

**ДИСЦИПЛИНА: ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Группа : П-220921**

**27.02.2024**

**Преподаватель:** Полякова Юлия Александровна

**Электронная почта:** [pol.yu.a@yandex.ru](mailto:pol.yu.a@yandex.ru)

**Раздел 1. Введение в психологию.**

**Тема 1.3. Психические состояния человека.**

**План работы**

1. Изучение нового материала.

**Задание к уроку**

1. Проработать вопрос, используя лекции преподавателя (прочитать всё). См. Приложение 1

2. Составить конспект.

Требования по оформлению тетради:

1. тетрадь должна быть подписана;

2. страницы в тетради должны быть пронумерованы;

3. номер поставить посередине верхнего поля каждой страницы, а рядом написать фамилию студента (для удобства проверки выполненной работы).

*(Например: 4 – Иванов, 5 – Иванов и т.д.)*

После выполнения заданий работу необходимо отправить на проверку преподавателю на электронную почту.

Электронная почта: [pol.yu.a@yandex.ru](mailto:pol.yu.a@yandex.ru)

**ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ!**

### Что такое «стресс». Источники стресса.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Г. Селье).

Полная свобода от стресса означает смерть (Г. Селье)

Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, это обычное и часто встречающееся явление в нашей жизни. Современная жизнь изобилует стрессами. Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.

По данным статистики, в России примерно 70% жителей постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения – в состоянии сильного стресса. В мире наблюдается явная тенденция к повышению стрессогенности социального пространства, как следствия глобальных социальных, политических, экономических изменений, интенсификации в сфере производства и образования, учащения появления природных, экологических катаклизмов и техногенных катастроф.

Источник большинства психологических (и многих социальных) проблем сокрыт в противоречии биологической и социальной эволюции человека, а именно в несоответствии механизмов эмоционального реагирования, заложенных в организме природой, и многочисленными социальными запретами («табу») на его поведение, способами реагирования эмоций.

Как правило, стресс для человека является индивидуально воспринимаемым феноменом, причина которого кроется не во внешних, а во внутренних, психических процессах. При этом в качестве эмоционально-стрессового расценивается состояние организма, возникающее в результате психологической оценки ситуации как неприемлемой, негативной, отвергаемой при одновременной невозможности ее избегания и являющееся, по сути, состоянием психической напряженности. Иными словами, у человека стресс — это феномен преимущественно внутреннего, психического напряжения.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. В обиходной речи под стрессом понимается состояние, противоположное покою и душевному равновесию. Оптимальный уровень стресса способен вызвать положительные эффекты: приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизация адаптационных возможностей. Г. Селье в метафорической форме называл стресс вкусом и ароматом жизни.

Проблему для здоровья создает чрезмерный стресс (дистресс). Многими учеными стресс определяется как сильная неблагоприятная для организма психологическая и физиологическая реакция на воздействие экстремальных факторов, воспринимаемых человеком как угроза его благополучию.

У человека страдающего артериальной гипертонией стресс может способствовать резкому повышению артериального давления и развитию осложнений. Факторами риска неблагоприятных исходов сердечно - сосудистых заболеваний признаны депрессия, агрессивность, враждебность, напряженная рабочая обстановка, характеризующаяся повышенной требовательностью к работнику, отсутствием морального или материального вознаграждения, а также критическая ситуация в семье. Помимо этого, в жизни человека могут встретиться и другие ситуации, и факторы, требующие эмоциональной реакции. Чтобы избежать последствий такого воздействия, надо научиться распознавать опасность стресса и справляться с ним.

В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение». Стресс это то, что вызывает напряжение, злость, фрустрацию (состояние психики при невозможности достичь желаемого) или ощущение несчастья. Это может быть визит к доктору; предстоящие экзамены; выбор жилья или переезд; постоянное давление рабочих обязательств; горе в связи со смертью близкого человека.

Некоторые люди получают удовольствие и возбуждение от ситуаций опасности, например, рискованного вождения автомобиля с превышением скорости, или восхождения на опасную вершину, или преодоления шторма на лодке или яхте. То, что неприятно для одних, может вызвать восторг у других людей. Небольшое количество стресса необходимо всем людям, чтобы преодолеть скуку и рутину повседневной жизни. Однако непрерывный, продолжительный, тяжелый стресс (дистресс) наносит вред здоровью, осложняет общение и взаимодействие с другими членами общества, снижает работоспособность, ослабляет и деморализует человека.

Стресс может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы, а также личными факторами, с которыми мы встречаемся постоянно в различных жизненных ситуациях. Сила стресса складывается из «стрессогенности» события. Жизненные события могут обладать очень высокой, высокой, умеренной и низкой способностью вызывать стресс. Специальные исследования показывают, что положительные жизненные ситуации могут вызвать такой же или даже больший стресс, как и отрицательные. Очень важно, как человек их для себя оценивает и как он на них реагирует.

Реакция человека на стрессовые ситуации зависит не только от сути самого события, но и от того, было ли оно предсказуемым или неожиданным; насколько важно оно для данной личности; можно ли было избежать этой ситуации или ее последствий; насколько глобальным и интенсивным было воздействие. Имеет значение также и фаза жизненного цикла, в которой находится личность, ее окружение и семья. Не только личность, но и семья может по-разному реагировать на стрессовые события: в одних семьях принято скрывать и подавлять эмоции, считается неприличным публично проявлять свои чувства, в других – эмоциональная реакция выставляется напоказ и помогает манипулировать окружающими; если в одной семье даже совместный ужин превращается в стресс, а проверка домашних заданий влечет за собой невротическую реакцию школьника, то в другой – поддержка членов семьи и теплое отношение помогают пережить тяжелые события и значительно уменьшить реакцию на стрессовое воздействие.

Однако источники стресса, на самом деле, заключены не столько в жизненных событиях и происшествιαх, сколько в самой личности, особенностях (эмоциональных, поведенческих, психических) реагирования человека на те, или иные внешние обстоятельства. Поэтому, правильная постановка проблемы – не избавление от стресса, а овладение навыками адекватно- го преодоления стресса и управления стрессовой реакцией.

### **Влияние стресса на здоровье человека.**

Бытует мнение, что все болезни от стресса. Действительно ли это так? Исследования влияния стресса на здоровье человека продолжаются. Великий философ древности Сократ 2 400 лет назад сказал: «Нет телесной болезни отдельно от души». Установлено, что 90% всех жалоб на здоровье в той или иной мере связаны со стрессом! Стресс может способствовать развитию практически любого заболевания, от головной боли и бессонницы до артериальной гипертонии и инсульта.

Стрессы оказывают отрицательное влияние, как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека. Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Часто последствия стресса проявляются в усталости, быстрой утомляемости, боли различной локализации.

Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний. Наиболее часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь,

стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт). Стресс вызывает и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, спазмы в животе. Кроме того, люди, часто переживающие стресс, более подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, что объясняется ослабленным иммунитетом. Стресс может также стать причиной кожных болезней, например, вызывать зуд и сыпь.

С чем связано неблагоприятное действие стресса на организм? Ученые установили, что при стрессе активируется центральная нервная система, которая дает сигнал железам внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, щитовидная железа) к выработке различных гормонов. Эти гормоны, необходимые в физиологических количествах для нормальной работы организма, в больших количествах вызывают множество нежелательных реакций, ведущих к заболеваниям и даже к гибели. Их негативное действие усугубляется тем, что современный человек в отличие от первобытного при стрессе редко пускает в ход мышечную энергию. Поэтому биологически активные вещества еще долго циркулируют в крови в повышенных концентрациях, не давая успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

Выброс гормонов стресса (норадреналина) приводит к учащенному сердцебиению, чрезмерному сужению и повреждению сосудов, что способствует отложению в них бляшек (т.е. атеросклерозу), приводит к повышению артериального давления и нарушению кровообращения в различных органах. В условиях стресса в крови резко возрастает уровень гормонов – глюкокортикоидов, высокая концентрация которых подавляет иммунную систему организма, защищающую человека от чужеродных веществ и инфекционных агентов, проникающих в организм извне, например, вирусов и бактерий, а также от собственных измененных клеток, превратившихся в опухолевые.

Вот почему люди, находящиеся в состоянии психологического стресса чаще болеют инфекционными заболеваниями. Нарушая систему иммунитета, стресс делает организм беззащитным перед инфекцией. В мышцах глюкокортикоиды в высокой концентрации вызывают распад белков, что при длительном действии приводит к дистрофии мышц. В коже эти гормоны тормозят рост и деление клеток, что приводит к истончению кожи, ее легкой повреждаемости, плохому заживлению ран. В костной ткани – к подавлению поглощения кальция. Конечный результат продолжительного действия этих гормонов – уменьшение массы костей и развитие остеопороза.

Перечень негативных последствий повышения концентрации гормонов стресса выше физиологических можно долго продолжать. Это и разрушение клеток головного и спинного мозга, задержка роста, снижение секреции инсулина, что может способствовать развитию диабета, и т. д. Ряд авторитетных ученых считают, что стресс является одним из факторов возникновения рака.

То, что психологический стресс, переживания и эмоции влияют и на развитие онкологических заболеваний, заметили еще врачи древности. Во втором веке нашей эры римский врач Гален обратил внимание, что жизнерадостные женщины реже заболевают раком молочной железы, чем женщины, часто находящиеся в подавленном состоянии. В настоящее время на основании проведенных исследований и клинических наблюдений многие ученые считают, что психологические факторы, наряду с биологическими и экологическими, играют важную роль в развитии опухолевого процесса.

Эти клинические наблюдения нашли свое подтверждение в различных экспериментах на животных. В одном из экспериментов ученые установили следующий факт: если животных с опухолями разделить на две группы и одну из них содержать в тишине и не беспокоить, а другую подвергать постоянному стрессу, то опухоль разовьется гораздо быстрее у животных последней группы.

Американскими исследователями был установлен очень интересный факт: у людей, подвергшихся воздействию психологического стресса, было обнаружено снижение содержания лейкоцитов в крови, а ведь именно лейкоциты играют важную роль в процессе иммунологической защиты организма, в том числе и от опухолевых клеток. Против

раковых клеток в организме действуют несколько видов специализированных клеток иммунной системы, которые обнаруживают и уничтожают опухолевые клетки. В результате стресса происходит нарушение клеточной иммунной защиты, что может способствовать развитию опухоли.

Выяснилось, что при стрессе активность естественных защитных сил организма снижается у людей, состояние которых характеризуется мрачными предчувствиями, беспокойством, страхом, унынием, отчаянием. И, наоборот, иммунная система более устойчива у людей, имеющих надежду, веру в благополучный исход и судьбу, уверенность в своей способности справиться с угрожающей жизни ситуацией и имеющих хорошие отношения с окружающими.

Таким образом, влияние стресса на человека невероятно обширно и может распространяться на все аспекты человеческой жизнедеятельности, а также угрожать здоровью. К заболеваниям могут приводить не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия, хронический стресс, в частности, продолжительное психологическое напряжение, депрессии. Чтобы избежать последствий такого воздействия, надо научиться справляться со стрессом.

### **Реакция организма на стресс.**

Признаками стресса могут быть такие черты поведения, как появившаяся раздражительность, сниженное настроение, растущая напряженность. Если незначительное событие или происшествие вызывает избыточную эмоциональную реакцию, раздражительность, не соответствующую этому событию, это означает, что человек подвергается какому-то стрессу. Например, разбитый телефонный аппарат в ответ на нежелательный звонок, или желание пнуть автомобиль, который не заводится и т. д. Могут возникнуть изменения аппетита, у одних вплоть до отказа от пищи, у других до приступов обжорства; это, в свою очередь, приводит к изменению массы тела. Курящие начинают курить еще больше, иногда возобновляя эту привычку после нескольких лет воздержания; увеличивается потребление алкоголя. Появляются нарушения сна: трудности с засыпанием, или, наоборот, раннее пробуждение.

Физические реакции на стресс:

- мышечное напряжение;
- ускоренное сердцебиение;
- учащенное прерывистое дыхание;
- потливость;
- расширение зрачков;
- перевозбуждение;
- мышечная слабость или дрожание;
- боль в желудке;
- нарушение сна;
- головная боль;
- слабость в конечностях;
- изжога;
- учащенные позывы на мочеиспускание или императивные позывы;
- дискомфорт в груди;
- новые болевые ощущения;
- запоры или поносы;
- усталость, утомляемость;
- усугубление существовавшего ранее дискомфорта или болевого синдрома;
- боль в спине;
- покалывания и ощущения «мурашек» в кистях или стопах;
- сухость, ощущение «кома» в горле или в ротовой полости;

- вздутие живота.

Эмоциональные реакции на стресс:

- постоянное ощущение давления (обстоятельств, сроков, личности);
- ощущение напряжения и невозможность расслабиться;
- ощущение психической опустошенности;
- необходимость постоянно бороться с чем-либо;
- нарастающая раздражительность и недовольство;
- ощущение конфликтной ситуации;
- фрустрация (состояние психики при невозможности достичь желаемого) и агрессия;
- утомление, невозможность сконцентрироваться, быстро выполнить задачу;
- плаксивость, слезливость;
- подозрительность, недоверчивость;
- излишняя осторожность, невозможность принять решение;
- паническая потребность убежать или спрятаться;
- постоянный страх смерти, или падения, физическая слабость;
- страх несостоятельности в общении, неловкости, смущения;
- невозможность ощутить радость или удовольствие.

Биологические реакции на стресс связаны с нашим эволюционным прошлым, когда можно было «убежать» от стресса или грозящей опасности. Увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, что означает готовность организма к повышению физической активности, необходимости бежать. Однако в наше время у современного человека не происходит подобной физической реализации в ответ на стресс. Тогда как физическая нагрузка, пробежка, быстрая ходьба являются хорошим противодействием вредному влиянию стресса.

Поведенческие стереотипные реакции могут меняться в ответ на воздействие стресса. Чаще всего это изменение сексуальных привычек, агрессивность физическая или вербальная, поиск поддержки. Иногда люди становятся навязчивыми, ригидными, с ними трудно общаться, так как они постоянно недовольны и жалуются.

Такие действия, как неоднократные проверки, заперта ли дверь или повторяющиеся уборки в комнате являются стремлением упорядочить события, внести регулярность и определенность в жизнь, вышедшую из-под контроля. Нередко люди, изменившие поведение и привычки под влиянием стресса, всячески отвергают эти поведенческие изменения, хотя для окружающих они заметны и ясны.

### **Управляемые и неуправляемые стрессоры.**

Стрессоры – факторы, которые вызывают стрессовую реакцию. Ключом к адекватному преодолению стресса является способность отличать стрессоры, которые мы можем контролировать (управляемые стрессоры), от стрессоров, контроль над которыми не в нашей власти (неуправляемые стрессоры). Для разных стрессовых факторов существуют специальные способы преодоления.

Очень важно, научиться самому справляться со своими стрессами, при этом ключевой момент – определить, с каким стрессором вы встретились, и только после этого принимать определенные меры.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор – это только повод для начала стресса, а уж 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.

Например, стрессоры первой категории нам практически неподвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки, поведение и характеры других людей, и многое другое. Конечно, 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.

В таких ситуациях очень важно осознать проблему и ее неуправляемость с нашей стороны. Это будет первый шаг к преодолению стрессовой реакции. Иногда даже такого шага бывает достаточно, чтобы стресс был преодолен. Осознайте, помогает ли раздражение в разрядке создавшейся ситуации. Как правило, нет. Негативная эмоция способна приводить к новой негативной эмоции, питая сама себя. Однако это вовсе не означает, что если мы не можем управлять этим стрессором, то мы позволяем стрессору управлять нами. Даже если мы не можем управлять стрессором, то мы можем контролировать эмоциональные реакции на него. Гораздо лучше в этом случае применить методы мышечного расслабления или дыхательные упражнения.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия, стереотипы поведения, неосознанные поступки, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, различные трудности в межличностном взаимодействии, а также неумение управлять конфликтом и своими эмоциями.

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.

Третью группу стрессоров составляют такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобное событие находится 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.

То есть, эти стрессоры не являются таковыми по своей сути, а вызывают стрессовую реакцию как результат нашего отношения к фактору как стрессору. Тревогу и огорчения влекут не сами события, а то, как мы их оцениваем для себя.

Иногда источником стрессовой ситуации могут быть неадекватные убеждения, что мы и окружающие должны соответствовать каким-либо стандартам (например, «я должен быть совершенен», «жизнь должна быть справедливой»). Педанты часто подвержены стрессу, поскольку ставят недостижимые цели. Таким образом, для того чтобы преодолеть такого рода стрессоры, необходимо изменить неадекватные убеждения. Каким образом?

Во-первых, отказаться от нерациональных убеждений, нереалистичных и жестких требований к себе и окружающим. Во-вторых, использовать самовнушение (диалог с собой). Развитие позитивных, преодолевающих гнев и раздражение утверждений, например, – «я могу справиться, если составлю план», «не раздувать из мухи слона», «я сделаю это постепенно», «это не трудно», «я могу поздравить себя, если добьюсь этого», «если это не удастся, я попытаюсь преодолеть вновь».

Какой практический совет можно дать? Для начала было бы полезным взять лист бумаги и в произвольном порядке перечислить основные источники ваших переживаний. Затем следует проранжировать все проблемы – то есть расставить их в порядке значимости, после чего проанализировать, к какому типу относится тот или иной стрессор.

Если это стрессор первого типа (вы никак не можете на него повлиять), то есть смысл заняться физкультурой и упражнениями на расслабление. Если вы отнесли стрессор

к третьему типу, то попробуйте взглянуть на него с другой стороны, найти позитивные стороны в печальных обстоятельствах своего положения. Если вы постараетесь, то наверняка обнаружите немало светлых сторон в самых мрачных, на первый взгляд, обстоятельствах вашей жизни.

Для нейтрализации стрессоров второго типа важно выйти за рамки проблемы и определить, в каком направлении вам следует двигаться – то есть вместо стратегии

«бегство от...» применить стратегию «движение к...». Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?».

К управляемым стрессорам можно отнести ситуации и условия, которые легко можно избежать, если воспитать в себе некоторые необходимые качества характера и поведения, в частности, такие как уверенность, спокойствие, решительность и т. д. (см. ниже в материалах для пациентов).

В целом, суть вышесказанного можно выразить словами из молитвы: «Боже, Даруй мне смирение принять то, что я не могу изменить, мужество – изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого...».