 - Проблемы в семье
 - Трудности в отношениях
 - Финансовые проблемы
- Внутренние причины
 - Хроническое беспокойство
 - Пессимизм
 - Чрезмерная самокритика
 - Завышенные ожидания
 - Отсутствие гибкости мышления



Стадии стресса

- **1. Стадия тревоги** — непосредственная реакция на воздействие, требующее адаптационной перестройки.
- **2. Стадия сопротивляемости (резистенции)** — период максимально эффективной адаптации.
- **3. Стадия истощения (срыв адаптации)** — нарушение адаптационного процесса в случае неблагоприятного исхода.



Стадия тревоги

- Осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. Организм функционирует с большим напряжением. На данном этапе он еще справляется с нагрузкой с помощью поверхностной, или функциональной, мобилизации резервов, без глубинных структурных перестроек. Физиологически первичная мобилизация проявляется в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т. д.

Стадия сопротивляемости (резистенции)

- Наступает сбалансированность расходования адаптационных резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование организма на воздействующие факторы среды.

Стадия истощения (срыв адаптации)

- Поскольку функциональные резервы исчерпаны на первой и второй фазах, в организме происходят структурные перестройки, но когда для нормального функционирования не хватает и их, дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невозполнимых энергетических ресурсов организма, что рано или поздно заканчивается истощением.

«Стресс»- не синоним «плохо»

- Стресс не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку благодаря ему возможна адаптация. Умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние на общее состояние организма и на психические характеристики личности.
- Он возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям — стресс неотделим от процесса адаптации.

Влияние стресса на деятельность.

- **Фаза мобилизации** – стресс оказывает стеническое воздействие на все психические и физиологические процессы. Мобилизуются все ресурсы организма, обостряются восприятие, внимание, память, долговременная память переводится в повышенную готовность, увеличивается оригинальность, продуктивность и креативность мышления. Наблюдается *феномен гиперактивации мышления и других процессов*. Возрастает способность к формулировке альтернатив и их анализу, что повышает эффективность процессов принятия решения. Результаты деятельности улучшаются.



Влияние стресса на деятельность.

- **Фаза адаптации** – человек адаптируется к сложившейся ситуации, все параметры функционирования закрепляются на новом уровне – человек «втягивается», привыкает. Показатели деятельности стабильно высокие. Но долго «на пределе» человек работать не может. Рано или поздно наступает истощение.



Влияние стресса на деятельность.

- **Фаза истощения** – фаза, когда силы иссякли и психика начинает давать сбои. Фаза разделяется на два этапа: *этап расстройства* (Снижается продуктивность и адекватность переработки информации, креативность мышления, качество оперативной памяти, способность к извлечению информации из долговременной памяти, сужается объем восприятия) *и этап деструкции* (характеризуется полным распадом способности к организации деятельности и значительными нарушениями психических процессов, обеспечивающих её.)



Последствия стресса

- Субъективные- беспокойство, апатия, агрессия, усталость, депрессия;
- Поведенческие- подверженность несчастным случаям, импульсивное поведение;
- Познавательные- снижение умственной деятельности, слабая концентрация внимания;
- Физиологические- повышение артериального давления, заболеваемость, психосоматика;
- Организационное- низкая производительность, снижение лояльности, неудовлетворённость работой.

Литература

- <https://prodepressiju.ru/psihicheskie-rasstrojstva/stress/teoriya-stressa-sele.html>
- <https://yandex.ru/search/?text=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0&lr=213&clid=1923018>
- https://studopedia.su/20_126748_teorii-i-modeli-psihologicheskogo-stressa.html
- <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fstressamnet.ru%2Fposle-stressa%2Fkakimi-mogut-byt-posledstviya-stressa%2F>
- <https://vertclinic.ru/stadii-i-fazy-razvitiya-stressa/>

Спасибо за внимание 😊