

Проблема стресса

**«Если бы человек не испытывал стресс, он бы не выжил как биологический вид. Отсутствие стресса значит смерть»
Г.Селье, автор концепции стресса**

Тема стресса является одной из наиболее актуальных в современном мире уже очень давно. Эта проблема интересует многих людей вне зависимости от их культурных, национальных или профессиональных особенностей. И подобный интерес отнюдь не случаен – практически каждый день мы сталкиваемся в своей жизни с различными проявлениями стресса – в семье, на работе или личной жизни. Однако действительно ли мы понимаем, что такое стресс на самом ли деле? Давайте рассмотрим этот вопрос более подробно

Что такое стресс?

Стресс – это физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, необходимая для адаптации к окружающей среде.

Синдром эмоционального выгорания – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиональной деятельности.

Сам по себе **стресс** – это **нейтральная реакция организма** на то, что происходит внутри него, а также на то, что происходит в окружающей среде. Однако, стресс всегда оказывает влияние на человека, как негативное, так и позитивное.

Эустресс – «хороший», полезный вид стресса, который оказывает позитивное влияние на работу организма, запускает работу важных для человека внутренних ресурсов и помогает человеку адаптироваться к окружающей действительности.

Дистресс – неблагоприятный стресс, которые отрицательно влияет на работу организма. Дистресс истощает внутренние ресурсы человека, нарушает механизмы адаптации и может привести к формированию различных заболеваний. Особенно опасен для организма хронический дистресс, так как именно он приводит к развитию болезни.

Видео к данному материалу смотрите на официальном ютюб канале СОЦПЕДАГОГ



Но как понять, что человек подвергается воздействию стрессогенных факторов? Подобное состояние может проявляться по-разному, однако существуют определенные реакции, которые указывают на наличие дистресса в жизни человека:

- **Физиологические** – нарушение внутренних систем организма (пищеварительной, дыхательной, нервной и чаще всего сердечно-сосудистой);
- **Когнитивные (интеллектуальные)** – ухудшение работы памяти и мышления, нарушение концентрации внимания;
- **Эмоциональные** – ухудшение настроения, повышение уровня тревожности, появление агрессии или раздражительности;
- **Поведенческие** – сильное напряжение мышц, дрожание рук или голоса, проблемы с речью (оговорки, запинания).

Видео к данному материалу смотрите на официальном ютуб канале СОЦПЕДАГОГ

Стадии стресса



- 1) **Стадия тревоги** – включение защитных механизмов организма под воздействие окружающих факторов, мобилизация ресурсов человека для решения задачи.
- 2) **Стадия адаптации** – организм приспосабливается к новым условиям и может успешно справляться с вызвавшими стресс причинами.
- 3) **Стадия истощения** – если организм слишком долго боролся с причиной возникшей проблемы, то рано или поздно его ресурсы будут истощены, что может привести к ряду проблем с телом человека или его психикой.

Если человек постоянно подвергает себя хроническому дистрессу, то его организму не удаётся выйти из стадии истощения, в результате чего постепенно формируются те или иные психосоматические расстройства.

Многие заболевания, которые на сегодняшний день часто встречаются в жизни людей, формируются именно в связи с разрушительным воздействием стресса на человека. Такие болезни относятся к категории психосоматических расстройств, то есть, болезней, которые связаны как с телом человека, так и его психикой. Выделяют ряд классических психосоматических заболеваний, к которым можно отнести:

- 1) Бронхиальная астма;
- 2) Язва желудка и двенадцатипёрстной кишки;
- 3) Эссенциальная гипертензия;
- 4) Сахарный диабет;
- 5) Ревматоидный артрит;
- 6) Атопический дерматит;

Видео к данному материалу смотрите на официальном ютюб канале СОЦПЕДАГОГ

7) Язвенный колит

Эти заболевания, а также ряд других нервных болезней человека, непосредственным образом связаны с тем, как человек справляется с эмоциональными нагрузками, насколько у него развита стрессоустойчивость и является ли он обладателем крепкой, уравновешенной нервной системы.

Литература:

- Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2015.
- Селье Г. Стресс без дистресса., М.: Прогресс, 1982.
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.