



ФГБОУ ВО «ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА общей и клинической психологии

Стресс и методы его преодоления

Научный руководитель:

Доцент, к.п.н.

Чумаков Вячеслав Игоревич

28 марта 2024 г.
Волгоград, Россия

СТРЕСС

- неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

СТРЕСС

Ганс Селье (1907-1982) - врач по образованию, ученый-биолог с мировым именем, был директором института экспериментальной медицины и хирургии в Монреале, который назывался с 1976 года **Международным институтом стресса**. **Ганс Селье** сформулировал универсальную концепцию стресса



Что такое «стресс»?

По определению, данному Хансом Селье, **стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявленное ему требование.**

Под неспецифичностью стресса подразумевается отсутствие принципиальных отличий между мужчиной и женщиной, мальчиком и бабушкой (и т.п.) при реакции на серьезный (с точки зрения последствий) для организма раздражитель.

Что такое «стресс»?

Стресс – системная реакция организма на любое биологическое, химическое, физическое, психологическое воздействие имеющая приспособительное, адаптивное значение.



Виды стресса

1. Эустресс

Данный вид стресса является безопасной формой, обладает преимущественно положительными свойствами. Это состояние радостной взволнованности, мобилизации (собранности) организма. Человек испытывает эмоции, являющиеся толчком к действиям. Такое состояние иногда называют реакцией пробуждения. Эустресс способствует развитию человека.

2. Дистресс

Этот вид имеет противоположную эустрессу природу. Состояние является следствием критического перенапряжения, иногда приводит к психологическому расстройству. Это вредная форма стресса, вызывающая в организме ряд негативных процессов и провоцирующая нарушения со стороны различных систем и органов.

Чем опасен стресс?

Непроработанный стресс (дистресс) может проявиться в качестве симптома на физическом, умственном или эмоциональном уровне.

Важно знать о собственных реакциях на стресс, чтобы вовремя заметить растущее внутри напряжение.



Пять категорий возможных последствий стресса:

- 1) **субъективные** — беспокойство, агрессия, депрессия, усталость, ухудшение настроения, низкая самооценка и т. д.;
- 2) **поведенческие** — подверженность несчастным случаям, алкоголизм, токсикомания, эмоциональные вспышки, избыточное потребление пищи, курение, импульсивное поведение;
- 3) **познавательные** — нарушение функций внимания, снижение умственной деятельности и т. д.;
- 4) **физиологические** — увеличение уровня глюкозы в крови, повышение ЧСС и АД, расширение зрачков, попеременное ощущение то жара, то холода;
- 5) **организационные** — абсентеизм (уклонение, бездействие), низкая производительность, неудовлетворенность работой, снижение организационной исполнительности и лояльности.

Все эти признаки повышают риск развития невротических и психосоматических заболеваний.



Что такое «стрессоустойчивость»?

Стрессоустойчивость — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

Синонимичные понятия — *эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стресс-резистентность.*



Я СПОКОЕН

Компоненты стрессоустойчивости:

- способность **прогнозировать** развитие жизненных ситуаций и таким образом избегать стрессорного воздействия;
- способность **контролировать** эмоции, развитые волевые качества личности (способность действовать в направлении поставленных целей и задач, **мобилизовать** психику в экстремально-ситуативных обстоятельствах), владение навыками саморегуляции;
- способность **выдерживать** более длительное и сильное, чем в привычных условиях, напряжение (эмоциональное, волевое, физическое);
- способность **выдерживать** пиковые нагрузки в экстремальных условиях; активность в преобразовании стрессовой ситуации;
- **опыт** разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления;
- **гибкость** адаптационных процессов в ответ на одновременно появляющиеся и исчезающие стрессоры и их сложные сочетания;
- **способность к полноценной самореализации, личностному росту** со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов; удовлетворенность самореализацией.

Диспозиционный подход к проблеме стресса

Сторонники диспозиционного подхода (модель преодоления стресса, основанная на теории **личностных черт**) считают, что преодоление стресса **зависит от устойчивых индивидуальных характеристик**. Результаты многочисленных исследований показали, что переживание стресса связано с такими особенностями человека, как:

- тревожность;
- локус контроля;
- стиль мышления;
- темперамент;
- оптимизм/пессимизм, оказывающий влияние на избирательность восприятия;
- поведенческий тип А (стремление к конкуренции);
- самооценка;
- наличие ярко выраженных акцентуаций;
- склонность к конфликтам;
- повышенная агрессивность;
- установки и ценности личности;
- эго-защитные механизмы и др.



Диспозиционный подход к проблеме стресса

В. А. Ананьев отметил, что для сохранения здоровья большое значение имеет осознанное **отношение к смерти**, отсутствие алекситимических черт личности (**трудностей в понимании и выражении эмоций**).

Д. Гринберг добавляет к традиционному перечню наличие **чувства юмора**.

Ограничения диспозиционного подхода

Личностные особенности человека, рассматриваемые как потенциальные «провокаторы» развития дистресса, могут стать таковыми только в определенной ситуации, при взаимодействии или наложении стрессоров, **при отсутствии социальной поддержки, при высоком уровне стрессонаполненности жизни.**

Поэтому знание личностных особенностей не является гарантией надежного прогноза поведения личности в критической ситуации.



Ситуационный подход к проблеме стресса

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают стресс как транзакцию между организмом и средой.

Большое значение в рамках данной теории придается когнитивной оценке стресса и стрессовой ситуации в целом. Лазарус выделяет **три типа когнитивной оценки**, влияющих на процесс преодоления стресса:

- первичная оценка включает в себя определение уровня угрозы и свойств стрессора. Эта оценка также зависит от психологических характеристик личности;
- при вторичной оценке индивид оценивает наличие и возможности использования ресурсов для преодоления стресса;
- переоценка представляет собой обратную связь, оценивающую соотношение характеристик стрессовой ситуации и возможностей ресурсов преодоления.

Что такое «копинг-стратегия»?

Стратегия преодоления стресса называется **КОПИНГ-стратегией**.

Ситуационный подход к проблеме стресса: стратегии преодоления

Р. С. Лазарус и С. Фолкман предложили разделять стратегии преодоления стресса на **проблемно-ориентированные** (направленные на решение возникшей проблемы) и **эмоционально-ориентированные** (направленные на изменение собственных установок и регуляцию негативных эмоций). Первый вид стратегий эффективен тогда, когда мы считаем, что в силах изменить ситуацию и уменьшить влияние стрессора на личность. Такое поведение относится к активному копингу. Эмоционально-ориентированный копинг следует выбирать в том случае, если мы не можем контролировать ситуацию, но можем **снизить уровень собственного эмоционального напряжения.**



Золотое правило

**Если не можешь изменить ситуацию –
измени отношение к ней!**



Интегративно личностно-ситуационный подход к проблеме стресса

Данный подход рассматривает основные факторы, обуславливающие особенности преодолевающего поведения личности в стрессогенной ситуации:

Среда — социальная поддержка (возможность удовлетворения социальных потребностей в близости, защите, информации, практической помощи, разрядке, успокоении и т. д.), условия жизни и работы, социальная сеть, качество межличностных отношений, особенности социально-экономической и политической обстановки в обществе и ближайшей социальной среде.

Индивидуальные особенности — врожденные особенности (генетическая предрасположенность), пол, характер протекания беременности у матери, тип высшей нервной деятельности (особенности темперамента).

Социально-психологические характеристики личности:

социальные характеристики личности — возраст, здоровье, образование, социальный статус; личностные особенности (характер, определенные черты личности, самооценка, механизмы психологической защиты); субъективное восприятие стрессовой ситуации.

Вывод:

Таким образом, сопротивляемость стрессу зависит от личностных характеристик человека, социальной ситуации, в которой он находится, и особенностей взаимодействия между человеком и ситуацией.



СТРЕСС

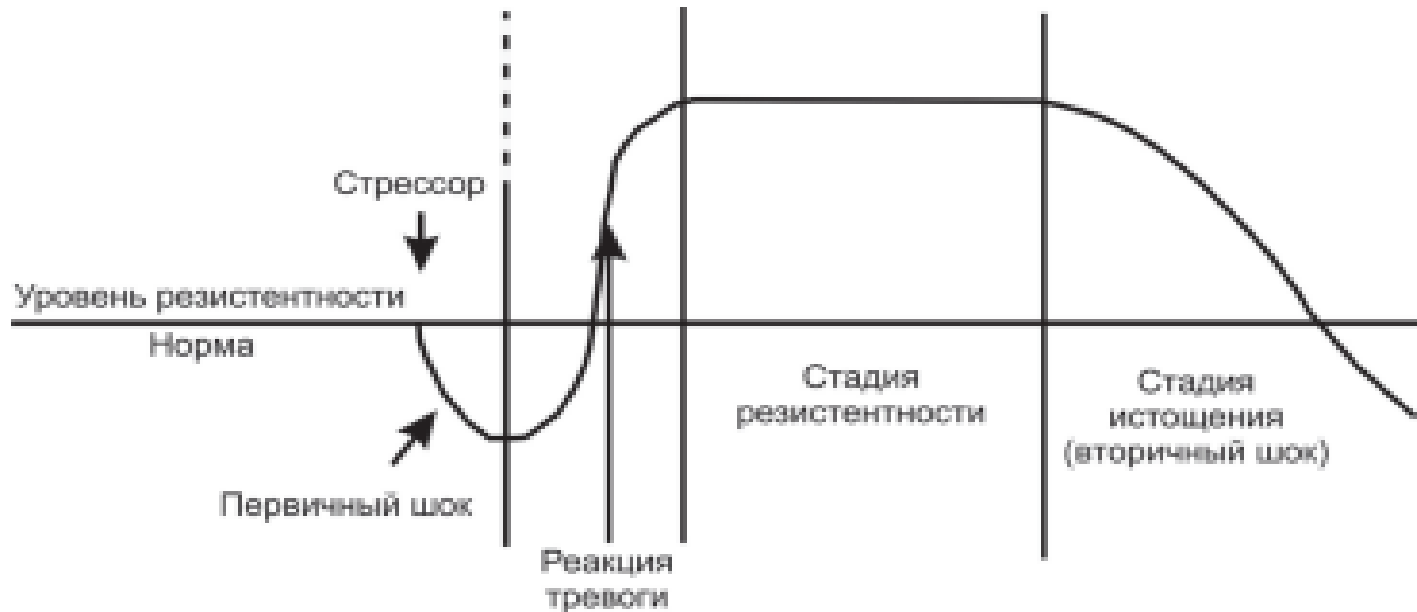


Рис.1 Стадии общего адаптационного синдрома

СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

- Снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций.

СТАДИЯ ТРЕВОГИ



- Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов

СТАДИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ

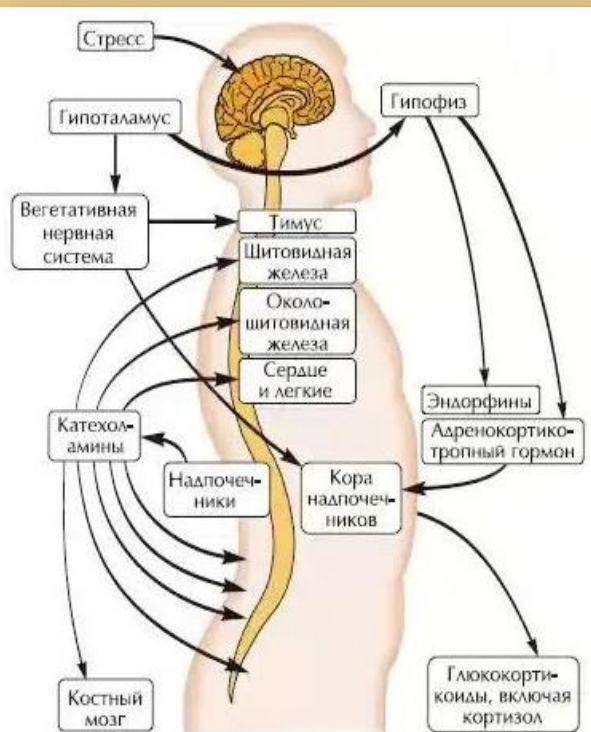


- Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается

СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ



ФИЗИОЛОГИЯ СТРЕССА



Физиологические механизмы стресса

Таблица 1

Влияние вегетативной нервной системы на состояние внутренних органов человеческого тела

№	Системы и органы	Симпатическая система	Парасимпатическая система
1.	Зрачок	Расширение	Сужение
2.	Слезная железа	–	Усиление секреции
3.	Слюнные железы	Малое количество густого секрета	Обильный водянистый секрет
4.	Потовые железы	Усиление секреции	Ослабление секреции
5.	Сердечный ритм	Усиление	Урежение
6.	Сократимость сердца	Усиление	Урежение
7.	Кровеносные сосуды	В целом сужение, на лице расширение	Слабое влияние
8.	Скелетные мышцы	Повышение тонуса	Расслабление
9.	Частота дыхания	Усиление	Урежение
10.	Бронхи	Расширение просвета	Сужение просвета
11.	Потовые железы	Активация	–
12.	Надпочечники	Секреция адреналина	–
13.	Половые органы	Эякуляция	Эрекция

КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССА

Физиологический стресс – состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п.

Психологический стресс – состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов:

- внутриличностный психологический стресс;
- - межличностный психологический стресс;
- - социальный (общественный) психологический стресс;
- - семейный психологический стресс;
- - экологический психологический стресс;
- - профессиональный (организационный) психологический стресс

КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССА

```
graph TD; A[КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССА] --> B[Эустресс]; A --> C[Дистресс];
```

- **Эустресс** – стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

- **Дистресс** – негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Дистресс разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Субъективные причины:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаая его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие виртуального и реального миров;
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности);
- неправильная коммуникация;
- неадекватная реализация условных сигналов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Объективные причины:

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;
- ЧС и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).


```
graph TD; A[Краткосрочные (экстренные)] --> C((Методики по снижению уровня стресса)); B[Долговременные техники] --> C;
```

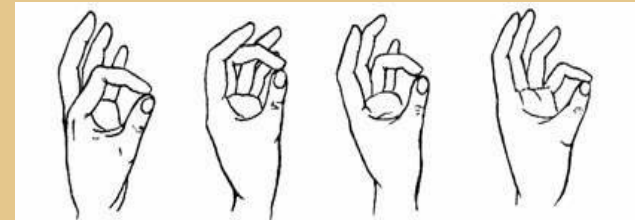
**Краткосрочные
(экстренные)**

**Долговременные
техники**

**Методики
по
снижению
уровня
стресса**

КРАТКОСРОЧНЫЕ (ЭКСТРЕННЫЕ) ТЕХНИКИ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

- **Упражнения из телесно-ориентированной психотерапии:** Максимальное напряжение мышц рук, спины, шеи и лица, а также ног, ступней, на протяжении 3-5 секунд последовательно с последующим полным и максимальным расслаблением этих мышц.
- **Дыхательные техники:** Квадрат – намеренно осуществляемая последовательность вдохов, выдохов и задержки дыхания на одинаковые промежутки времени 3-5 секунд под счет в формате вдох – задержка дыхания – выдох- задержка дыхания.
- **Нейропсихологические техники:** последовательное соединение четырех пальцев одной руки с большим пальцем между собой.



ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИКИ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

- **Не пытайтесь подавлять и игнорировать свои чувства;**
- **Избегайте руминации;**
- **Спорт, творчество, действия, требующие концентрации внимания;**
- **Помните, что испытывать тревогу, страх или гнев не опасно, не стыдно и не запрещено**

ПРОАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВРАЧА

- *«Глубокая перспектива (проактивность) - это задачи и цели, проецированные далеко в будущее; это структура личности, ее поведения и деятельности, в которых конкретные и лабильные отношения остро текущего момента подчинены устойчивому отношению, интегрирующему множество моментов настоящего, прошлого и будущего» (Мясищев, Яковлева, 2018).*
- **Стресс** — это ответная реакция на новую информацию, а именно, на отсутствие соответствия между возможностями личности и требованиями со стороны среды, выявляемое в ходе когнитивной переработки данной информации.

ПРОАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВРАЧА

- **Проактивное совладающее поведение** — метод оценки будущих целей и создания условий для их успешного достижения. Аспинвалл и Тейлор полагают, что проактивный копинг — это процесс, посредством которого происходит подготовка к потенциальным будущим стрессорам, возможность их предотвращения вообще.



ПРОАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВРАЧА

- Проактивное поведение врача означает принятие активной роли в обеспечении оптимального ухода за пациентами и предотвращении проблем, ещё до их возникновения.
- **Профилактическое консультирование** - это процесс информирования и обучения пациента для повышения его приверженности к выполнению врачебных рекомендаций и формированию поведенческих навыков, способствующих снижению риска заболевания (при отсутствии заболеваний) и осложнений (при наличии).
- **Проактивное диспансерное наблюдение** – проводится по инициативе медицинской организации с целью своевременного выявления, предупреждения осложнений, обострения, сосудистых заболеваний. В зависимости от заболевания составляется индивидуальный план обследования, лечения и наблюдения.

ПРОАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВРАЧА

- Проактивный врач заботится о предотвращении заболеваний и осложнений у своих пациентов.
- Он предлагает советы по образу жизни, проводит скрининговые исследования и рекомендует вакцинации, чтобы предупредить появление различных заболеваний.
- Врач также обращает внимание на возможные риски и побочные эффекты лечения, и принимает меры для их снижения или управления.
- Проактивный врач не ограничивается лечением заболевания, но также помогает пациентам ведением здорового образа жизни, предотвращением возможных осложнений и обеспечением долгосрочного благополучия.



ПРОАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВРАЧА

- Проактивный врач активно сотрудничает с другими специалистами, медицинскими сестрами и другими членами медицинской команды, чтобы обеспечить координированный и эффективный уход за пациентами.
- Врач также участвует в совместном принятии решений о лечении и планировании переходов пациента между различными уровнями медицинской помощи.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. Какое название носит чувство опустошенности и усталости, вызванное работой, снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение:
 - а) эмоциональное истощение
 - б) дистресс
 - в) хронический стресс
2. К каким проявлениям стресса на рабочем месте относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце:
 - а) физиологическим
 - б) психологическим
 - в) физическим
3. Какой вид стресса подразделяется на информационный и эмоциональный:
 - а) психологический
 - б) интеллектуальный
 - в) физиологический
4. Как называется синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека:
 - а) профессиональное выгорание
 - б) субсиндром стресса
 - в) посттравматический стресс
5. Последствия стрессовых воздействий, выражающиеся в переутомлении, относятся к
 - а) физиологическим
 - б) психологическим