



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС ?

**СЛОВО «STRESS» ПЕРЕВОДИТСЯ КАК
«НАГРУЗКА, ДАВЛЕНИЕ»,
СТРЕСС - ЭТО НАПРЯЖЕНИЕ, КОТОРОЕ:**

- * ВОЗНИКАЕТ В ОТВЕТ НА НЕПРИВЫЧНЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА (НОВАЯ ТРУДНАЯ
ЗАДАЧА; НАПРИМЕР, ПЕРЕЕЗД В ДРУГОЙ
ГОРОД)**
- * ПОБУЖДАЕТ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К
ИЗМЕНИВШИМСЯ УСЛОВИЯМ
СУЩЕСТВОВАНИЯ**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



СТРЕСС
БЫВАЕТ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ (ЭУСТРЕСС)

ЭУСТРЕСС - ПОЛЕЗНЫЙ МОТИВИРУЮЩИЙ СТРЕСС.

**ЧЕЛОВЕК ОЩУЩАЕТ, ЧТО ГОТОВ К ВЫЗОВУ, ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ.**

ОН МОЖЕТ «ГОРЫ СВЕРНУТЬ».

ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ (ДИСТРЕСС)

ДИСТРЕСС - ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ЭУСТРЕССУ.

**ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ИСТОЩЕНИИ ОРГАНИЗМА И ПРОБЛЕМАХ СО
ЗДОРОВЬЕМ, ПОТОМУ ЧТО НИКАК НЕ УДАЕТСЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ К
СТРЕССОРАМ,**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ВИДЫ СТРЕССОРОВ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

НЕКОМФОРТНАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ПОВЫШЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, БОЛЬ, ШУМ, ГОЛОД, ЖАЖДА И Т.Д.

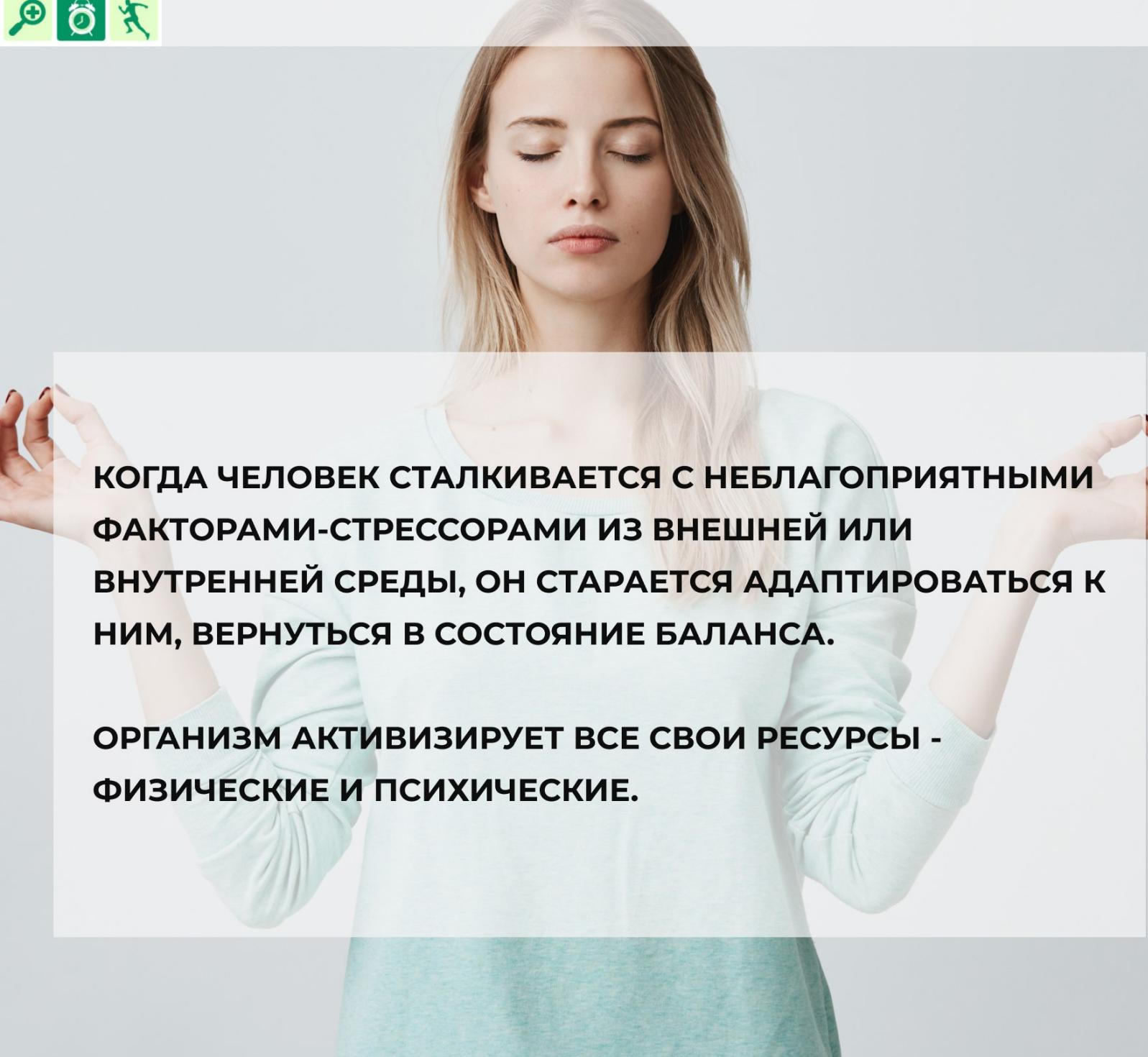
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ: ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА, СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И ДР.

СТРЕСС - ЭТО РЕАКЦИЯ НЕ ТОЛЬКО НА НЕПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ.

ДОЛГОЖДАННАЯ ВСТРЕЧА С ЧЕЛОВЕКОМ, ПОСТУПЛЕНИЕ В ВУЗ МЕЧТЫ, СОБЕСЕДОВАНИЕ НА РАБОТУ, СВАДЬБА, ТОЖЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НЕШУТОЧНУЮ НАГРУЗКУ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

СТАДИИ СТРЕССА



1. РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ, МОБИЛИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ.

ЗАПУСКАЮТСЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ:
СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ БЫСТРЕЕ, ДЫХАНИЕ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ
ЧАСТЫМ, МЫШЦЫ НАПРЯГАЮТСЯ, ОРГАНЫ ЧУВСТВ
(ЗРЕНИЕ, СЛУХ И ДР.) ОБОСТРЯЮТСЯ, ВЫДЕЛЯЮТСЯ
АДРЕНАЛИН И КОРТИЗОЛ, И Т.Д.

2. СОПРОТИВЛЕНИЕ.

ОРГАНИЗМ АКТИВНО ПРОТИВОДЕЙСТВУЕТ СТРЕССОРАМ,
ХОТЯ ОСТРОТА РЕАКЦИЙ ПОНEMНОЖКУ СНИЖАЕТСЯ

3. ИСТОЩЕНИЕ (ДИСТРЕСС).

ВОЗНИКАЕТ ТОГДА, КОГДА ЗАПАС СИЛ НА ИСХОДЕ.
У КАЖДОГО ИЗ НАС ОН ИНДИВИДУАЛЕН