



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

**СТРЕСС
БЫВАЕТ**

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ (ЭСТРЕСС)

ЭУСТРЕСС - ПОЛЕЗНЫЙ МОТИВИРУЮЩИЙ СТРЕСС.

ЧЕЛОВЕК ОЩУЩАЕТ, ЧТО ГОТОВ К ВЫЗОВУ, ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ.

ОН МОЖЕТ «ГОРЫ СВЕРНУТЬ».

ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ (ДИСТРЕСС)

ДИСТРЕСС - ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ЭУСТРЕССУ.

ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ИСТОЩЕНИИ ОРГАНИЗМА И ПРОБЛЕМАХ СО
ЗДОРОВЬЕМ, ПОТОМУ ЧТО НИКАК НЕ УДАЕТСЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ К
СТРЕССОРАМ,



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ВИДЫ СТРЕССОРОВ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

НЕКОМФОРТНАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ПОВЫШЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, БОЛЬ, ШУМ, ГОЛОД, ЖАЖДА И Т.Д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ: ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА, СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И ДР.

СТРЕСС - ЭТО РЕАКЦИЯ НЕ ТОЛЬКО НА НЕПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ.

ДОЛГОЖДАННАЯ ВСТРЕЧА С ЧЕЛОВЕКОМ, ПОСТУПЛЕНИЕ В ВУЗ МЕЧТЫ, СОБЕСЕДОВАНИЕ НА РАБОТУ, СВАДЬБА, ТОЖЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НЕШУТОЧНУЮ НАГРУЗКУ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.



**ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК**

**КОГДА ЧЕЛОВЕК СТАЛКИВАЕТСЯ С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ
ФАКТОРАМИ-СТРЕССОРАМИ ИЗ ВНЕШНЕЙ ИЛИ
ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ, ОН СТАРАЕТСЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ К
НИМ, ВЕРНУТЬСЯ В СОСТОЯНИЕ БАЛАНСА.**

**ОРГАНИЗМ АКТИВИЗИРУЕТ ВСЕ СВОИ РЕСУРСЫ -
ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС ?

**СЛОВО «STRESS» ПЕРЕВОДИТСЯ КАК
«НАГРУЗКА, ДАВЛЕНИЕ»,
СТРЕСС - ЭТО НАПРЯЖЕНИЕ, КОТОРОЕ:**

*** ВОЗНИКАЕТ В ОТВЕТ НА НЕПРИВЫЧНЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА (НОВАЯ ТРУДНАЯ
ЗАДАЧА; НАПРИМЕР, ПЕРЕЕЗД В ДРУГОЙ
ГОРОД)**

*** ПОБУЖДАЕТ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К
ИЗМЕНИВШИМСЯ УСЛОВИЯМ
СУЩЕСТВОВАНИЯ**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

СТАДИИ СТРЕССА

1. РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ, МОБИЛИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ.
ЗАПУСКАЮТСЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ:
СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ БЫСТРЕЕ, ДЫХАНИЕ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ
ЧАСТЫМ, МЫШЦЫ НАПРЯГАЮТСЯ, ОРГАНЫ ЧУВСТВ
(ЗРЕНИЕ, СЛУХ И ДР.) ОБОСТРЯЮТСЯ, ВЫДЕЛЯЮТСЯ
АДРЕНАЛИН И КОРТИЗОЛ, И Т.Д.

2. СОПРОТИВЛЕНИЕ.

ОРГАНИЗМ АКТИВНО ПРОТИВОДЕЙСТВУЕТ СТРЕССОРАМ,
ХОТЯ ОСТРОТА РЕАКЦИЙ ПОНЕМНОЖКУ СНИЖАЕТСЯ

3. ИСТОЩЕНИЕ (ДИСТРЕСС).

ВОЗНИКАЕТ ТОГДА, КОГДА ЗАПАС СИЛ НА ИСХОДЕ.
У КАЖДОГО ИЗ НАС ОН ИНДИВИДУАЛЕН