

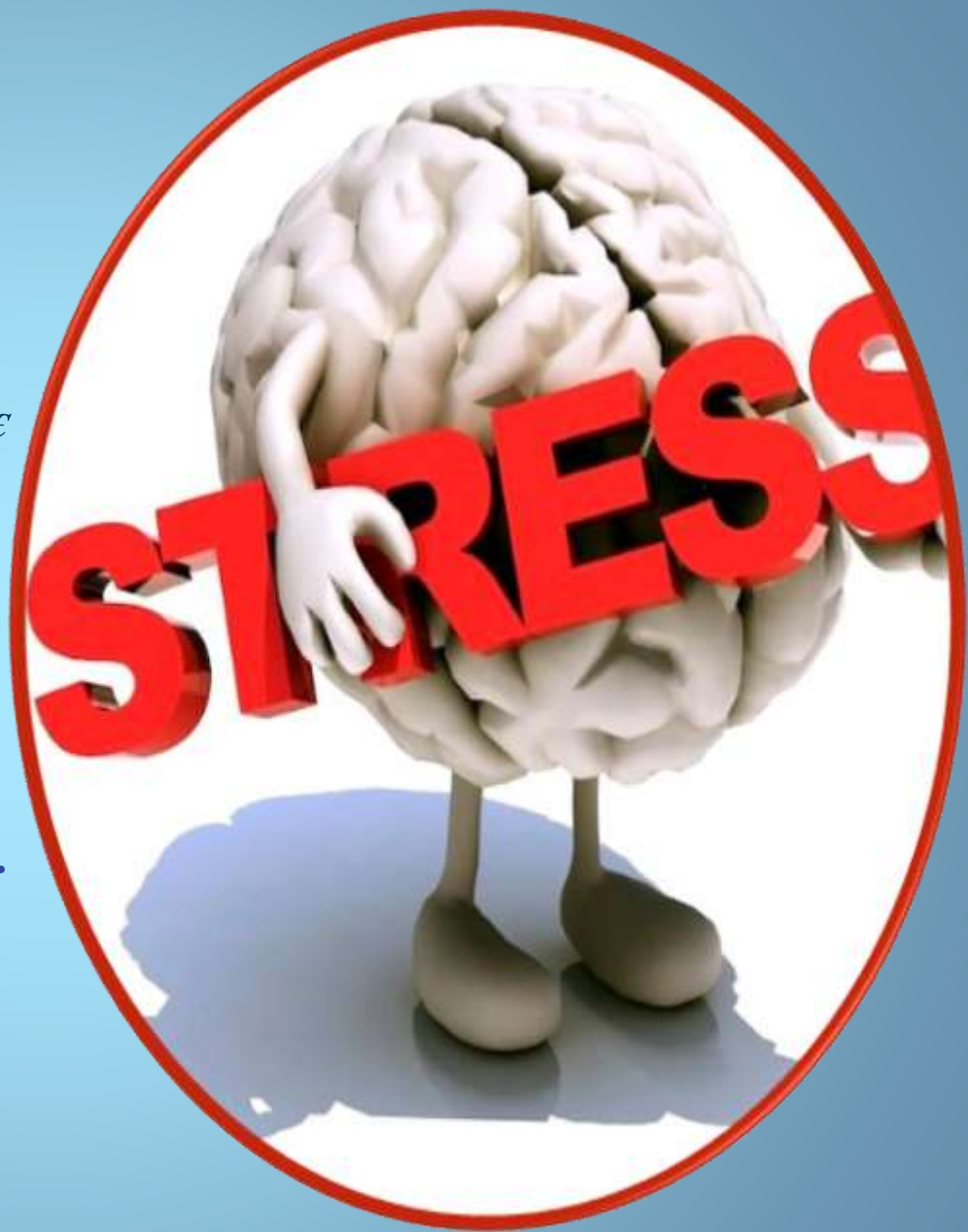
*ПСИХОЛОГІЯ
СТРЕСУ*



Сьогодні дуже модно боротися зі стресами і не давати їм жодного шансу на існування. Прогнати, побороти, перемогти. А ще краще - навчитися жити без них.

*Ми так захопилися антистресовими технологіями, що забули головне: **переживати стрес – це нормально і природно.** Його потрібно не перемогати – ним потрібно керувати. Зазвичай в багатьох стресових ситуаціях плюсів більше ніж мінусів.*

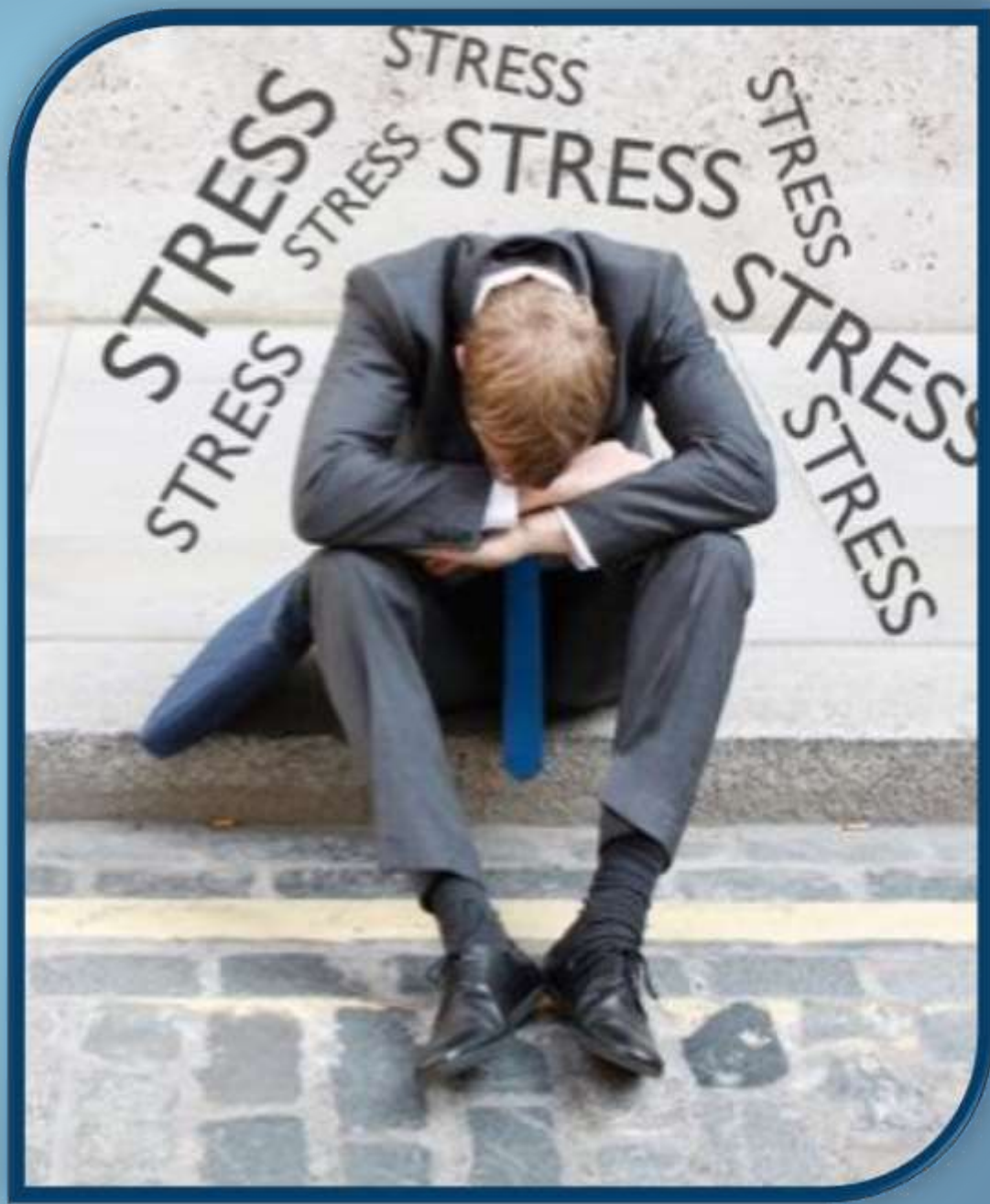
Стрес є невідомою частиною нашого життя. Він допомагає пристосовуватись до нових умов життя, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати сили і ставати впевненішими в собі. Поняття "стрес" асоціюється здебільшого з негативними переживаннями та з ситуаціями, що їх викликають. Але стрес – це лише реакція організму людини на будь-яку зміну ситуації, активізація його ресурсів, підготовка до активних дій.



Не слід боятися стресу. Його не буває тільки у мертвих. Стресом потрібно керувати, і тоді ви відчуєте аромат і смак життя.

Оскільки стрес пов'язаний з будь-якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить.

Ганс Сельє



Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу:

- **Дистрес** – дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися.
- **Евстрес** – дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають.

Проблеми які викликають стрес можуть бути доволі різні, але організм реагує на них однаковими біохімічними змінами.



Викид у кров гормонів стресу (кортизолу та адреналіну) підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Стрес дає змогу людині, яка перебуває у небезпеці, бігти швидше, стрибати вище, кричати голосніше, бачити чіткіше, терпіти сильний біль – робити все необхідне, щоб вижити в екстремальній ситуації.

*Але така мобілізація організму
відбувається за принципом:
боротися - зараз, лікуватися - пізніше.*





Евстрес як правило триває недовго. Простіше кажучи: організм чогось злякався, випустив у кров гормон стресу, зібрався з силами, вирішив проблему і одразу ж розслабився. Виходить своєрідне тренування.

*Інша справа дистрес.
Він настає тоді, коли
стається те, з чим
організм не може
впоратися швидко.
Тобто в кров
потрапляє море
кортизолу, організм
бореться, але проблема
не вирішується.
Розслаблення не
наступає, організм
перебуває в постійному
напруженні.*





Тому ті самі гормони, які мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які є життєво необхідними в період стресу: страждає насамперед імунна система, порушується процес регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів. Часте або тривале перебування людини у стресовому стані призводить до виснаження організму, розвитку типових психосоматичних розладів.



До речі дистрес трапляється не тільки внаслідок сильного потрясіння (втрата близької людини) його можуть викликати і незначні, з першого погляду, проблеми, які тривалий час "висять" над людиною. Сімейні негаразди, фінансові проблеми, конфлікти на роботі теж можуть викликати дистрес.

*Патогенний вплив
надмірного стресу на
здоров'я людини
відбувається за такими
трьома основними
напрямами:*

- *Розлади опорно-м'язового апарату
(болі в спині, плечах, ногах,
частий головний біль)*



- *Порушення обміну речовин
(зникає або навпаки зростає потреба в їжі,
виникає надмірний потяг до солодкого)*



➤ *Погіршення психоемоційної регуляції
(безсоння, сонливість, збудливість,
дратівливість, нервозність)*



*Типологія
стресів.*

За впливом на організм:



Конструктивний – мобілізує внутрішні резерви людини (підвищує адаптивність та опір організму)



Деструктивний – дезорганізує поведінку людини, погіршує роботу психічних процесів, знижує адаптивність та опір організму, призводить до соматичних і психічних захворювань.

За тривалістю:



Гострий – виникає через випадковий або нетривалий вплив стресорів.



Хронічний – виникає під час тривалого стресогенного впливу та через накопичення кількох стресорів.

За об'єктом впливу:



Психологічний (емоційний, інформаційний) – виникає в ситуації, яка загрожує безпеці людини, її соціальному статусу, економічній безпеці, стосункам (обман, погроза, конфлікт, інформаційне перенавантаження)



Фізіологічний – виникає внаслідок прямого впливу на організм негативних факторів (біль, холод, голод, спека, фізичне перенавантаження)

*Фахівці дали оцінку
найпоширенішим стресовим
ситуаціям за 10 бальною системою:*

- ❖ Стрес від 1 до 5 балів може бути корисним.*
- ❖ Все що вище 5 балів діє руйнівним чином.*



Перша група:

- ❖ *Публічний виступ – 2 бали.*
- ❖ *Невдалий день на роботі – 3 бали.*
- ❖ *Запізнення – 1 бал.*



Друга
група:

- ❖ *Розлучення – 5 балів.*
- ❖ *Переїзд – 5 балів.*
- ❖ *Фінансові труднощі - 7 балів.*
- ❖ *Постійні проблеми на роботі – 9 балів.*
- ❖ *Втрата близької людини – 10 балів.*

Наше життя багате стресами. Інша річ, що ми по-різному реагуємо на них. Одні легко долають певну стресову ситуацію, а інші – ні.

Під час стресу можна реагувати адекватно і неадекватно, активно і пасивно.

Той самий стресор може стати для однієї людини поштовхом для самореалізації, а для іншої деструктивним досвідом.





Прикладом може бути дитяча казка про двох жабенят, які потрапили до глечика зі сметаною. Одне жабеня поборсалось трохи й вирішило, що не варто марно старатися, склало лапки і захлинулося. А друге нічого не вирішувало, не міркувало – часу не було. Воно стрибало дедалі вище, бо дуже хотіло вибратись на волю. І ось жабеня відчуло опору під ногами – це утворилася грудка масла, жабеня леко відштовхнулося й вистрибнуло з глечика.

*Пам'ятаймо
життєву істину:
важливо не те, що
з нами
відбувається, а те,
як ми це
сприймаємо.*

*Навіть якщо ми
не можемо
змінити певні
обставини, варто
змінити своє
ставлення до них.*



И ВЫ ГОВОРИТЕ, ЧТО У ВАС СТРЕСС?

И ВРІ ЛОВОЇНТЕ' ЧТО У ВАС СТЬЕСС?

*У кожної людини є внутрішні ресурси, які можуть допомогти в стресових ситуаціях та сприятимуть розвитку особистості. **Головне - зрозуміти і прийняти те, що серйозні зміни - це невід'ємна частина нашого життя.** Дуже важливим аспектом, як у подоланні так і у попередженні виникнення надмірного, негативного стресового стану та розвитку емоційного вигорання є стресостійкість.*



Важливим фактором підвищення стресостійкості є активізація та накопичення особистісних ресурсів подолання стресу. Ресурсами стресостійкості особистості називають індивідуальні риси і здібності, що зумовлюють психологічну стійкість у стресових ситуаціях. До таких ресурсів належать: позитивність і раціональність мислення, самоповага, активна мотивація, емоційно-вольві ресурси.





*Великі
нещастя не
бувають
тривалими, а
малі не варті
уваги.*

Дж. Леббок



*Майбутнє
належить вам: воно
може бути
продовженням
сьогодення з його
страхами,
тривогами,
стресами, а може
бути мирним і
оптимістичним.
Стрес чи спокій –
вибір за вами.*

Ганс Сельє

Дякую за увагу.

