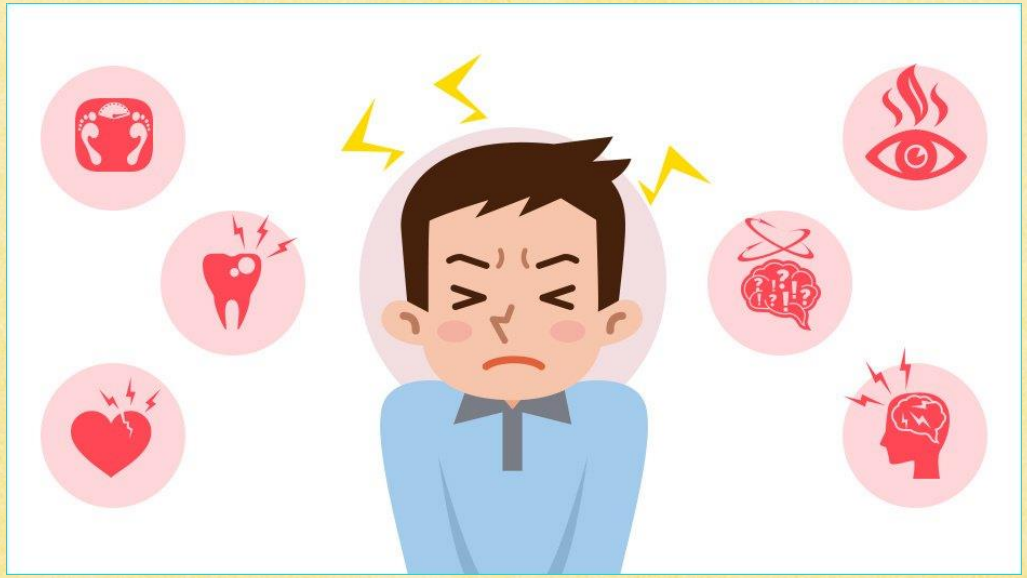
Психологія стресу

Роботу виконала:
Чабанна Єлізавета Сергіївна
здобувач першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти
Спеціальності 053 “Психологія”
Харківського Національного технічного
університету Національного технічного
університету

Форми прояву стресу

Біологічний стрес виступає як природний захисний механізм, стереотипна реакція організму людини на будь-який тип впливу. При цьому в організмі відбуваються такі зміни, як збільшення серцевих скорочень, підвищення кров'яного тиску, посилення кровообігу, пригнічення імунної системи, поглиблення, почастішання дихання, напруга м'язів, зрушення в обміні речовин, що пов'язано з гальмуванням роботи шлунково-кишкового тракту, переважання процесів метаболізму і т. п.



Стадії біологічної адаптації:

- Екстрена мобілізації захисних функцій організму

Стадія тривоги

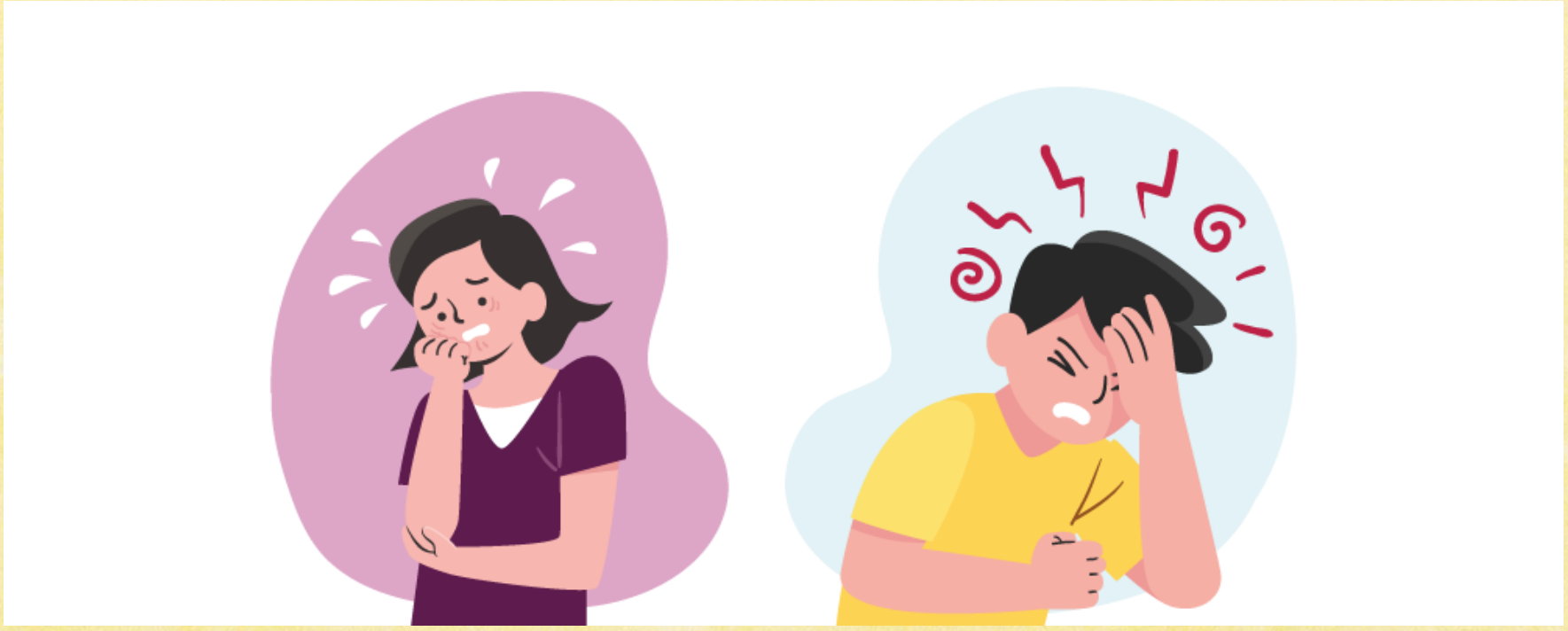
- Стійка підтримка досягнутого рівня адаптованості

Стадія опірності (спротиву)

- Зникнення сил, виникнення дезадаптації

Стадія виснаженості

Психологічний стрес належить до тих психологічних явищ, які називають психічними станами і під якими розуміють цілісну своєрідність всіх процесів, що відбуваються в психіці людини в даний момент або за певний відрізок часу. Психологічний стрес значно більший, ніж біологічний, а його характеристики менш жорстко і однозначно нав'язуються специфікою зовнішніх впливів.



Трудовий (професійний) стрес

Стрес проявляється в загальному адаптаційному синдромі як необхідна і корисна вегетативна і соматична реакція організму на різке збільшення загальної зовнішнього навантаження.

Тому сам по собі стрес є не тільки доцільною реакцією людського організму, але і механізмом, що сприяє успіху трудової діяльності в умовах перешкод, труднощів і небезпек.

Стрес робить позитивний вплив на результати праці лише до тих пір, поки він не перевищив певного критичного рівня.

Рекомендації як уникнути стресових ситуацій:

1. Прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з "важкими", нестриманими людьми;

2. Частіше гуляйте на свіжому повітрі;

3. Перемикайтеся на приємні сьогоднішні спогади;

4. Навіть в поганому навчіться бачити щось хороше;

5. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя;

7. Якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її;

8. Частіше робіть те, що вам дійсно подобається та надихає.

При тривалому стресі людина стає більш тривожною порівняно з її нормальним станом, втрачає віру в успіх і у разі особливо затяжного стресу може впасти в депресію. На тлі такого зміненого настрою у людини, яка відчуває стрес, відзначаються сильні емоційні спалахи, найчастіше – негативного характеру. Негативні емоційні стани (страх, тривога, песимізм, негативізм, підвищена агресивність) одночасно є і наслідками та передумовами розвитку стресів. Я рекомендую щоб ви постійно виконували рекомендації й тоді ви побачите як поменшало у вас стресових ситуацій в житті. Живіть в гармонії з собою.

Дякую за увагу!