



ТОМСКИЙ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# **Стресс: что происходит с нашим организмом**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ЦСР  
«Программа психологической поддержки студентов»  
Шагалова Л.В.**

# СТРЕСС

? СТИМУЛ  
? РЕАКЦИЯ  
? РЕЗУЛЬТАТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



# Стресс

**Жизнь человека в реальных условиях  
есть постоянный адаптационный процесс**



# Необычное воздействие

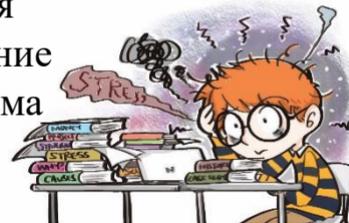
## Эустресс

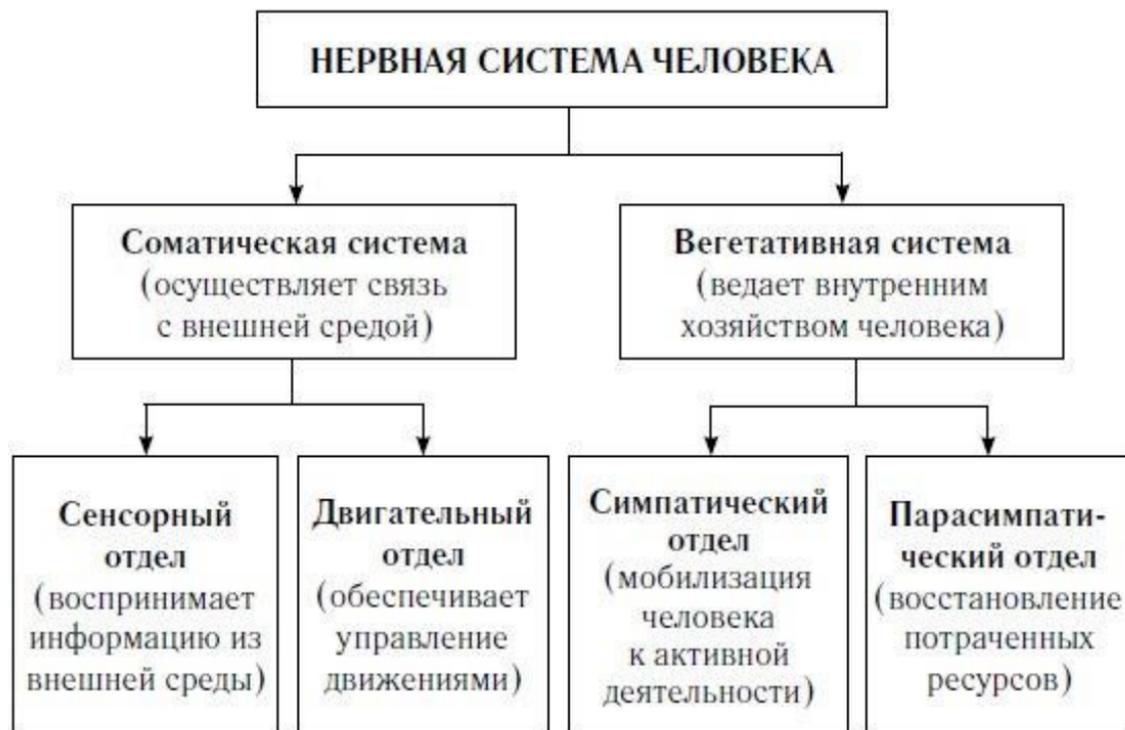
«хороший стресс» - когда напряжение организма в ответ на стрессор оптимально, не наносит вред здоровью и приносит удовлетворение



## Дистресс

«разрушающий стресс» - когда напряжение организма в ответ на стрессор вызывает неблагоприятные последствия для здоровья, истощение ресурсов организма





# Стресс

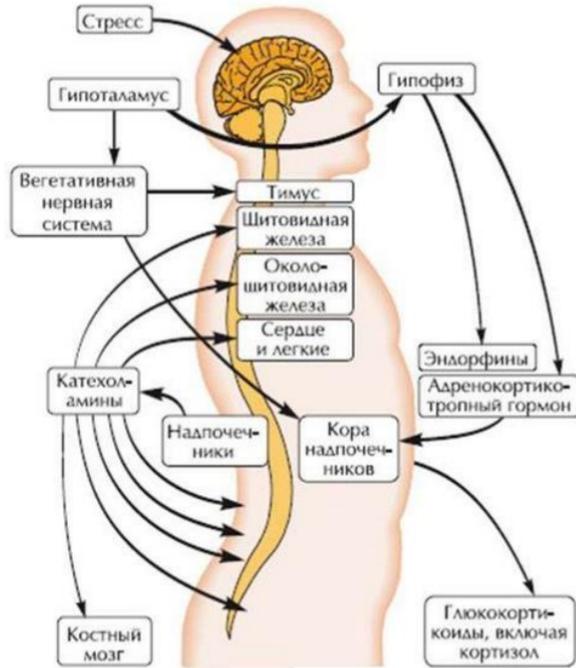
- неспецифическая реакция  
организма на любое требование,  
предъявленное к нему

Г. Селье 1936



**ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ  
СИНДРОМ**

# ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

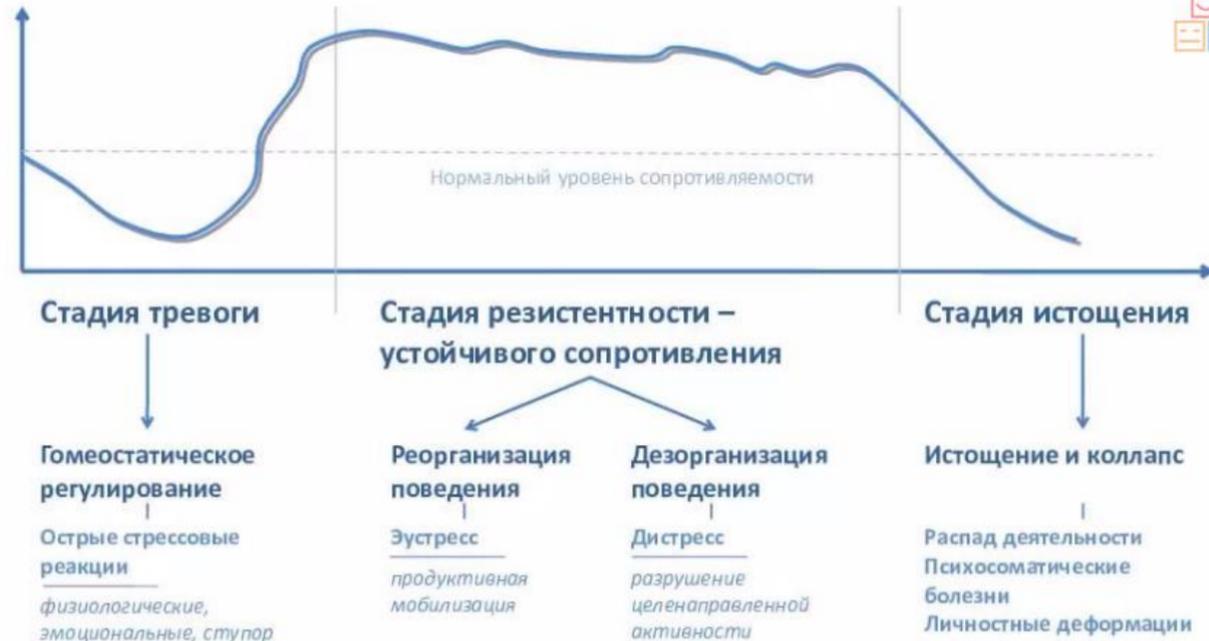


Физиологические механизмы стресса

- это совокупность приспособительных реакций человека, возникающих на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия

# СТАДИИ:

1. Тревога
2. Резистентность
3. Истощение



# Стадия тревоги:

**Кортикостероиды выбрасываются в кровь –**

- Повышение болевого порога
- Торможение воспалительных реакций в клетках
  - Повышение сахара в крови
- Блокада выброса тестостерона, снижающего либидо у мужчин
- Мобилизация энергетической мощности организма



Мобилизация  
защитных  
возможностей  
организма



# Стадия тревоги:

## Адреналин и норадреналин:

- Повышение содержания глюкозы в крови
  - Усиливает распад жиров
- Улучшает работоспособность сердечной и скелетной мышц
  - Усиливает уровень бодрствования
- Повышает уровень тревоги, беспокойства, напряжения



Мобилизация  
реакции «бей-беги»



# Стадия тревоги:



**Активизация коры лобных отделов головного мозга, гиппокампа и гипоталамуса**

- Обработка поступающей информации
- Прогнозирование результатов



**Реализация  
ответной реакции**



# Стадия тревоги:

## Активация симпато-адреналовой системы

- усиление сокращений сердца
  - сужает артерии
- расширяет капилляры кожи
  - расширяет зрачки
- уменьшает сокращения кишечника и выработку пищеварительных ферментов
  - уменьшает слюноотделение
  - уменьшает потоотделение
  - расслабляет мочевой пузырь
- расширяет бронхи и бронхиолы
  - усиливает частоту дыхания
  - возбуждает нервную систему,
- усиливает обмен веществ и регенерацию тканей
  - расходует противострессовые резервы



Мобилизация  
организма



# Стадия резистентности:

**Наступает если и до тех пор, пока действие стрессора не превышает компенсаторных возможностей**



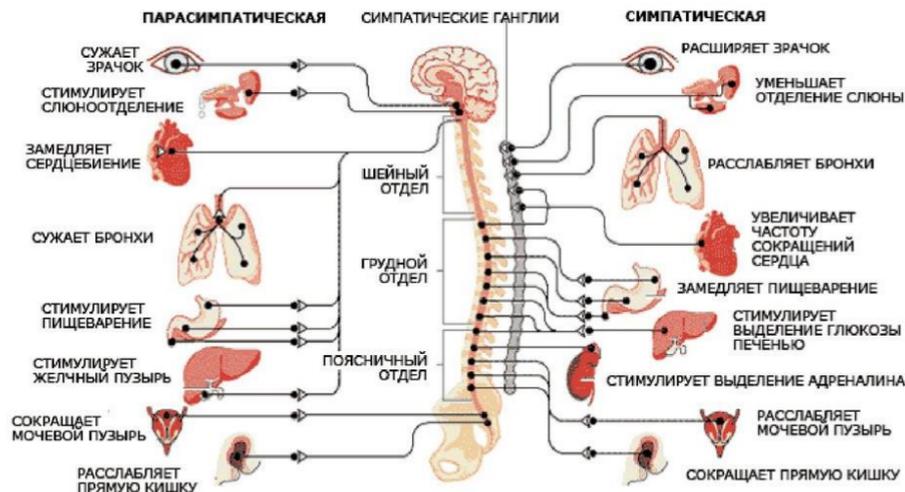
**Нормализация функционирования организма с учетом необычного воздействия**



# Стадия резистентности:

## Активизация парасимпатической нервной системы:

- расширяет артерий половых органов и мозга
  - расширяет артерии
  - уменьшает частоту дыхания
  - сужает сосуды кожи
  - сужает зрачки
  - снижает активность нервной системы
- способствует восстановлению запасов энергии



# Стадия резистентности:

**Количество вырабатываемых гормонов соответствует потребностям организма, с учетом воздействия стрессора.**

Компенсаторные механизмы адекватны действию стрессоров.

Если действие стрессоров прекращается, то происходит переход к нормальным показателям эндокринного обмена и метаболизма.



# Стадия истощения:

**Количество вырабатываемых гормонов не может поддерживаться на должном уровне.**

Ресурсы организма исчерпаны. Человек не в состоянии справиться с факторами, вызвавшими изменения в организме.



Психологические нарушения  
Болезни  
Смерть



# Стрессоустойчивость

**Достаточный и своевременный сон**

**Полноценное питание**

**Режим дня, включающий работу и отдых**

**Свежий воздух**

**Концентрация в моменте**

**Практики дыхания и релаксации**



# Стрессоустойчивость

**Стресс – подготовка к бегству или борьбе, а современный человек – сидит.**

**(это усиливает вегетативные и гормональные сдвиги)**



Любая физическая активность, в том числе прогулки, зарядка, спорт повышают устойчивость к стрессу!



# Коппинг

**-способ, который человек использует, чтобы совладать со стрессовой ситуацией.**



**Проблемноцентрированный-**  
попытки решить возникшую  
проблему и выйти из стрессовой  
реакции



**Эмоционцентрированный –**  
поглощенность негативными  
эмоциями и отсутствие попыток  
повлиять на ситуацию

Большая часть негативных последствий стресса обусловлена  
реакцией человека



***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!***