Содержание

Введение

. Факторы, вызывающие стресс

.1 Понятие и сущность стресса, виды стрессоров

.2 Отражение стрессоров в деятельности

2. Методические аспекты изучения стресса

2.1 Физиологический метод исследования

.2 Шкала стрессогенных жизненных событий

Заключение

Список литературы

Введение

Стресс - данный термин используется для обозначения обширного круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Впервые это понятие ввел психолог Г.Селье для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

Позже оно стало использоваться в психологии для описания состояний индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

В зависимости от вида воздействий и характера их влияний, стресс в психологии классифицируется на несколько видов: стресс физиологический и стресс психологический. Причем, последний делится на: стресс информационный и стресс эмоциональный.

Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с какой-либо задачей, не успевает принимать решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за принимаемые решения, их последствия.

Эмоциональный стресс проявляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды... При этом происходят изменения в эмоциональных состояниях (часто возникают истерики), в речевом и двигательном поведении ("теряет дар речи", "встал как вкопанный").

Однако стресс может оказывать и положительное, мобилизующее влияние на деятельность - дистресс.

В этом случае человек способен за мгновение решить многое задачи, связанные с безопасностью, находить нестандартные подходы. В такие минуты ощущается прилив сил и энергии неизвестно откуда взявшейся. И хотя длительное пребывание в таком состоянии крайне нежелательно и опасно для организма, но для многих это прекрасная возможность находиться в тонусе.

. Факторы, вызывающие стресс

.1 Понятие и сущность стресса, виды стрессоров

Если верить Википедии - свободной энциклопедии, то стресс (от англ. stress - «давление, напряжение») - состояние индивида, которое возникает как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека.

Автор учения о стрессе Г. Селье писал: «Стресс есть жизнь, и жизнь есть стресс. Вне стресса жизнь практически невозможна». В то же время непременное условие свободной и независимой жизни, по Клоду Бернару, - постоянство внутренней среды, а по В. Кеннону - способность организма поддерживать это постоянство (гомеостазис, гомеостаз, гомеокинез, то есть динамическое постоянство). С учётом такого взгляда на жизнь, стресс - состояние временно нарушенного гомеостаза, а стрессоры - различные факторы, способные вызывать нарушение гомеостаза организма. Стрессоры - любые новые, достаточно информативные, особенно личностно значимые, и различные по интенсивности, длительности и природе (качеству) раздражители, способные вызвать нарушения гомеостаза организма разной степени выраженности [1].

Итак определим, что стресс - это неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Факторы, вызывающие стрессовую реакцию, называются стрессорами. Они могут быть физическими (высокая и низкая температура, яд, чрезмерная физическая нагрузка и др.) и психологическими (конфликтная ситуация в семье, смерть близкого человека, обида, информационная перегрузка и др.).

Стрессор (от англ. stress - давление, нажим, напор, гнёт, нагрузка, напряжение; синонимы: стресс-фактор, стресс-ситуация) - фактор, вызывающий состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, вызывающее стресс.

Стрессоры могут быть внешними (экзогенными) и внутренними (эндогенными, т.е. формирующимися в самом организме). По природе стрессогенные раздражители могут быть самыми различными: физическими, химическими, биологическими, информационными, психогенными и эмоциогенными.

Важное место среди физических, химических и биологических стрессоров (1 группа) занимают механические, химические и инфекционные воздействия, недостаток или избыток пищи, воды, кислорода, углекислого газа, катионов, анионов, солей, ФАВ и других веществ, вызывающие повреждения клеточно-тканевых структур и нарушения гомеостаза различных уровней организации организма. Их главная характеристика - абсолютность (интенсивность) воздействия. Таким образом, стрессогенность этих факторов определяется количественной характеристикой и степенью нарушения гомеостаза организма.

Социальные (информационные, психогенные и эмоциогенные) стрессоры (2 группа) характеризуются как абсолютностью (количественностью), так и относительностью (качественностью) воздействий в виде неблагоприятных для организма, особенно конфликтных (на работе, в быту, в семье и т.д.) ситуаций. Причём современная жизнь не только увеличивает эту группу стрессорных воздействий на человека, но и часто не представляет возможностей избегать действия этих стрессоров на организм, заставляя его приспосабливаться к ним.

Условно стрессоры можно разделить на:

) управляемые (зависят от нас);

) неуправляемые (неподвластны нам);

) те, которые не являются стрессорами по своей сути, а вызывают стрессовую реакцию как результат нашей интерпретации фактора как стрессора.

Ключом к адекватному преодолению стресса является способность отличать стрессоры, которые мы можем контролировать, от стрессоров, контроль над которыми не в нашей власти. Наиболее часто встречающиеся управляемые стрессоры носят межличностный характер. Поведение людей часто определяют факторы здоровья и нездоровья. Стереотипы поведения, неосознанные поступки, неумение управлять своими эмоциями, недостаток знаний норм межличностных отношений, неумение управлять конфликтом могут стать источником стресса.

Человек в состоянии стресса способен на невероятные (по сравнению со спокойным состоянием) поступки: в момент стресса в кровь выбрасывается большое количество адреналина, мобилизуются все резервы организма и возможности человека резко растут, но только на определенное время [2].

Продолжительность этого периода и последствия для организма у каждого человека свои. В целом считается, что небольшой и непродолжительный стресс может быть даже полезным для выполнения работы и безвредный для человека, а длительный и значительный - может привести к разным нежелательным последствиям. По данным исследований физиологов, если стресс длится месяц, год и уже стал причиной какого-либо заболевания, вернуть физиологические функции организма в норму практически невозможно.

Наиболее общие формы стрессоров:

) физиологическая (чрезмерная боль, сильный шум, воздействие экстремальных температур, прием ряда лекарственных препаратов, например, кофеина или амфетаминов);

) психологическая (информационная перегрузка, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, ближайшему окружению и др.).

Типы стрессоров:

) страх;

) голод;

) жажда;

) боль;

) усталость;

) изоляция.

Факторы вызывающие стресс - это воздействие на человека со стороны внешней и внутренней среды, что приводит его в состояние стресса. Основные факторы, влияющие на возникновение стресса человека в организации: организационные, внутриорганизационные, личные [3].

Организационные факторы определяются позицией индивида в организации, в частности, отсутствием работы, соответствующей его квалификации; плохими отношениями с сотрудниками; отсутствием перспектив роста, наличием конкуренции на рабочих местах и др.

Рассмотрим примеры организационных факторов:

) недостаточные нагрузки сотрудника, по которым работник не имеет возможности продемонстрировать свою квалификацию в полной мере;

Ситуация, что достаточно часто встречается в отечественных организациях, перешедших на сокращенный режим работы или вынужденных сокращать объемы работ через неуплату заказчиками;

) недостаточно хорошее понимание работником своей роли и места в производственном процессе, коллективе, такая ситуация обычно бывает вызвана отсутствием четко установленных прав и обязанностей специалиста, неясность задачи, отсутствием перспектив роста;

) необходимость одновременного выполнения различных задач, не связанных между собой, но срочных, эта причина часто встречается среди руководителей среднего звена в организации при отсутствии разграничения функций между подразделениями и уровнями управления;

) неучастие работников в управлении организацией, принятии решений по дальнейшему развитию деятельности организации в период резкой смены направлений ее активности, такая ситуация характерна для значительного числа крупных отечественных предприятий, где не налажена система управления персоналом и простые сотрудники являются оторванными от процесса принятия решений.

На многих фирмах Запада существуют целые программы привлечения персонала к делам фирмы и разработки стратегических решений, особенно при необходимости увеличения объема производства или улучшения качества изделий, выпускаемых.

Изменение задач наемного рабочего после перехода на работу в частные структуры, осознание этим работником своей основной задачи - увеличение прибыли владельца этой фирмы.

Внутриорганизационные факторы вызывают возникновения стрессов в результате действия таких обстоятельств:

) отсутствием работы или длительным ее поиском;

) конкуренции на рынке труда;

) кризисного состояния экономики страны и региона в частности;

) семейных трудностей.

Личные факторы, которые вызывают состояние стресса, начинают действовать под влиянием нереализованных потребностей личности, эмоциональной неустойчивости, заниженной или завышенной самооценки и т.д.

Существует достаточно большое количество разновидностей стрессов.

Хронический стресс предполагает наличие постоянной (или такой, что существует длительное время) значительной физической и моральной нагрузки на человека (длительный поиск работы, постоянный успех, выяснение отношений), в результате которой его нервно-психологическое или физиологическое состояние является чрезвычайно напряженным.

Острый стресс - состояние человека после события или явления, в результате которого он потерял психологическое равновесие (конфликт с начальником, ссоры с близкими людьми).

Физиологический стресс возникает от физической перегрузки организма и воздействия на него вредных факторов окружающей среды (высокая или низкая температура в рабочем помещении, сильные запахи, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума).

Психологический стресс является следствием нарушения психологической устойчивости личности из целого ряда причин: оскорбленного самолюбия, работы не соответствующей квалификации.

Кроме того, такой стресс может быть результатом психологической перегрузки лица: выполнение слишком большого объема работ и ответственности за качество сложной и длительной работы. Вариантом психологического стресса является эмоциональный стресс, который возникает в ситуациях угрозы, опасности, обиды.

Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок или от информационного вакуума.

Кроме того, на сегодня выделяют так называемый «менеджерский тип стресса», он обусловлен многими факторами, связанными с деятельностью менеджеров и их взаимоотношениями с людьми в условиях сложных рыночных отношений.

Когда динамически изменяется окружающая среда и конъюнктура рынка, усиливается конкурентная борьба, и поэтому необходимо принимать оперативные адекватные управленческие решения для обеспечения устойчивого развития предприятия и его конкурентоспособности.

Для юридической оценки поведения человека в состоянии стресса следует иметь в виду, что в состоянии австресса сознание человека может и не сужаться - человек может быть способным предельно мобилизовать свои физические и психические возможности для преодоления экстремального воздействия разумными способами.

Человеческое поведение при стрессе не низводится полностью на бессознательный уровень. Его действия по устранению стрессора, выбор орудий и способов действия, речевых средств сохраняют социальную обусловленность. Сужение сознания при аффекте и стрессе не означает его полного расстройства [4].

.2 Отражение стрессоров в деятельности

стресс психологический

Очень важно научиться самому справляться со своими стрессами, при этом ключевой момент - максимально точно определить, с какого рода стрессором вы встретились, а уж только после этого принимать определенные меры.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор - лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например «тройка» для студента, который ни разу за весь семестр не раскрыл учебника, - счастье, для студента, привыкшего работать в пол силы, удовлетворительная отметка - норма жизни, а для отличника случайно полученная тройка может стать настоящей трагедией. Другими словами, стрессор один, а реакция на него варьирует от отчаяния до восторга, поэтому очень важно научиться контролировать свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с ними.

Стрессоры, которые нам неподвластны-это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей и многое другое. Вы можете нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь [5].

Участие в конфликтных ситуациях часто сопровождается усилением стрессового состояния человека. Конфликт представляет собой сложные отношения между оппонентами, отмеченные сильными эмоциональными переживаниями. Участие в конфликте предполагает затраты эмоций, нервов, сил, а это может привести к разовому или хроническому стрессу. Вместе с тем неадекватное восприятие ситуации, которая происходит через стрессовое состояние одного из ее участников, довольно часто приводит к конфликтам.

Например: руководитель подразделения по дороге на работу долго стоял в «пробке» на дороге, опоздавши на важное совещание в организации. В результате сотрудники подразделения - его подчиненные - получили выговор за грехи, которых не было. (Состоялось перенесение негативных эмоций из внешней ситуации, неподвластных человеку, на внутреннюю).

Стресс, так же, как и конфликт, тесно связан с потребностями человека, невозможностью реализовать их, а это приводит к многократному усилению действия психологических механизмов защиты, физиологических возможностей.

В целом стресс - явление достаточно распространенное и обычное. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но чрезмерный стресс создает проблемы, как для лица, так и для организации в выполнении поставленных задач. Психологи считают, что человек больше и чаще страдает от нанесенных ему обид, чувства собственной незащищенности, неуверенности в завтрашнем дне.

Пример. Подчиненный не согласен с мнением начальника, тот настаивает и заставляет сделать так, как он считает нужным. Хотя для подчиненного вопрос является крайне важным, но убедить начальника он не в состоянии, а уйти на другую работу пока невозможно, то работник уступает, подчиняется.

В результате подчиненный находится в состоянии внутриличностного конфликта, следствием чего является его стрессовое состояние. Если же подчиненный уверен в своей правоте, настаивает на ней, то непременно возникнет конфликт с начальником, следствием которого может стать увольнение этого работника из организации.

Конфликтные ситуации нередко сопровождаются сильными переживаниями, которые переходят в стресс. Умелое управление стрессами позволяет предотвращать конфликты, а в случае их возникновения - грамотно их решать.

Небольшой и непродолжительный стресс может лишь слегка влиять на человека, а длительный и (или) значительный выводит из равновесия его физиологические и психологические функции, отрицательно сказывается на здоровье, работоспособности, эффективности труда и отношений в коллективе (в этом случае его называют дистресс).

Стрессоры, на которые мы можем не посредственно влиять -это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию). Если мы встретились именно с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Стрессоры, которые вызывают стресс только из-за нашей интерпретации - это такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобное событие находятся или в прошлом или в будущем, причем его возникновение маловероятно. Сюда можно отнести все виды беспокойства за будущее (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий, но в любом случае на оценку ситуации больше влияют установки личности, чем реальные факты [6].

В повседневной жизни мы называем стрессами различные события, влияющие на нас негативно. Но знаем ли мы, насколько много стрессов в жизни современного человека?

Итак, какие же бывают стрессы:

) информационный стресс. В нашем современном обществе количество обрушивающейся на нас информации уже давно перешло все разумные пределы. Телевидение, интернет - эти средства сделали доступными такие объемы информации, что это вызывает перегрузку;

) информационная агрессия. Те же СМИ, как правило, спекулируют в погоне за рейтингом, выливая на нас огромные объемы информации, пробуждающей негативные эмоции (страх, тревогу и пр.). Это и понятно - им так проще нас приковать к экранам. А мы покупаемся;

) стресс переработки мозгом информации. Информации много, мозг активно работает, стараясь ее "разложить по полочкам". При этом задействуется, в основном, левое полушарие. Правое при этом простаивает, и нарушается межполушарное равновесие. Возникает дефицит естественного транса.

Из-за этого дефицита и возникает так называемая троица Франкла (известный австрийский психотерапевт):

) депрессия;

) агрессия;

) наркомания;

Двигательный стресс. Считается, что в норме человек ежедневно должен проходить пешком 10 тысяч шагов. Подумаем, сколько проходим мы?? Ответ ясен. А ведь при ходьбе стимулируются активные точки стопы, усиливается кровоток во всем теле, и от работающих мышц мозг поддерживается в тонусе!

Стресс скорости и расстояния. Так уж мы устроены, что для нас неестественно перемещение со скоростью большей, чем мы можем развить сами. И расстояния для нас физиологичны только те, которые мы могли бы пройти пешком. Сюда же отнесем и реакцию на смену часовых поясов, которая называется десинхроноз. Происходит сбой всех физиологических ритмов!

Стресс жителя мегаполиса. Здесь имеется в виду вот что. Вся среда большого города для человека, в общем-то, неестественна. Искусственное освещение насильно растягивает продолжительность дня - раньше люди ложились спать с закатом. Пребывание на высоте более третьего этажа тоже стресс - ведь в дикой природе на таких высотах человек не жил. Смотрел человек, в основном, вдаль, как птицы летают и стада пасутся, а сейчас - постоянный зрительный стресс. В городе постоянно шум, чего не было в естественной среде человеческого обитания.

Эмоциональные стрессы. Приходится признать, что в современном обществе даром, что люди живут скученно. А вот теплого, душевного контакта не хватает. Общение между людьми чаще поверхностное, формальное.

Стресс постоянных изменений. Все меняется стремительно в теперешнем мире. То, что раньше казалось устойчивым и незыблемым, в один миг может обрушиться! Нет уверенности в будущем, особенно с нарастанием финансово-экономических кризисов. Это состояние для человека является одним из самых больших стрессоров.

Рабочий стресс - важная проблема современного рабочего места. Ему подвержены около трети работников. Четверть работников считают, что их работа является стрессовым фактором в их жизни [3]. Три четверти работников считают, что раньше (то есть поколение назад) работа была не такой выматывающей. Многие также признают, что стресс является главной причиной текучести кадров.

Причиной рабочего стресса являются условия труда. Вопрос о том, что оказывает большее влияние - условия работы или личные характеристики работника, является спорным. Различные ответы на этот вопрос порождают различные способы решения проблемы. Если считать, что персональные особенности важнее, то на первый план выходят приспособляемость и навыки общения. Предполагается, что эти навыки помогут работнику приспособиться даже к не очень хорошим условиям труда. Такая точка зрения подчёркивает важность стратегий помощи работнику в приспособлении к изменениям условий труда.

Можно еще долго перечислять всевозможные источники стрессов - основные я назвала. Важно понимать, что все эти воздействия не проходят для людей бесследно. Стресс склонен накапливаться.

Стресс - это ответная реакция на происходящие изменения в нашей жизни. Наше тело реагирует физически, эмоционально и психически на любое изменение в существующем положении вещей. Причём изменения не обязательно должны быть негативными, позитивные изменения также могут быть достаточно стрессовыми. Иногда мысль о предстоящих изменениях может вызвать стресс.

Важно научиться сохранять спокойствие и выдержку. Первый, кому необходимо оказать антистрессовую помощь - Вы сами!

2. Методические аспекты изучения стресса

.1 Физиологический метод исследования

Стресс - один из механизмов адаптации в организме человека в ответ на стрессорное воздействие любой природы, в том числе и психологической. Критериями стресса являются объективные показатели нервной, эндокринной и висцеральной систем (сердечно - сосудистая, кожа и т.д.)

По мнению В.Д. Небылицина, устойчивость оптимальных рабочих параметров субъекта зависит от факторов, имеющих личностный характер:

) состояние внутренних органов и, прежде всего сердечно - сосудистой системы, острота зрения и слуха, вегетативная реакция;

) динамика свойств нервной системы: сила и уравновешенность;

) собственно психологические факторы - характерологические особенности личности.

Физиологические методы исследования позволяют рассмотреть стресс как колебание гомеостатических процессов с обязательным учетом социальной обусловленности биологической адаптации. Измерения следует проводить в одно и то же время, после сна перед рабочей нагрузкой, т.к. необходимо регистрировать следовые процессы в изменении функций.

Коэффициент здоровья (КЗ), или индекс функциональных изменений (ИФИ) предназначен для оценки уровня функционирования системы кровообращения и определения адаптационного потенциала последней. Он был предложен А. П. Берсеневой и Р. М. Баевским, авторы предлагают рассматривать изменения сердечного ритма в связи с адаптационной реакцией целостного организма как проявление различных стадий общего адаптационного синдрома.

ИФИ (КЗ) определяется в условных единицах-баллах. Для вычисления ИФИ (КЗ) требуются данные о частоте пульса (ЧП), артериального давления (АДс - систолическое, АДд - диастолическое), росте (Р), массе тела (МТ) и возрасте (В).

Вычисляется по формуле 1.

Формула 1



На основании полученного значения индекса Баевского каждый обследуемый может быть отнесен к одной из четырех групп по степени адаптации: удовлетворительная адаптация (ИФИ менее 2,59), напряжение механизмов адаптации (ИФИ от 2,6 до 3,09), неудовлетворительная адаптация (ИФИ 3,1 до 3,49) и срыв адаптации (ИФИ более 3,5). Чем выше значение ИФИ, тем выше вероятность наличия напряжения адаптационных механизмов [4].

Рассчитаем по формуле личные данные: ЧП - 76 ударов/мин., АДс - 110 мм. рт.ст., АДд - 80 мм.рт.ст., Р - 172м, МТ - 85 кг, В - 24 года.

ИФИ =0,011\*76+0,014\*110+0,008\*80+0,014\*24+0,009\*85-0,009\*172-0,27

ИФИ=2,229, следовательно удовлетворительная адаптация организма.

.2 Шкала стрессогенных жизненных событий

Шкала стрессогенных жизненных событий предложена Т. Холмс и Р. Райх в 1967 году. Несмотря на эмпиричность методики, несомненными ее достоинствами являются: 1) учет суммарного уровня психосоциального стресса, т. е. глобальной массы событий и степени их тяжести, а не отдельных событий, как было раньше; 2) учет повседневных, часто встречающихся факторов, а не катастроф и других из ряда вон выходящих событий; 3) исследование человека в повседневной жизни, а не в лаборатории 4) представление об изменении социальной ситуации данного человека, а не социальной ситуации как таковой 5) исследование воздействия близко отстоящих по времени событий, а не детских психогений.

Воспользовавшись приведенной ниже шкалой (рисунок 1), постарайтесь вспомнить все события, происшедшие вами в течение последнего года и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков. Возможно, вам пришли в голову другие события, не включенные в эту шкалу (например, наводнение, ремонт дома, ограбление). Сколько баллов вы приписали бы этим событиям и приплюсуйте их к баллам, полученным по шкале [4].

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означает 50 % вероятности возникновения соматического заболевания из - за стресса, при 300 баллах она увеличивается до 90%.

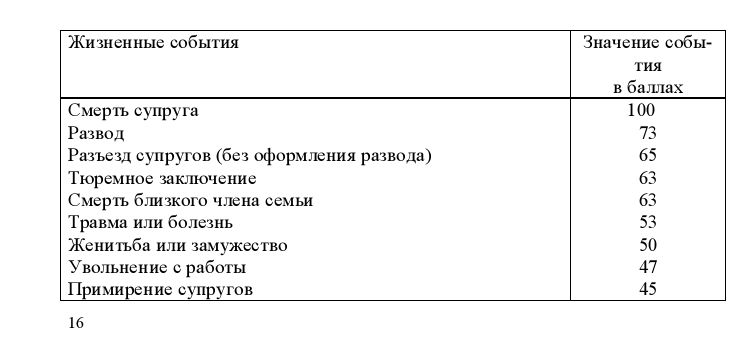


Рисунок 1 - Шкала стрессогенных жизненных событий

Сделаем шкалу стресогенных жизненных событий на личном примере.

Оформим результат в таблице 1.

Таблица 1 - Шкала стресогенных жизненных событий Зайковой О.П.

|  |  |
| --- | --- |
| Жизненные события | Значение события в баллах |
| Смерть близкого члена семьи | 100 |
| Появление нового члена семьи | 56 |
| Изменение финансового положения | 42 |
| Изменение должности | 18 |
| Начало обучения в учебном заведении | 23 |
| Перемена места жительства | 9 |
| Кредит для покупки вещей | 13 |
| Отпуск | 11 |
| Новый год | 12 |

Итого получаем результат - 289 балов. Делаем вывод, что вероятность возникновения соматического заболевания в результате стресса очень велика.

Заключение

В повседневной жизни человек постоянно попадает в разные ситуации. Среди их множества особо выделяются те, которые мы обозначаем как стрессогенные ситуации.

Стрессу одинаково подвержены все живые организмы, способные взаимодействовать с окружающей средой. Стресс - это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Реакция стресса направлена на адаптацию организма к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды. Адаптационные ресурсы организма у разных людей разные и соответственно способности к их восстановлению так же различаются индивидуально. Влияние одного и того же стрессора на разных людей различаются степенью выраженности стресса по силе влияния на адаптационные возможности индивида. Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение и при этом стресс не просто нервное напряжение, а также это и нервная перегрузка, и сильное эмоциональное возбуждение.

К последствиям стресса относятся эмоциональные реакции, например, неадекватное, завышенное реагирование на мелкие проблемы, чрезмерные раздражительность и нетерпимость, а также переедание или отсутствие аппетита, повышенное употребление алкоголя, табака или лекарств, ощущение постоянного беспокойства, неспособность расслабиться. Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Список литературы

1. Персональная страничка практического психолога Коваль Е.П. - Электронные дан. - Режим доступа: http://www.newforlife.ru/stress.php

. Гречихин А.А. Социология и психология чтения: учебное пособие для вузов/ А.А.Гречихин - М: МГУП, 2007 - 383 с.

. Свободная энциклопедия Википедия - Электронные дан. - Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Стресс

. Панченко Л. Л. Диагностика стресса: учебное пособие/Л.Л. Панченко - Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005 - 35с.

. Чиксентмихайи М. Социология и психология управления/ М. Чиксентмихайи, Елена Перова. - М: Альпина нон-фикшн, 2011 - 555с.

. Страничка практикующего психотерапевта Еремеев - Электрон. дан. - Режим доступа: http://eremeev.org/page/stressy-nashej-zhizni

. BrainTools.ru - Электрон. дан. - Режим доступа:://www.braintools.ru/article/9548