

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«АСТРАХАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОМПЛЕКС»**

Учебная дисциплина: Психология

Тема занятия: Стресс



Преподаватель: Красная Елена Станиславовна
Астрахань - 2020

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- познакомить студентов с понятием «стресс», видами стрессов и их классификацией;
- рассмотреть фазы стресса и их проявления;
- научить студентов способам психологической защиты.

СОДЕРЖАНИЕ

- ✘ Определение стресса
- ✘ Виды стресса
- ✘ Классификация стресса
- ✘ Признаки стресса
- ✘ Фазы стресса
- ✘ Способы психологической защиты

СТРЕСС-ЭТО

Стресс (от англ. "stress" - напряжение) - это реакция организма на новую ситуацию, к которой необходимо адаптироваться. И она сама по себе ни хороша, ни плоха, зато она необходима для выживания. Так организм мобилизуется, чтобы выжить.



ВИДЫ СТРЕССА



Эустресс



Дистресс



DINARGURU.INFO



ЭУСТРЕСС

Эустресс – полезный стресс. Это может быть стресс, вызванный сильными положительными эмоциями. Также эустресс – умеренный стресс, который мобилизует резервы, заставляя эффективнее бороться с проблемой. Этот вид стресса включает в себя все реакции организма, которые обеспечивают срочную адаптацию человека к новым условиям. Он дает возможность избежать неприятной ситуации, бороться или приспособиться. Таким образом, эустресс – это механизм, обеспечивающий выживание человека.



ДИСТРЕСС

Дистресс – вредный деструктивный стресс, с которым организм справиться не в состоянии. Этот вид стресса вызывается сильными негативными эмоциями, или физическими факторами (травмы, болезни, переутомление), которые воздействуют долгое время. Дистресс подрывает силы, мешая человеку не только эффективно решить проблему, которая вызвала стресс, но и жить полноценно.



ОТЛИЧИЯ СО СТОРОНЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

Критерии	Эустресс	Дистресс
давление	незначительно поднимается	резкие скачки давления
дыхание	дыхание сильное и глубокое	дыхание рваное и учащенное
кровеносная система	к коже приливает кровь, возможно покраснение	бледность кожных покровов, или неравномерные красные пятна
температура	ощущение жара	озноб
внимание	усиление внимания, способности к концентрации	трудности с тем, чтобы сосредоточиться, распыление внимания, или, наоборот, болезненная концентрация на чем-либо
память	улучшение памяти	запоминание происходит хуже, чем обычно
речь	может немного ускориться речь, но изложение мыслей ясное, последовательное и логичное	речь меняется, становится невнятной, усугубляются существующие проблемы, возникают новые: слова-паразиты, заикание

КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССА

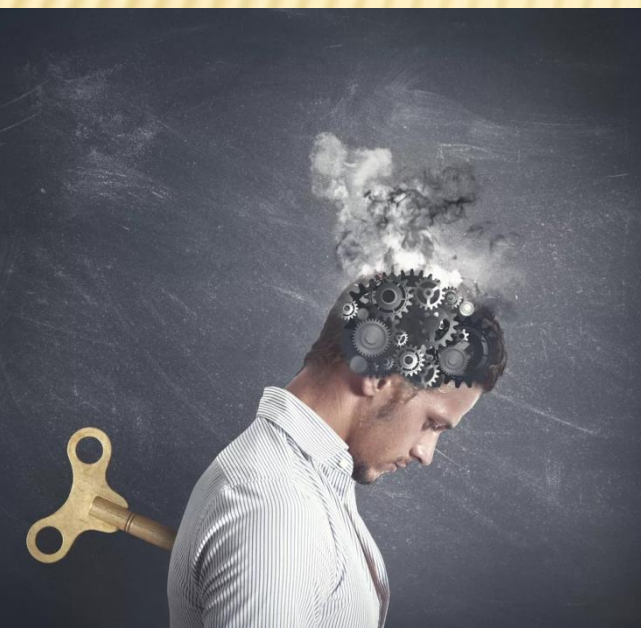
По характеру происхождения существует следующая классификация стресса:

Физиологический

Характеризуется негативным влиянием на организм внешних факторов. К ним относятся жара или холод, голод и жажда, действие химических веществ, воздействие вирусов и бактерий, физическое перенапряжение, травма, операция и др.

Эмоциональный и психологический

Часто возникают вследствие неблагоприятных взаимоотношений с социумом. Развиваются под влиянием положительных или отрицательных факторов. Например, из-за повышения/понижения зарплаты или болезни близкого человека.



Классификация стресса

Нервный

Возникает при чрезмерном перенапряжении. Развитие такой формы зависит от особенностей нервной системы человека, способности справляться с меняющимися обстоятельствами.

Хронический

Эта форма является опасной. Человек теряет способность контролировать эмоциональное состояние, находясь в напряжении постоянно даже при отсутствии негативных факторов. Развивается депрессия, нервный срыв.

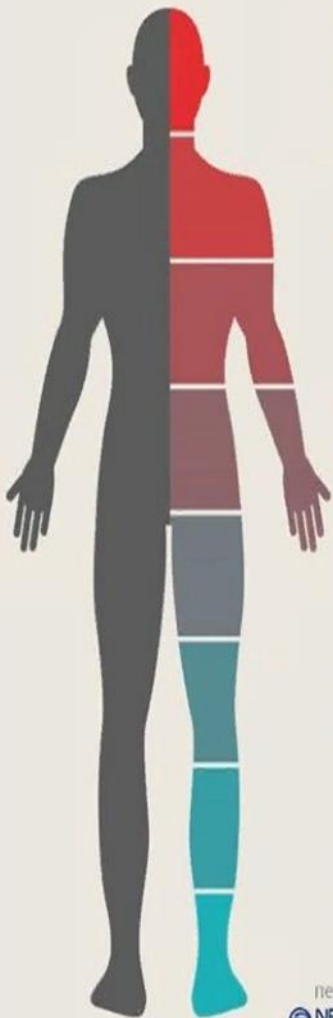


ПРИЗНАКИ СТРЕССА

К признакам стресса относится:

- ✗ чувство тревоги и напряжения;
- ✗ ощущение невозможности преодолеть сложившуюся ситуацию;
- ✗ проблемы со сном;
- ✗ усталость и апатия;
- ✗ вялость;
- ✗ пассивность;
- ✗ раздражительность;
- ✗ вспыльчивость;
- ✗ неадекватные реакции;
- ✗ подавленность;
- ✗ тоска;
- ✗ недовольство собой, работой, другими людьми, всем миром.

Как стресс влияет на организм



Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)



Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов



В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней



Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты



Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин



Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах



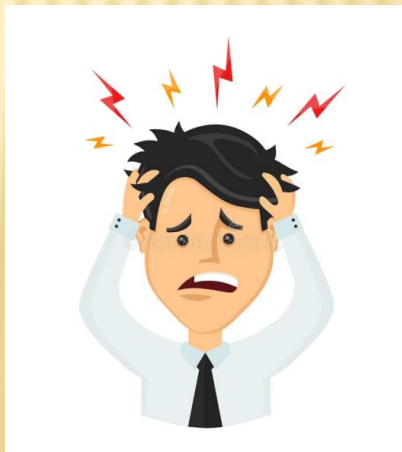
Уменьшается плотность костной ткани

СТАДИИ (ФАЗЫ) СТРЕССА

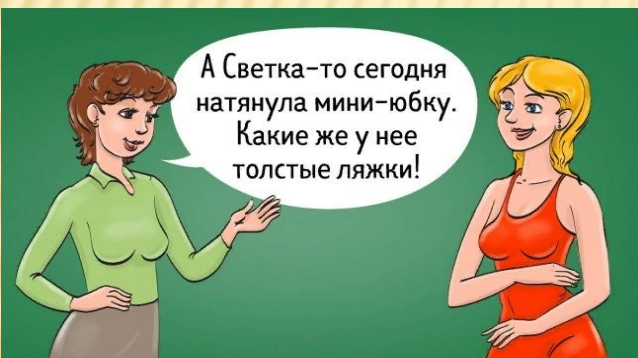
Фаза тревоги – состояние неопределенности и страха в связи с приближающейся неприятной ситуацией. Ее биологический смысл – «подготовить оружие» для борьбы с возможными неприятностями.

Фаза сопротивления – период мобилизации сил. Фаза, в которой отмечается повышение мозговой активности и мышечной силы. Эта фаза может иметь два варианта разрешения. В лучшем случае происходит адаптация организма к новым условиям жизни. В худшем, человек продолжает испытывать стресс и переходит к следующей фазе.

Фаза истощения – период, когда человек ощущает, что силы на исходе. На этой стадии ресурсы организма истощаются. Если выход из сложной ситуации не найден, то развиваются соматические заболевания и психологические изменения.



СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ



1. Вытеснение

Это устранение из сознания неприятных переживаний. Оно проявляется в забывании того, что причиняет психологический дискомфорт. Вытеснение можно сравнить с плотиной, которую может прорвать — всегда есть риск, что воспоминания о неприятных событиях вырвутся наружу. И психика затрачивает огромное количество энергии на их подавление.

2. Проекция

Проекция проявляется в том, что человек неосознанно приписывает свои чувства, мысли, желания и потребности окружающим людям. Этот механизм психологической защиты дает возможность снять с себя ответственность за собственные черты характера и желания, которые кажутся неприемлемыми.

3. Интроекция

Это склонность неразборчиво присваивать чужие нормы, установки, правила поведения, мнения и ценности без попытки разобраться в них и критически переосмыслить



СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

4. Рационализация

Это попытка подобрать разумные и приемлемые причины возникновения неприятной ситуации, ситуации провала.

5. Отрицание

Этот защитный механизм позволяет игнорировать (отрицать) очевидные факты, защищая психику от травм. Это полный отказ от неприятной информации.

6. Регрессия

Регрессия позволяет приспособиться к травмирующей ситуации за счет неосознанного возвращения к привычным с детства формам поведения: плачу, капризам, эмоциональным просьбам и др. Мы на бессознательном уровне усвоили, что такие формы поведения гарантируют поддержку, безопасность.



СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ



7. Сублимация

Сублимация проявляется в том, что в попытке забыть о травмирующем событии мы переключаемся на деятельность, приемлемую для нас и окружающих.

8. Реактивное образование

В случае с реактивным образованием наше сознание защищается от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения. Этот защитный процесс осуществляется двухступенчатое: сначала неприемлемый импульс подавляется, а затем на уровне сознания проявляется совершенно противоположный, при этом достаточно гипертрофированно и негибко.

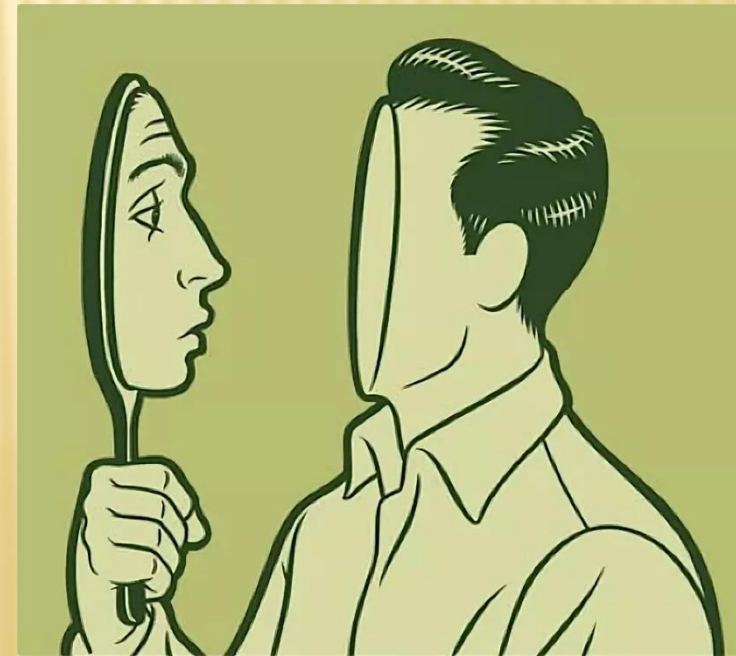
СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

9. Подавление

это произвольное, сознательное управление своими эмоциями. Оно не является самообманом: это один из немногих механизмов психологической защиты, который не приводит к искажению реальности. Человек не говорит себе, что чего-то не было, - он просто не думает об этом. При желании он может всё вспомнить.

10. Проекция

вид психологической защиты, связанный с бессознательным переносом неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на других. Она может быть понята как неосознаваемое отвержение собственных неприятных мыслей, установок или желаний и приписывания их другим людям с целью перекалывания ответственности за то, что происходит внутри «Я» на окружающий мир.



СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ



11. Отчуждение

это психологическая защита связана с изоляцией, обособлением внутри сознания особых зон, связанных с травмирующими факторами.

12. Замещение

Это вид психологической защиты от нестерпимой ситуации путем переноса реакции с «недоступного» объекта на другой – «доступный» или замены неприемлемого действия – на приемлемое. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью.



13. Катарсис

психологическая защита, связанная с изменением системы ценностей, направленная на ослабление влияния травмирующего фактора. Для этого иногда привлекается некая внешняя, глобальная система ценностей, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация теряет в своей значимости.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- ✘ А.М.Руденко «Психология для медицинских колледжей», 2016. Стр. 186-198, составить рекомендации по преодолению стресса, презентацию: «Осторожно – стресс»

