

Стресс и общий адаптационный синдром



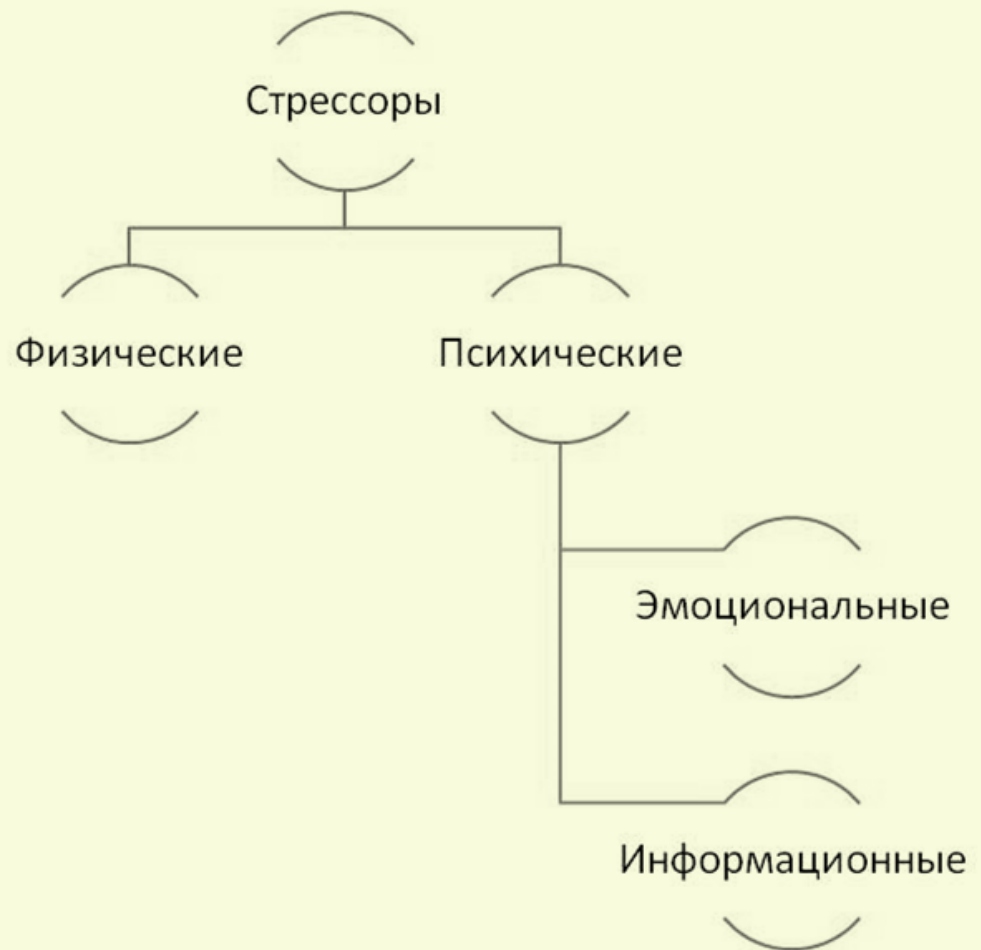
Общий адаптационный синдром

- это совокупность адаптационных реакций человека и животных, возникающие на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия стрессоров



СТРЕССОРЫ

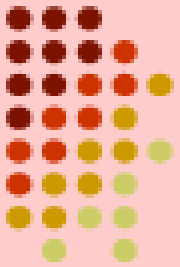
Стрессоры – физические и психические воздействия, обеспечивающие стрессовое состояние.





Что такое стресс?

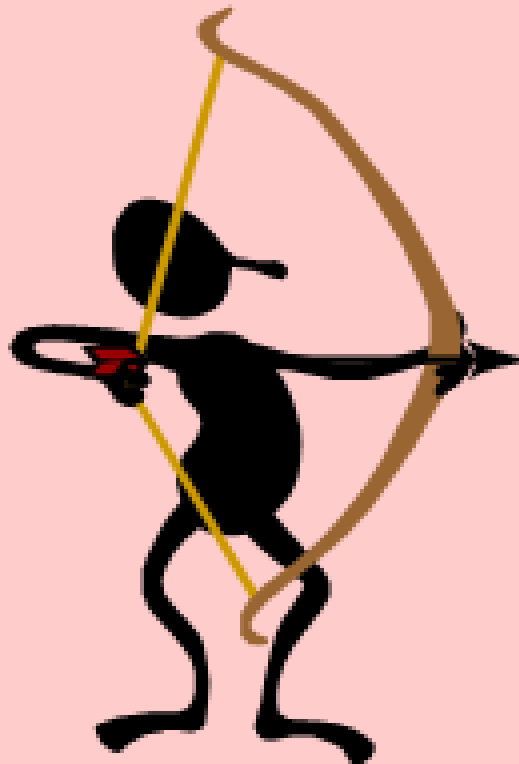
- **Стресс** – это состояние психического напряжения, которое возникает в процессе деятельности, как правило, в экстремальных, сложных условиях.
 - **Механизм стресса** – это неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности.
- 



5

Как мы ведем себя при опасности:

нападаем или убегаем



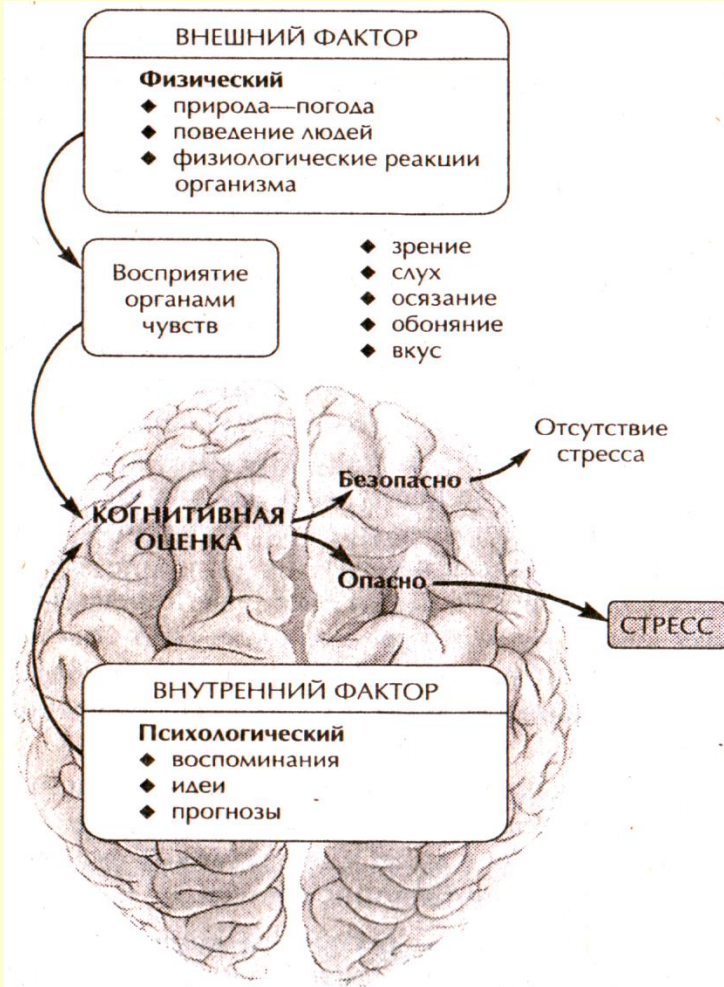
и испытываем стресс



СХЕМА РАЗВИТИЯ СТРЕССА

**МЕХАНИЗМ СТРЕССА ВКЛЮЧАЕТСЯ,
КОГДА:**

- воспринимаемая информация расценивается как угроза физической либо психической целостности - угроза «Я».
- противоречие, состояние «между двух огней», между воображаемым и реальностью, внутренний конфликт при невозможности сделать выбор в пользу одной из сторон.





Стресс:

минусы и плюсы

Дистресс –
неблагоприятный:

- Истоощает
- Разрушает
- Давит
- Вызывает
заболевания

Эустресс –
положительный:

- Активизирует
 - Мобилизует
 - Заряжает
 - Концентрирует
 - «Встряхивает»
- 



Защитные механизмы

адаптивные

- обсуждение своих чувств с коллегами;
- преодолевающее поведение (образ мышления и поведение, способствующее преодолению стресса);
- контроль над чувствами и эмоциями;
- чувство ответственности за свои действия;
- самоуважение и уважение других, чувство собственного достоинства.

неадаптивные

увеличение потребления кофеина, курение, переедание, прогулы, употребление алкоголя, наркотиков, лекарственных препаратов; любое другое действие, которое либо гасит отрицательные эмоции, либо направлено на уход от проблемы. (может помочь снять напряжение на какое-то время, приводит к новым проблемам — болезнями, лишнему весу, выработке зависимости от сильнодействующих веществ и т.д.)

Психологическая защита – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

