Аннотация лекции «Психология и психофизиология стресса»

Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой, световой, антропогенный и другие стрессы. (слайд 2)

Каким бы ни был стресс, «позитивным» или «негативным», эмоциональным или физическим, воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.

Выделяют следующие виды стрессов (слайд 3):

- информационный стресс
- посттравматический стресс
- эмоциональный стресс
- физиологический стресс

Общий адаптационный синдром (ОАС). В 1936 г. канадский физиолог Ганс Селье обратил внимание на два важных свойства стресса - адаптивность и неспецифичность (независимость от характера повреждающего фактора). Селье обнаружил, что характер изменений органов не зависел от характеристики повреждающего фактора и, как выяснилось позже, носил адаптивный приспособительный характер. Общий адаптационный синдром имеет три стадии: тревоги, резистенции (приспособления, адаптации) и истощения (слайд 4).

В лекции рассматриваются близкие к стрессу эмоциональные состояния и психологические методы борьбы со стрессом.

Стресс — это своеобразный аналог «сведенной мышцы», поэтому, чтобы ее расслабить, нужно потянуться в противоположном направлении, иначе говоря, придумать для себя «антидот стресса». Для этого проанализируйте, когда и где вы попадаете в стрессовую ситуацию чаще всего, и попробуйте применить в этот момент свой антидот. Главное же — ввести это в правило. Помогают пережить стрессы также и многие продукты, в которых содержатся специфические гормоны нашего организма – внутренние «опиаты» и «эндорфины» (гормоны «хорошего настроения»). Включите в свой рацион салат, шпинат, капусту, паприку: в них присутствует один из рода опиатов — «цитофин». В бананах содержится гормон, связанный с положительными эмоциями, - «серотонин», дающий человеку ощущение легкости и веселья. Не стоит забывать и о сладостях (особенно шоколад), которые делают нас более жизнерадостными, так как содержащаяся в них глюкоза запускает специальный механизм нашего мозга - «механизм удовольствия» (слайд 5).