

СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ. (по Г.А. Широковой)

Стресс — это состояние сильного напряжения, вызванное неприятными переживаниями, это реакция организма на внешние раздражители.

Причины:

- рабочие обязанности;
- перегрузки, связанные с учебой;
- потеря работы;
- материальные трудности, разлука или потеря близких;
- болезнь;
- боязнь ответственности;
- завышенные требования к себе;
- боязнь перемен;
- внутренний конфликт между эгоистическими и социальными потребностями;
- разногласия на работе, конфликты.

Последствия:

Эмоциональные изменения:

- беспокойство;
- возбужденность;
- страхи и фобии.

— Поведенческие изменения:

- проблемы концентрации;
- стеснительность;
- проблемы общения;
- низкая производительность труда.

— Дисфункции внутренних органов:

- учащенный пульс;
- повышенная потливость;
- боли в области желудка;

—расстройство функций кишечника и желудка.

Индивидуальная реакция человека в стрессовых ситуациях зависит и от его типологических особенностей: темперамента, характера, типа НС.

Положительное действие:

—мобилизует внутренние резервы организма;

—способствует активизации способностей человека.

Отрицательное действие:

—дистресс: полная дезорганизация деятельности человека.

Вопросы для самоанализа:

1. Часто ли появляемся ощущение тревоги без особых на то причин?
2. Часто ли возникает ощущение страха?
3. Чувство обеспокоенности?
4. Несобранность в последнее время?
5. Раздражительность?
6. Излишняя потливость?
7. Учащение пульса?
8. Чувство тяжести в желудке?
9. Бессоница или беспокойный сон?
10. Часто ли утром я просыпаюсь усталым?

Более 50 % — ответ «да»: у вас высокая вероятность подвергнуться стрессу.

Развивайте **поисковую активность**: стремление либо изменить саму стрессовую ситуацию, либо отношение к ней (планирование, переоценка, прогнозирование).

Агрессия и бегство — не лучшая реакция для цивилизованного человека.