



СПб
МСИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Психология стресса





САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Экстремальные ситуации, в которых попадает человек, будь то пострадавший или спасатель, вызывают СТРЕССОВУЮ РЕАКЦИЮ. В наши дни много говорят о стрессе, связанной с тяжёлой работой, физической нагрузкой, напряжением, утомлением, различными внутрисемейными и другими проблемами. Нередко термин «стресс» применяют весьма вольно при описании конфликта на работе, ссоры с детьми, неудачно сложившегося дня. Как следствие, появилось множество путанных и противоречивых определений этого понятия. Так что же такое стресс? Каким он бывает? Всегда ли стресс несет негативные последствия? Когда его последствия могут быть позитивными? Есть ли способы совладания со стрессом?



Основоположником учения о стрессе является лауреат Нобелевской премии, физиолог Ганс Селье (1907-1982 гг.)

Для описания совокупности всех неспецифических изменений внутри организма он ввел понятие «стресс».



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Ключевые положения теории Селье:

- ▶ Каждый живой организм обладает запасом адаптационной энергии, который ограничен.
- ▶ Адаптационная энергия может распределяться в разных направлениях или концентрироваться для преодоления одного неблагоприятного фактора. В результате истощения адаптационной энергии человек болеет, стареет и умирает.
- ▶ Первичный уровень адаптационной энергии требует больших усилий со стороны организма и используется при воздействии выраженных стрессовых факторов. При действии раздражителей меньшей интенсивности организм использует вторичный уровень адаптационной энергии.
- ▶ Стрессором может служить любое предъявленное организму действие, □ характер стрессора не имеет значение (позитивный или негативный), значима лишь его интенсивность. Таким образом, стрессор – неспецифическое требование к перестройке.
- ▶ Перестройка организма при воздействии стрессового фактора осуществляется не сразу, а имеет четко выраженную этапность.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СТРЕССА





САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Виды стресса

эустресс

дистресс

Эустресс – это стресс, который вызывается положительными эмоциями или несильным стрессом. Этот вид стресса мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций.
Человек чувствует прилив сил, что позволяет ему работать на высоком уровне.

Дистресс – разрушительный процесс, дезорганизующий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.

Дистресс несет в себе разрушительную силу для нашего организма и может привести к тяжелым заболеваниям.

*Работа – стресс,
диета – стресс,
и даже отпуск – стресс:*

▶ **Селье Г. Стресс без дистресса.**

Стресс возникает при комбинации **стрессора и стрессовой реакции.**

Стрессор (от англ. *stress* — давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение) **синонимы:** *стресс-фактор, стресс-ситуация*) — фактор, вызывающий состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, вызывающее стресс.

Важно помнить, что сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной переживания мы делаем его сами.

СТРЕСС

```
graph TD; A[СТРЕСС] --> B[стресс-фактор (стрессор)]; A --> C[стресс-реакция];
```

стресс-фактор (стрессор) – «требование», то есть то, что воздействует на человека.

стресс-реакция – ответная неспецифическая реакция организма на воздействующий стимул.

стресс- ответ организма на вопрос внешней среды.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Интенсивность стресс - реакции зависит от:

*Особенностей
стресс-фактора*

*Значимости
стресс-фактора*

*Функционального
состояния человека
до воздействия
стресс-фактора:*

- физиологического
- физического
- психологического



Формы проявления стресса

Эмоциональные

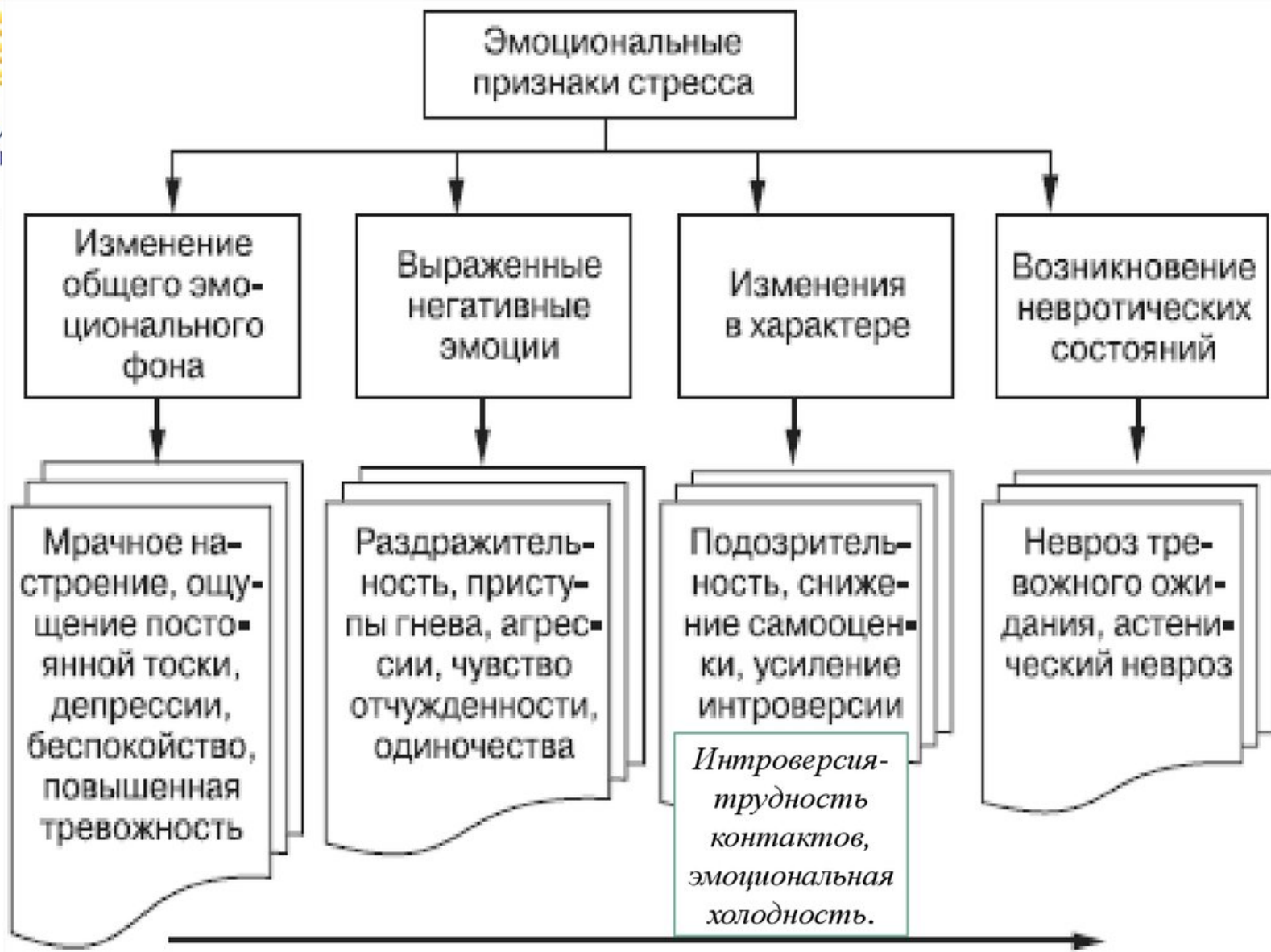
Поведенческие

Физиологические

Интеллектуальные

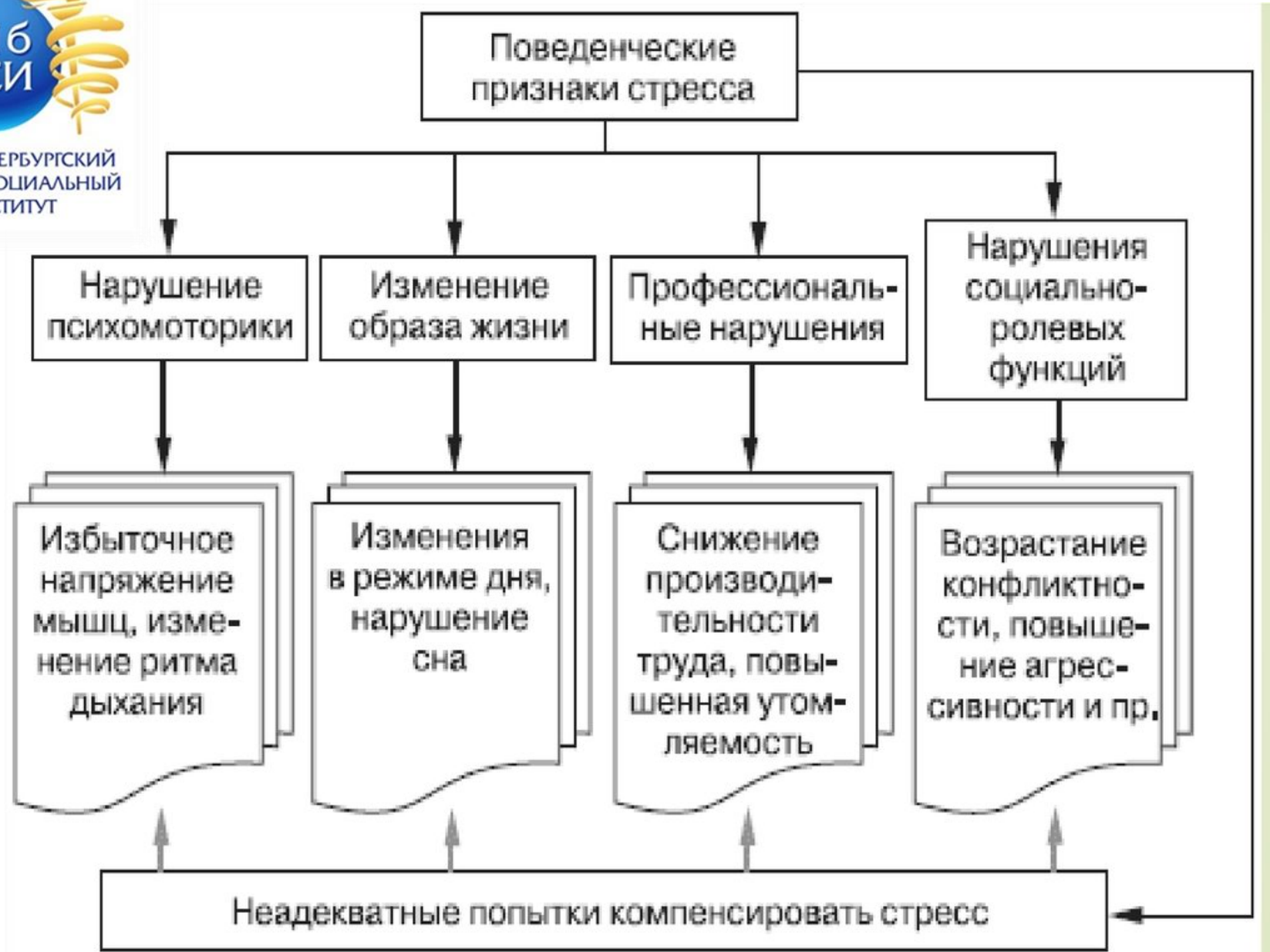


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНИ
ИНСТИТУТ





СПб
МСИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ







СПб
МСИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ





СПб
МСИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Факторы, способствующие возникновению ДИСТРЕССА	Факторы, способствующие возникновению ЭУСТЕССА
Большая длительность воздействия стресс-фактора или его высокая интенсивность	Низкая длительность воздействия стресс-фактора или его низкая интенсивность
Негативная субъективная оценка ситуации	Положительная субъективная оценка ситуации
Отсутствие достаточных ресурсов, чтобы справиться со стресс-фактором	Наличие достаточных ресурсов, чтобы справиться со стресс-фактором
Отсутствие опыта решения проблем в прошлом	Наличие опыта решения подобных проблем



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

▶ В зависимости от проявления **длительных временных характеристик стресс-реакции** различают несколько видов стресса:

Острый стресс - возникает непосредственно в ответ на воздействующий травмирующую ситуацию т.е. стресс-фактор (т.е. здесь и сейчас). Характеризуется непродолжительностью. Он выступает в качестве ориентировки к адаптации в условиях изменённой ситуации. Острый стресс отличается отсутствием серьезных последствий для здоровья.

2. **Отложенный стресс** - характеризуется некоторой «отложенностью» на определенный период переживаний (у каждого свой), что может быть связано с разными причинами. Отложенный стресс – запаздывающая реакция на стрессор.

Например: У пожарного погиб близкий друг – коллега, но отреагировать полностью и сразу свои эмоции, связанные с утратой он не смог, т.к. все хлопоты по организации похорон, забота о близких умершего... легли на плечи пожарного. Через 2 недели ему опять пришлось присутствовать на траурных мероприятиях, умер сосед. Отношения с соседом не были особо близкими. Жену нашего спасателя удивило, что на этих похоронах он очень остро переживал, плакал. Таким образом, эмоциональный всплеск на стресс должен быть отреагирован. Однако не всегда самый простой и очевидный способ отреагирования согласуется с социальными нормами поведения. Предпочтительней заняться спортом, выразить эмоции в творческих формах деятельности, поговорить с близким другом, нежели создавать конфликт с другими людьми, не имеющими никакого отношения к стрессирующей ситуации.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

▶ В зависимости от проявления **длительных временных характеристик стресс-реакции** различают несколько видов стресса:

3. **Постоянный накопленный (хронический) стресс.**

Постоянный стресс – незаметная на первый взгляд суммарная реакция на длительное воздействие стрессоров. Сила воздействия стрессора при накопленном стрессе, как правило, невелика, однако, постоянна или регулярна. Постоянные эмоциональные переживания, истощающие организм, могут стать причиной развития заболеваний, называемых болезнями адаптации (мочекаменная болезнь, диабет напряжения, сердечнососудистые заболевания, аллергические реакции, бронхиальная астма и т.д.). Отложенный и постоянный стрессы действуют намного разрушительнее, так как долго не наступает разрядка, а время в этих случаях работает против человека.



СПб
МСИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

4. Травматический стресс – это состояние, возникающее у человека, пережившего ситуацию, выходящую за рамки обычного человеческого опыта: угрозу своей жизни или жизни близких людей, смерть, участие в боевых действиях, насилие, стихийные бедствия, катастрофы и т.п.

Травматический стресс возникает в случае, когда одновременно присутствуют 2 компонента:

угроза своей жизни или жизни близких людей

отсутствия возможности контролировать ситуацию, невозможность что-либо сделать, беспомощность.

Экстремальные ситуации характеризуются сильным психотравмирующим воздействием событий, происшествий и обстоятельств, которые влияют на психику сотрудника, что иногда может приводить к **дезадаптации, т.е.** нарушения в профессиональной деятельности и в межличностной сфере, а также реакции, выходящие за пределы нормы и ожидаемых реакций на стресс (агрессия, депрессия, аутизм, тревожность и др.)



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

5. Профессиональный стресс представляет собой стресс, возникающий в процессе трудовой деятельности человека.

Проявления накопленного профессионального стресса:

- ▶ снижение производительности труда;
- ▶ постоянное ощущение внутреннего дискомфорта;
- ▶ утрата ценностных мотивов к труду (изменение мотивации деятельности);
- ▶ разочарование в результатах собственной деятельности и в себе;
- ▶ возникновение психосоматических заболеваний, устойчивых депрессивных состояний.



Система профилактики профессионального стресса. Методы и приемы саморегуляции.





СПб
МСИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Существуют *психологические механизмы (стратегии) адаптации в стрессовой ситуации, позволяющие совладать со стрессом и сохранить наше психическое здоровье.*





САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Отличия копинг-стратегии и психологической защиты

Психологическая защита

действует на бессознательном уровне

действие направлено на снятие эмоционального напряжения

срабатывает мгновенно

искажает объективную ситуацию

Копинг-стратегия

действует на сознательном уровне

действует в направлении восстановления нарушенных отношений между окружением и личностью

формируется последовательно

не искажают объективную ситуацию



СПб
МСИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ

Система профилактики профессионального стресса

- ▶ Даже самая эффективная система профилактики негативных последствий профессионального стресса не может быть успешной без активной включенности специалиста в эту систему.



- ▶ Специалист является активным участником системы профилактики.
Забота о собственном физическом и психологическом благополучии является профессиональной обязанностью специалиста!!!!



Система профилактики профессионального стресса

При включении специалиста в систему профилактики профессионального стресса риск возникновения и развития негативных последствий значительно снижается.

В системе профилактики принимают участие:

- Медики,
- Психологи,
- Руководители службы,
- Профессиональное сообщество.

Методы и приемы саморегуляции

Простые приемы

Сложные методы

Регуляция дыхания

Управление вниманием

Нервно-мышечная
релаксация

Визуализация

Самовнушение

Аутотренинг

Медитация

Идеомоторная
тренировка





САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ
ИНСТИТУТ



Хотите знать больше???

Пройдите курс «Клиническая психология»
в Санкт-Петербурге и получите востребованную профессию
— зарабатывайте с реальной пользой для людей!!!

Данный модуль читает практикующий клинический психолог,
кандидат биологических наук, доцент.

Доцент кафедры внутренних болезней им. профессора Б.И.
Шулутко «Санкт-Петербургского медико-социального
института».

Юшкова Ирина Дмитриевна.

Если у Вас остались вопросы???

+7 (812) 448-39-63

+7 (929) 104-36-35

dpo@medinstitut.org

Кондратьевский пр. 72 лит. А, кабинет 602

Время работы: пн - пт 10.00 - 18.00