

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**Открытое занятие по дисциплине
ОГСЭ.03 «Психология общения»**

Тема: «Стресс, его характеристики»

СТРЕСС



Преподаватель: Мутигулина З.Г.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ ЗНАНИЯ О СУЩНОСТИ СТРЕССА.

Задачи:

- 1) Выяснить исходный уровень информированности по проблеме;
- 2) изучить, что такое «Стресс», его характеристики, особенности
- 3) повысить уровень информированности об эмоциональных реакциях человека их связи с самочувствием и здоровьем



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс - состояние индивида, которое возникает как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека.

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

Ганс Селье



- Впервые стресс описал в 1936 году канадский физиолог Ганс Селье как общий адаптационный синдром.



Формы стресса

Эустресс (положительная)

Понятие имеет
два значения :

- «стресс, вызванный
положительными эмоциями»
- «несильный стресс,
мобилизующий организм».

Дистресс (отрицательная)

Негативный тип стресса,
с которым организм
человека не в силах
справиться.
Он разрушает моральное
здоровье человека и даже
может привести к тяжелым
психическим заболеваниям

Что может служить стрессором?

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть и т.д.)..



Этапы развития стрессового состояния у человека:

- нарастание напряженности;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряженности.



Первая (стадия тревоги)

В этот момент происходит мобилизация защитных сил организма. У человека учащается дыхание и пульс, поднимается кровяное давление. В психическом плане увеличивается возбуждение. Человек концентрирует все свое внимание на раздражителе. В то же время человек начинает терять самоконтроль. Он постепенно утрачивает способность сознательно и разумно контролировать свое поведение.

Организм включает защитные механизмы от стресса. На этом этапе стресса человек не может находиться долго. Если организму удалось справиться со стрессом на этой стадии, то постепенно тревога утихает, стресс заканчивается. А если же не удалось, то наступает следующий этап стресса.



Вторая (стадия сопротивления)



Этот этап наступает, если фактор стресса продолжает действовать. На этой стадии организм включает свой резервный запас сил. Все системы организма работают с максимальной нагрузкой. На этом этапе возможны два варианта развития ситуации. Или человек становится чрезмерно активным, у него повышается эффективность деятельности, происходит мобилизация сил, или же происходит резкое снижение деятельности, теряется ее эффективность, появляется пассивность и общее торможение. Поведение человека в стрессовой ситуации прежде всего зависит от его индивидуальных психических особенностей.

Третья (стадия истощения)

Если предыдущие этапы стресса пройдены, а адаптивные силы организма недостаточно велики, наступает третий этап – стадия истощения. Она наступает при условии очень длительного воздействия фактора стресса. На этой стадии напряжения резервные силы организма исчерпываются, истощаются. Такая ситуация может привести к болезни или ухудшению общего состояния организма.



Последствия стресса

Вот некоторые болезни, возникающие на фоне стресса:

- -сердечно-сосудистые заболевания: инфаркт миокарда, стенокардия, гипертензия, гипертония;
- -неврологические заболевания: неврозы, бессонница, мигрень;
- -заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язвенная болезнь;
- -заболевания опорно-двигательной системы: остеопороз, мышечная дистрофия.

Хронический и продолжительный стресс является одним из факторов риска возникновения онкологических и психических заболеваний.

Основные симптомы

рассеянность,

- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- резкое увеличение количества выкуриваемых

сигарет, с одновременно появившимся

пристрастием к алкоголю,

- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка.



ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Три раза в неделю совершайте **прогулку** или выполняйте какие-либо иные **физические упражнения** не менее 20 минут. Упражнения стимулируют выработку головным мозгом эндорфинов -- веществ, поднимающих настроение и уменьшающих чувство тревоги.
- ✓ **Ограничьте потребление алкоголя, кофеина и сахара; бросайте курить!** Все перечисленные вещества и никотин запускают в организме те же реакции, что и воздействие стрессирующих факторов, а значит, могут вызывать типичные симптомы стресса -- сердцебиение, дрожь, потение ладоней, тревогу и раздражительность.
- ✓ Чтобы снять стресс, займитесь **вязанием, разгадыванием кроссвордов, чтением**. Хобби обеспечит короткую передышку от стрессов повседневной жизни.





Рекомендации для поднятия жизненного тонуса:

Стресс хорошо снимается кратковременной **релаксацией**.

Устройтесь поудобнее в тихом месте. Закройте глаза. Выберите слово или фразу, на которых вам будет приятно сосредоточиться (например, "Всё хорошо"). Сконцентрируйтесь на дыхании и во время каждого выдоха повторяйте эту фразу. Выполняйте упражнение 10-20 минут хотя бы раз в день.



Научные исследования показывают, что музыка способна снижать частоту сердечных сокращений, артериальное давление и даже уровень стрессовых гормонов в крови. Отвлекитесь от повседневных дел и **послушайте музыку**, которая оказывает на вас успокаивающее действие.

Спасибо за внимание!