



Презентация на тему: “стресс”

Подготовил:
Хосроев Радион
107 стомат



Понятие стресса

- К числу основных причин стресса у современного человека
- традиционно принято относить:
 - - работу (плохие условия труда, «штормовщина», авралы, работа в выходные и праздничные дни, неудовлетворенность работой, большой поток информации, большой объем работы, ответственность неудачи в карьере и пр.)
 - - ролевые конфликты (совмещение роли матери и успешной бизнес-леди, руководитель может не пользоваться авторитетом и т.п.);
 - - межличностные отношения и семейные конфликты (разобщенность, ссоры, недоверие, зависть, ревность и т.д.);
 - - психологический климат в учреждении;
 - - социально-экономические условия;
 - - экстремальные ситуации и другие.



Стресс в общем смысле – это защитная реакция организма, возникающая в ответ на неблагоприятные изменения среды. Стрессовые реакции можно разделить на четыре вида:

- 1) поведенческие (избыточное напряжение мышц, дрожание рук, изменение ритма дыхания, дрожание голоса, уменьшение скорости сенсомоторной реакции, нарушение речевых функций и т.д.);
- 2) интеллектуальные (нарушается, прежде всего, действие памяти и внимания, что обусловлено формированием в коре больших полушарий стрессовой доминанты, вокруг которой вращаются все мысли и переживания, также при этом затрудняется концентрация внимания на других объектах.
- 3) эмоциональные (общий эмоциональный тон приобретает негативный, мрачный, пессимистический оттенок. При длительном стрессе человек становится более тревожным по сравнению с его нормальным состоянием, он может потерять веру в успех, может впасть в депрессию. На таком общем эмоциональном фоне человек может проявлять эмоциональные вспышки негативного характера – гнев, агрессия, вплоть до аффективных состояний. Причем длительный стресс может приводить даже к изменению характера человека в целом, могут появиться новые черты характера или усилиться уже имеющиеся: интроверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, агрессивность и др.);
- 4) физиологические (касаются почти всех систем организма человека – пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Но чаще всего страдает сердечно-сосудистая система: повышается частота пульса, изменение его регулярности, повышается артериальное давление и пр.)



Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». В научный оборот этот термин введен в 1936 г. выдающимся канадским физиологом Гансом Селье, разработавшим общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов (стрессогенов).

По классическому определению Г. Селье, **стресс** — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Основное внимание Г. Селье и его последователи уделяли биологическим и физиологическим аспектам проблемы стресса.

Традиционным стало понимание стресса как физиологической реакции организма, в частности, реакции эндокринных желез, контролируемых гипофизом, на действие различных отрицательных факторов. В функциональном и морфологическом отношении стресс выражается общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром — это совокупность адаптационных реакций организма защитного характера на значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие.



Общий адаптационный синдром имеет определенные и хорошо известные стадии или **фазы**:

1) реакция тревоги, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы; здесь проявляется срочная мобилизация защитных сил и ресурсов организма;

2) фаза сопротивления (резистентности), когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма к новым условиям; эта стадия позволяет организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;

3) фаза истощения, когда слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и его способности сопротивляться разнообразным заболеваниям; на этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.



Профессиональный стресс и механизмы его формирования.

стресс в рамках профессиональной деятельности получил название профессионального, либо трудового, либо стресса на рабочем месте. Под профессиональным стрессом понимается напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии стрессогенных факторов, связанных с профессионально выполняемой деятельностью.

К этим факторам относятся следующие:

- интенсивность работы;
- явление фактора времени (срочная работа, дефицит времени и т. п.); • изолированность рабочих мест и недостаточные межличностные контакты между работниками; либо, наоборот, чрезмерная скученность работников;
- однообразная и монотонная работа (на конвейере, у приборных щитов,

- 
- недостаточная двигательная активность и малоподвижность (многие часы человек находится в состоянии готовности к действию, тогда как такая необходимость возникает крайне редко);
 - различные внешние воздействия (шумы, вибрации, низкие и высокие температуры);
 - нарушения стереотипной системы труда, возникающие в связи с поломками оборудования и другими внешними причинами, препятствующими привычной системе деятельности.

Очень часто в сферу профессиональных стрессоров включают и социальные факторы:

- неопределенность роли работника, когда ему не ясно, что входит в круг его обязанностей, чего ждут от него в результате работы;
- недостаточное использование или недооценка возможностей человека, когда ему поручается выполнение задач, которые по сложности существенно ниже его способностей;
- перегрузка, когда работа слишком сложная или ставит перед работником слишком много задач;
- недостаточность ресурсов или данных для использования их в работе;
- небезопасность дальнейшего продолжения работы;
- неучастие, когда у работника нет возможности для самовыражения, повышения профессионального роста;
- социально-психологические конфликты в процессе взаимоотношений в коллективе.



Синдром эмоционального выгорания медицинских работников.

Известно, что профессии медицинского профиля как никакие другие связаны с межличностным взаимодействием, поэтому для врачей и медицинских сестёр своевременная диагностика и коррекция подобных нарушений является весьма актуальной. Профессиональная деятельность врача предполагает эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Неся на себе «груз общения» доктор вынужден постоянно находиться в гнетущей атмосфере чужих отрицательных эмоций — служить то утешением для пациента, то мишенью для раздражения и агрессии. Исходя из этого, медицинские работники вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от пациента, становиться менее эмпатичными, чтобы избежать эмоционального выгорания.



Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) — понятие достаточно новое для отечественной психологии и психиатрии. Актуальность его для медицинской общественности страны была продемонстрирована в нескольких исследованиях. В частности, было показано, что распространённость СЭВ среди врачей психиатров, психиатров-наркологов, психотерапевтов составляет почти 80%. Признаки синдрома эмоционального выгорания различной степени выраженности имели 58% специалистов, а у 16% данные нарушения имели развёрнутый характер с проявлениями всех стадий СЭВ. Клиническая картина СЭВ многогранна и состоит из ряда психопатологических проявлений, психосоматических расстройств и признаков социальной дисфункции.

К психопатологическим проявлениям относят хроническую усталость, потерю энергии, нарушения памяти и внимания (недостаточная точность, дезорганизация), недостаток мотивации, а также личностные изменения (сниженный интерес, цинизм, агрессивность). Возможно развитие тревожного и депрессивного расстройств, которые могут способствовать суициду. Кроме этого, прослеживается связь между СЭВ и развитием зависимостей от психоактивных веществ.

***Общими соматическими симптомами* являются головная боль, гастроинтестинальные расстройства (симптом раздраженного желудка, диарея), кардиоваскулярные нарушения (тахикардия, аритмия, артериальная гипертензия). Наблюдаются частые простудные заболевания, возможно обострение хронических болезней: бронхиальной астмы, дерматитов, псориаза и др.**



К признакам социальной дисфункции можно отнести **социальную изоляцию, проблемы в семье, на рабочем месте.**

Некоторые исследователи выделяют **пять ключевых групп симптомов**, характерных для СЭВ:

1. Физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение, расстройства сна и специфические соматические проблемы).
2. Эмоциональные симптомы (раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности).
3. Поведенческие симптомы (агрессивность, черствость, пессимизм, цинизм, зависимость от психоактивных веществ).
4. Симптомы, связанные с работой (прогулы, плохое качество работы, опоздания, злоупотребление рабочими перерывами).
5. Симптомы в межличностных отношениях (формальность отношений, отстраненность от пациентов, коллег).