

Исследование стресса



Выполнила: Паницына Ирина Геннадьевна (школа 138, 10а класс)

Руководитель: Жукова Наталья Юрьевн

Содержание

1. Что такое стресс?
2. Виды стресса
3. Причины стресса
4. Симптомы стресса
5. Стадии развития стресса
6. Влияния стресса на организм
7. Методы борьбы со стрессом
8. Планирование исследования стресса
9. Результаты исследования стресса
10. Вывод
11. Список литературы

1. Что такое стресс

Стресс – это реакция организма на сильные эмоции (они могут быть отрицательными и положительными), суету и перенапряжение. В этот период организм человека начинает вырабатывать гормон адреналин – ему же нужно найти выход! Многие уверяют, что стресс – обязательная составляющая жизни каждого человека: без таких эмоций, «встрясок» и волнений жизнь будет слишком скучна и пресна. Но следует понимать, что если стрессовых ситуаций очень много, то организм устает, начинает терять силы и способности решать даже сложные проблемы.

2. Виды стресса

1. **Эустресс** - «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».
2. **Дистресс** - Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.
3. **Эмоциональным стрессом** называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма — разлаживаться.
4. **Психологический стресс**, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами

3. Причины стресса



4. Симптомы стресса

- ❖ Раздражительность и/или подавленное настроение. Причем, эти явления считаются симптомами стресса только в том случае, если возникают без каких-либо причин на это.
- ❖ Плохой сон. Даже при максимальной усталости, после тяжелого трудового дня и необходимости раннего подъема человек, находящийся в стрессе, не сможет крепко спать.
- ❖ Ухудшение самочувствия. Речь идет о постоянных головных болях не интенсивного характера, хронической усталости и нежелании вообще что-либо делать.
- ❖ Нарушение мозговой деятельности. Признаками стресса могут стать и снижение работоспособности, и нарушение концентрации внимания, и проблемы с памятью. Склероз не разовьется, да и амнезией назвать состояние нельзя, но к невозможности полноценно заниматься учебной и умственным трудом стресс может привести.
- ❖ Апатия. В стрессовом состоянии человек теряет интерес к окружающим, перестает общаться с друзьями и родственниками, старается уединиться.
- ❖ Плохое настроение. Это понятие включает в себя повышенную слезливость, жалость к себе, тоска, пессимистичный настрой, плач, переходящий в истерику.

5. Стадии развития стресса

Врачи различают несколько стадий прогрессирования стресса:

- Первая – организм мобилизуется, внутреннее напряжение растет, у человека отмечается четкость познавательных процессов, повышенная способность запоминать информацию.
- Вторая стадия – стресс переходит в более скрытое состояние, как бы прячется внутри организма. Переход в эту стадию происходит только при затянувшемся стрессе первой стадии развития — человек входит в период дезадаптации. Характерные особенности второй стадии стресса:
 - Снижение качества деятельности любого вида;
 - Неорганизованность в поведении;
 - Полученная недавно информация теряется в памяти;
 - Совершаются поступки, о последствиях которых человек не задумывается.
- Третья – происходит спад внутренней энергии, характеризуется нервным истощением. Результатом может стать неадекватное поведение, что при длительном течении может привести к серьезным заболеваниям.

Обратите внимание: первая и вторая стадия стресса не обязательно требует помощи врачей – организм человека очень сильный, у него есть мощный потенциал, который и нужно задействовать при стрессовых состояниях. А вот третья стадия требует привлечения к решению проблемы специалистов – психологов, психоневрологов, терапевтов.

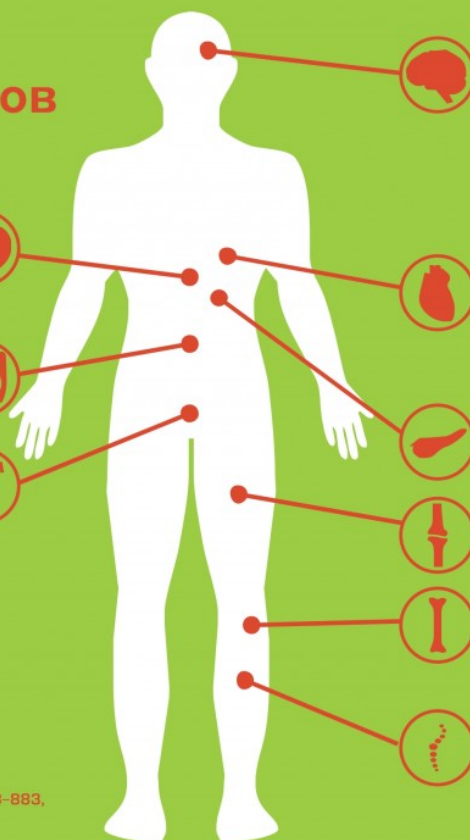
6. Влияния стресса на организм

Влияние частых стрессов на организм

Желудок:
возможно появление болей в желудке, тошноты и рвоты

Кишечник:
диарея, запор и другие проблемы с пищеварением

Репродуктивная система:
снижается сексуальное влечение, возникают расстройства половой сферы у мужчин и женщин



Мозг и нервная система:
появляются гнев и раздражительность, вплоть до депрессии. Дефицит энергии. Возникают проблемы с концентрацией, нарушение сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных состояний до панических атак)

Сердце:
повышается кровяное давление, частота сердцебиения, уровень холестерина, значительно увеличивается риск сердечных приступов

Эндокринная система:
повышается риск сахарного диабета

Мышечная система:
начинаются боли и неприятные ощущения в мышцах

Опорно-двигательный аппарат:
уменьшается плотность костной ткани, появляются боли в суставах

Другие:
акне и другие проблемы кожи; снижение способности иммунной системы защищать организм от болезней



**КРАЕВОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**

Министерство здравоохранения Алтайского края

г. Барнаул, ул. Ползунова, 23, тел. (3852) 633-883,
medprof_typ@mail.ru, www.medprofaltay.ru

7. Методы борьбы со стрессом



8. Планирование исследования

Цель работы: определить влияет ли ведение дневника на изменение уровня стресса

Методы: дневник, «Шкала психологического стресса SPM-25»

Ход работы:

- Разработать форму дневника, в которой будет видна эмоциональная и физическая активность
- Провести тестирование для определения уровня стресса
- Провести анализ заполненных дневников
- Повторно провести тестирование для определения уровня стресса
- Сделать вывод о влиянии ведения дневника на изменение уровня стресса

9. Результаты исследования стресса

Инструкция:

- 1) Запись действий и вызванные ими эмоции
- 2) Рядом с каждым действием записывать уровень усталости (1-10)
- 3) В конце дня записать сумму часов, которые человек спал
- 4) Выбрать цвет, характеризующий этот день и эмоцию, с которой ассоциируется этот цвет

Дневник

Пр-р:

Понедельник

<i>Действие</i>	<i>Эмоция</i>	<i>усталость</i>
<i>проснулась</i>	<i>раздражение</i>	<i>2</i>
<i>Поругалась с мамой</i>	<i>злость</i>	<i>3</i>
<i>Пятерка на уроке</i>	<i>радость</i>	<i>2</i>
<i>Выполнила уроки</i>	<i>облегчение</i>	<i>5</i>
<i>Написала проект</i>	<i>злость</i>	<i>8</i>
<i>Прочитала книгу</i>	<i>удовольствие</i>	<i>5</i>

Цвет : темно синий(удовлетворение)

Спала : 6 часов

Анализ дневников

1 испытуемый

- ❖ Девочка (10 лет)
- ❖ Изначальный уровень стресса 78, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.
- ❖ Из-за хороших отношений с родителями день правильно расписан.
- ❖ Нормализован сон
- ❖ Основные стрессы связаны с грубыми словами и неаккуратными движениями
- ❖ Преобладал фиолетовый цвет, что связано с возрастной категорией
- ❖ Конечный уровень стресса 61, что показывает снижение уровня стресса
- ❖ Сама испытуемая считает дневник скорее структурированием дня, чем психологической помощью

Вывод: Ведение дневника помогло уменьшить уровень стресса и структурировать день

2 испытуемый

- ❖ Парень (16 лет)
- ❖ Изначальный уровень стресса 89, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.
- ❖ День не нормированный из-за большого количества уроков
- ❖ Сон от 3 до 12 часов в день
- ❖ Стрессы из-за учебы и взаимоотношений с людьми
- ❖ Преобладал коричневый цвет, что связано с повышенной тревожностью
- ❖ Конечный уровень стресса 97, что показывает повышение уровня стресса
- ❖ Сам испытуемый считает, что дневник помог ему найти изъяны в своем распорядке дня и отношению к мелким проблемам, однако не помог справиться со стрессом.

Вывод: Ведение дневника не помогло уменьшить уровень стресса, но помогло найти недочеты в расписании дня

3 испытуемый

- ❖ Девушка (15 лет)
- ❖ Изначальный уровень стресса 52, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам
- ❖ Девушка лежит в больнице. День нормирован. Питание правильно
- ❖ Сон 9 часов в сутки
- ❖ Стресс из-за страха возвращения в школу
- ❖ Преобладает черный цвет, что означает подавленность человека
- ❖ Конечный уровень стресса 59, что показывает повышение уровня стресса

- ❖ Сама испытуемая считает, что дневник помог ей обращать внимание на мелкие проблемы, которые снижают ее активность и снижает уровень стресса

Вывод: Ведение дневника не помогло уменьшить уровень стресса, но девушка чувствует себя лучше после его ведения, несмотря на неудачный результат

4 испытуемый

- ❖ Девушка (17 лет)
- ❖ Изначальный уровень стресса 113, что соответствует среднему уровню стресса
- ❖ День нормирован, расписаны каждые 30 минут
- ❖ Сон 6 часов в сутки
- ❖ Стресс из-за взаимоотношений с молодым человеком, матерью и из-за школы
- ❖ Преобладает серый цвет, что показывает отгороженность
- ❖ Конечный уровень стресса 99, что показывает понижение уровня стресса
- ❖ Сама испытуемая считает, что дневник ей помог снизить напряжение и уровень стресса в школе

Вывод: Ведение дневника помогло уменьшить уровень стресса и увидеть со стороны сложность распорядка дня

5 испытуемый

- ❖ Парень (16 лет)
- ❖ Изначальный уровень стресса 45, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам
- ❖ День не нормированный
- ❖ Сон от 1 до 6 часов в сутки
- ❖ Стрессов не испытывает
- ❖ Преобладает синий цвет, что символизирует спокойствие
- ❖ Конечный уровень стресса 39, что показывает понижение уровня стресса
- ❖ Сам испытуемый считает, что дневник был ненужным заданием, т.к. он никак не изменил взгляд на жизнь или уровень стресса

Вывод: Ведение дневника помогло уменьшить уровень стресса, хотя и не воодушевило испытуемого

10. Вывод

Ведение дневника в большем количестве случаев помогло уменьшить уровень стресса у испытуемых, однако некоторым он никак не помог. Из этого можно сказать, что дневник – чисто субъективная помощь в понижении стресса и не каждому он может помочь.

В заключение скажу, что для меня эксперимент был очень интересен, т.к. помог увидеть влияние визуализации проблем на людей.

11.Список литературы

<http://okeydoc.ru/stress-vidy-prichiny-simptomy-i-lechenie>

<https://studfiles.net/preview>

http://psychology-best.ru/psixologiya-uspexa/sposoby_izbavitsya_ot_stressa.html

<https://lifehacker.ru>