ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИКО-СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.И. ЕВДОКИМОВА" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

**РЕФЕРАТ**

**на тему: Психология стресса.**

Выполнила: студентка 4 курса 45 группы

лечебного факультета

Висирханова Лиана Салмановна

Москва 2021

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………………..3

1.Понятие о стрессе…………………………………………………………………3

2.Фазы и причины стресса …………………………………………………………5

3.Классификация стресса…………………………………………………………...7

4.Методы борьбы со стрессом……………………………………………………..9

Заключение…………………………………………………………………………..11

Список литературы…………………………………………………………………...11

**Введение**

В 21 веке мы все чаще слышим слово стресс: «У меня из-за моей работы полный стресс», «После расставания с моим лучшим другом, у меня долгое время был стресс». На протяжении всей своей жизни каждый день наш организм сталкивается со стрессом (незначительным или выраженным), в некоторых случаях мы можем даже не понимать, что наш организм находится в стрессовом состоянии, так как эмоционально мы можем чувствовать только дискомфорт, а организм «страдает».

Человек не выспался, спал меньше 7 часов – стресс. Не поел вовремя или поел то, что не хотелось – стресс. На улице холодно, мы мерзнем – стресс. Оделся неудобно, некомфортно, одежда жмет и давит – стресс. Не успел на транспорт или опоздал на работу (учебу) – стресс. Поругали на работе (учебе) – стресс. Хотя во всех этих ситуациях мы чувствуем только дискомфорт, наш организм претерпевает стресс.

Так что же представляет собой это страшное слово «Стресс»? В этой работе я постараюсь более подробно раскрыть психологию стресса и найти возможности его избежать.

1. **Понятие о стрессе**

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а так же соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Таким образом, это определение отражает что на каждое требование среды организм реагирует особым напряжением. Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля. Проблема стресса заключается в том, что подобное проявление может быть выражено неординарно, сдержанно или вовсе не проявляться. При этом, стресс является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия, страданий и неудач любого человека, потому, что современный стиль жизни – это постоянная спешка, нервы, эмоции.

Ганс Селье подчеркивал, что не надо этого бояться, стресс является обязательным компонентом жизни человека. Он может как снижать, так и повышать устойчивость организма. Стресс проявляется и в любви, и в творчестве, безусловно, приносящих удовольствие и защищающих от ударов жизни. Радость, конечно, в исключительных случаях, приводит к трагическим последствиям, в большинстве же случаев она стимулирует к жизни.

Идеи стресса очень популярны в научном мире. Термин «стресс» широко применяется в биологии, устанавливая связь между физиологическими и психологическими явлениями.

В психологии это понятие включает в себя понятия тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственному «Я», фрустрация, напряженное состояние и т. п. С середины 20 столетия и по сегодняшний день теории и модели стресса интенсивно развиваются, каждая по-своему объясняя взгляды и установки на сущность стресса, причины его развития, механизмы регуляции, особенности проявления.

1. **Фазы и причины стресса**

Ганс Селье выделил в стрессе три фазы:

Первая – «реакция тревоги» - это ответ организма на событие, которое произошло с человеком. Организм сталкивается с реакцией, вызвавшей стресс и начинает бороться с этим, в эту фазу организм работает «с большим напряжением», происходит усиленная выработка гормонов надпочечниками.

Вслед за первой наступает вторая стадия. Организм «привыкает» к стрессу, все как будто бы налаживается. Организм привыкает работать в этой напряженной ситуации и ему хватает возможности компенсировать возникшие в организме нарушение гомеостаза.

Но если стресс продолжается долго, неизбежно наступает третья стадия – «стадия истощения», когда у организма заканчиваются компенсаторные возможности. Если причина, вызвавшая стресс, слишком сильна, эта стадия может кончиться смертью.

Со стрессом, как я писала ранее, человек может встречаться на любых уровнях своей жизни и причинами стресса могут выступать самые разные.

Если рассматривать пирамиду потребностей Маслоу (рис 1), то на каждом ее уровне, человек может сталкиваться со стрессом, в некоторых случаях даже не понимая этого. Если человек не имеет возможности удовлетворить потребности как первых, так и верхних уровней пирамиды, то организм проходит через стресс, более или менее ощущаемые человеком.

Причины стрессы могут быть субъективными и объективными. К субъективным причинам относятся те, грубо говоря, которые в большей степени, проявляются на эмоциональной сфере, чем на физической, к ним относятся:

* несоответствие ожидаемых событий c реальными;
* стрессовые напряжения, которые развиваются от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делая его поведение неадекватным;
* стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, которые провоцируют на спонтанные действия;
* несоответствие реального мира с виртуальным миром;
* стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
* невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
* неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);
* неадекватная реализация условных сигналов.

К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:

* 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;
* чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

Субъективные и объективные причины стрессовых ситуаций могут привести к таким реакциям организма, как, например, нарушение психомоторики, которое проявляется в дрожании рук, дрожании голоса, изменение ритма дыхания, нарушение речевых функций, замедление сенсомоторной реакции.

1. **Классификация стресса**

Существует множество вариантов разных классификаций стрессовых ситуаций. Приводимые варианты, носят относительный характер.

Стрессы, которые испытывает человек, можно классифицировать следующим образом.

1. Эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы.

2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы.

3. Физиологические (соматические, средовые) стрессы и психоэмоциональные стрессы.

В свою очередь, физиологические стрессы можно разделить на:

- механические;

- физические;

- химические;

- биологические.

Психоэмоциональные стрессы делятся на:

- информационные;

- эмоциональные.

В зависимости от ситуаций возникновения стресса, различают:

- Информационный стресс

- двигательный стресс

- зрительный стресс

- стресс скорости и расстояния

- рабочий стресс

- стресс социума и т.д.

Стресс эмоционально положительный и эмоционально отрицательный, отличаются восприятием человека, который испытывает этот стресс. К примеру, возьмем двух абитуриентов, поступающих в медицинский ВУЗ, которые узнали, что они поступили. Один из них рад данному событию, так как поступление позволит ему получить образование, о котором он мечтал и откроет перед ним двери в светлое будущее, а второй не испытывает радость, так как он поступает не по своей воле, а поступление навязали ему родители и он в данный момент думает только о бессонных ночах, которые жду его впереди. В данном случае у нас фактор стресса один и тот же, но вид эмоционального стресса разный: в первом случае – это эмоционально положительный стресс, во втором случае эмоционально отрицательный.

Кратковременный (острый) стресс и долгосрочный (хронический) стресс по-разному отражаются на здоровье человека. Острый стресс, как правило, проявляется быстро и неожиданно. Его крайней степенью является шок. Если человеку не удается справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то острый стресс переходит в хронический. Более тяжёлые последствия для организма несет в себе долговременный или, так называемый, хронический стресс. Он может наступить без стадии острого стресса, когда существуют постоянно действующие, казалось бы, малозначительные факторы — напряжённые отношения с кем-либо, неудовлетворённость какой-либо ситуацией и другие факторы постоянного действия.

Физиологический стресс возникает при воздействии на организм факторов окружающей среды, это может быть температура, влажность, гравитация, а так же физические нагрузки. Т.е. при физическом стрессе, помимо «стрессовых изменений» в организм происходят изменения и непосредственного воздействия стрессорного фактора.

Психоэмоциональный стресс чаще всего возникает при воздействии субъективных факторов и без физиологического компонента.

По причинам возникновения я выделила несколько видов стресса. Информационный стресс возникает при большом потоке информации из внешней среды в наш мозг, когда мозг не успевает переработать всю эту информацию и выделить оттуда важное. Двигательный стресс связан с избытком или недостатком физических нагрузок на организм. Зрительный стресс связан с повышенными нагрузками на зрительный анализатор в нашу эпоху технологического развития. Стресс скорости и расстояния (думаю, этот стресс знаком всем жителям мегаполиса), возникает часто при несоответствии расстояния, которое нужно преодолеть со временем и скоростью, которые имеются в запасе. Рабочий стресс можно связать с объемом работы, с которым человек сталкивается каждый день. Стресс социума или социальный стресс возникает в результате взаимодействия человека с окружающим его социумом (ссоры, невозможность самовыражения и т.д.)

1. **Способы борьбы со стрессом**

Мы разобрали, что такое стресс и на фоне чего он возникает, теперь осталось разобраться, как с ним бороться. Есть множество видов борьбы со стрессом и каждый человек выбирает тот вид, который ближе ему и эффективнее. В психологии существует следующая классификация методов борьбы со стрессом:

1. Психологический метод. Сюда относятся аутотренинги, медитация и рациональная терапия.
2. Биохимический метод. Фармакотерапия, алкоголь и фитотерапия.
3. Физиологический метод. Здесь происходит воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, к методу относится массаж, акупунктура, физические упражнения.
4. Физический метод. Баня, водные процедуры, закаливание, световое воздействие.

Существуют также другие методы борьбы со стрессом, которые не вошли в общую классификацию. Методы оптимизации стресса для каждого человека индивидуальны, например, для некоторых людей самым лучшим способом борьбы со стрессом является контакт с семьей, это может быть разговор, совместный ужин или просмотр фильма в кругу семьи; также учеными доказано расслабляющее воздействие объятий, как на мышечную систему, так и на эмоциональную сферу, поэтому для некоторых людей самым оптимальным методом борьбы со стрессом являются объятия близких людей.

Так же многим известно, что в некоторых городах Америки существуют специальные центры борьбы со стрессом, где можно бить посуду, кричать, ломать мебель и т.д.

Наиболее рациональным и распространенным является психологический метод профилактики стресса.

Аутотренинг известен с давних времен, он представляет собой комплекс упражнений, проводимых человеком и направленных на саморегуляцию его психологического и физического состояния. Учеными доказано, что расслабление определенных групп мышц благоприятно действует на психологическое состояние и исходя из этого, аутотренинг включает в себя как физиологический компонент, так и психологический компонент.

Физиологический компонент состоит из различных комплексов упражнений, которые человек совершает с целью расслабления мышц, а психологический компонент в том, что человек в это время настраивается на спокойствие и расслабляется.

Если в некоторых случаях избавиться от стресса не в наших руках, то есть ситуации, когда человек может избежать мелких стрессовых ситуаций, к ним относятся, к примеру:

- Иметь правильный режим сна и отдыха, конечно, это не всегда получается, но хотя бы семичасовым сном радовать свой организм необходимо;

- обязательно придерживаться режима питания, так человек может избавить свой организм от стресса на фоне голода;

- заранее планировать свой день, тогда у человека будет возможность избежать стресс несоответствия скорости, расстояния и времени, так как вы уже заранее будете готовы к нагрузкам на предстоящий день и сможете их распределить так, чтобы организм не так сильно уставал.

**Заключение**

Исходя из всего, что было описаны и разобрано выше, можно сделать следующие выводы:

- В 21 веке, в эпоху технологического и экономического развития жить без стрессовых ситуаций невозможно, так как в течение дня на нас действуют самые различные стрессовые факторы, начиная от невозможности удовлетворения физических потребностей и заканчивая невозможность самовыражения и признания;

-существует множество стрессовых факторов, которые воздействуют на наш организм, когда мы даже не задумываемся об этом;

- так как невозможно жить без стресса, человеку необходимо искать возможности борьбы с ним, а для этого, в первую очередь, нужно узнать какие именно методы борьбы со стрессом близки индивиду и действовать в этом направлении.

**Список литературы**

1. Васильева Е. Ю. Основы психологии для медицинских вузов. Учебное пособие. — М.: КноРус. 2020. 154 с.
2. Коржова Е. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. — СПб.: Питер. 2020. 544 с.
3. *Бодров, В. А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2006.
4. 2. *Бохан*, *Т. Г.* Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования : монография / Т. Г. Бохан. — Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008.
5. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса: монография / Л. А. Китаев-Смык. — М. : Академический проект, 2009.