

Стресс: причины, профилактика и технологии преодоления

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



**Стресс - это состояние напряжения,
возникающее у человека под
влиянием сильных воздействий.**

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.



Что такое стрессор?

- Стрессовый фактор (стрессор) – любое воздействие на психику человека, вызывающее у него состояние напряжения (стресс)



Действие стрессоров.

- Действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в жизни в данный период, тем выше уровень стресса.



Виды стресса.

- профессиональный
- эмоциональный
- физический
- психологический
- операционный (реакция организма на хирургическую операцию)
- посттравматический



Признаки стресса:

- - **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- - **эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- - **поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

Под влиянием стресса в организме человека происходит:

- Повышение кровяного давления;
- Учащение пульса;
- Замедление пищеварения;
- Потливость;
- Ускорение дыхания;
- Увеличение сахара в крови и др.



Эти изменения Селье назвал общим адаптационным синдромом.

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?



■ Влияние стресса на МОЗГ

- Информация об опасности через органы чувств направляется в особый отдел мозга, называемый гипоталамусом. После обработки информации гипоталамус посылает сигналы во все части тела, приводя их в повышенную боевую готовность. При этом происходит сужение сосудов мозга. С возрастом холестерин накапливается в сосудах, делая их ломкими. Поэтому резкое их сужение может спровоцировать инсульт.

■ Как помочь себе?

- Чтобы этого не произошло, надо позаботиться о своем здоровье заранее. При сужении сосудов давление повышается. Привести его в норму помогут ежедневные прогулки на свежем воздухе и здоровый восьмичасовой сон.

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?



- **Влияние стресса на МЫШЦЫ.**
- Во время опасности мозг посылает сигнал в мышцы, и к ним значительно увеличивается приток крови. Мышцы набухают, готовясь к активным действиям. Если физической активности не происходит, кровь в волокнах застаивается.
- **Как помочь себе?**
- Чтобы сбросить мышечное напряжение, рекомендуется пробежаться минут пять-десять

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?



■ Влияние стресса на ГЛАЗА.

- Стрессовая информация поступает в мозг, в частности, через органы зрения. В результате в глазах могут появиться неприятные ощущения: повышенное давление, напряжение, рези, сухость слизистой, эффект «песка в глазах». Если часто нервничать, то от постоянного напряжения зрение может ухудшиться.

■ Как помочь себе?

- Чтобы расслабить глазные мышцы, существует простое, но эффективное упражнение. Закройте глаза и сделайте ими несколько движений влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. И так в течение нескольких минут. Затем ощутимо надавите на веки, подождите секунд пять, пока перед глазами не появятся белые пятнышки. Отпустите руки, глаза уже можно открыть. Нелишне помассировать с двух сторон переносицу в уголках глаз. Если есть возможность, посидите в расслабленном положении 15-20 минут.

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?



- **Влияние стресса на КИШЕЧНИК.** Кишечник чутко реагирует на стрессовую ситуацию. Он начинает усиленно работать, возникают спазмы. Спазмы, в свою очередь, приводят к запору или поносу. Кроме этого, вещества, образующиеся при стрессе, убивают микрофлору кишечника. Может развиваться дисбактериоз.
- **Как помочь себе?**
 - Чтобы этого не случилось, выпейте на ночь стаканчик бифидокефира. Он нормализует работу кишечника и обогащает полезными микроорганизмами.

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?

Влияние стресса на СЕРДЦЕ.



- Основная нагрузка от стресса ложится на наше сердце. Для сравнения, в спокойном состоянии сердце перекачивает 5-6 литров крови. В стрессовой ситуации эти цифры возрастают до 15-20 литров. А это в три-четыре раза больше! У людей среднего и старшего возраста значительно увеличивается риск возникновения инсультов и инфарктов.
- **Как помочь себе?**
- В данной ситуации сердце необходимо успокоить. Для этого подойдет нехитрое упражнение. Глубоко вдыхайте воздух в течение пяти секунд, затем на счет «пять» - выдыхайте. Таким образом, надо сделать тридцать вдохов и выдохов. Ни в коем случае не «запивайте» стресс кофе или спиртными напитками. Они поднимают давление, нагружая сердце еще больше.

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?



- **Влияние стресса на ПОЧКИ.**
- Во время стресса именно в почках вырабатывается гормон адреналин. Он усиливает сердечную деятельность и работоспособность мышц.
- **Как помочь себе?**
- Чтобы уберечь почки от разрушения, выпейте несладкого зеленого чая

■ *Способы скорой помощи при стрессе*

- *Для снятия нервно-психического напряжения можно:*
 - ** сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;*
 - ** задержать дыхание на 10-20 секунд;*
 - ** посчитать до десяти;*
 - ** перейти как можно в более удалённое место (другой кабинет, улица) от «зоны конфликта»;*
 - ** перебрать бумаги на столе;*
 - ** поговорить с коллегами на отвлечённую тему;*
 - ** посмотреть в окно или в сторону открытой двери;*
 - ** несколько минут подержать руки под прохладной водой.*

«индекс психоэнергетической опустошенности»

1	На работе и в семье я испытываю враждебность и гнев.	1	2	3
2	Я считаю, что постоянно должен преуспевать.	1	2	3
3	Я отдаляюсь от коллег.	1	2	3
4	Мне кажется, что меня заставляют делать только штрафную работу.	1	2	3
5	Я замечаю, что становлюсь все более черствым и равнодушным к коллегам, родным и приятелям.	1	2	3
6	Работа, как и сама жизнь, стала утомительной, скучной и монотонной.	1	2	3
7	Я чувствую, что не расту профессионально.	1	2	3
8	Я замечаю, что испытываю к жизни негативные чувства и зацикливаюсь на ее плохих сторонах.	1	2	3
9	Я замечаю, что делаю меньше, чем когда бы то ни было.	1	2	3
10	Мне трудно организовать свое время, отдых и работу.	1	2	3
11	Я стал более несдержанным.	1	2	3
12	Я чувствую бессилие и неспособность изменить свою жизнь.	1	2	3
13	Я замечаю, что выплескиваю свою неудовлетворенность жизнью на домашних.	1	2	3
14	Я сознательно избегаю личных контактов чаще, чем раньше.	1	2	3
15	Я постоянно спрашиваю себя, подходит ли мне моя работа.	1	2	3
16	Меня не покидают тяжелые мысли о делах.	1	2	3
17	Каждое утро я просыпаюсь с чувством: «Не знаю, смогу ли выдержать еще один день».	1	2	3
18	По-моему, на работе никого не интересует, что я делаю.	1	2	3
19	Я замечаю, что меньше занимаюсь работой, в основном стараюсь уклониться от нее.	1	2	3
20	Я устаю от дел, даже если хорошо выспался.	1	2	3