

СТАДИИ СТРЕССА И ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

Стадии стресса по Г.Селье



Первая стадия – реакция тревоги. Проявляется в момент возникновения стрессовой ситуации. В это время понижается сопротивляемость организма. Состояние тревожности преобладает над другими чувствами на данном этапе. Реагируя на гормоны, организм подготавливается защищаться или бежать. Для данной фазы стресса характерны следующие реакции: нарушение аппетита и усвоения пищи; потеря способности оценивать собственные действия или мысли; слабый самоконтроль; ощущение беспокойства, тревоги; смена поведения на противоположное (эмоциональный и активный человек замыкается в себе, а уравновешенный — может вспылить или проявить агрессию).

Вторая стадия – сопротивление (адаптация). На этой стадии происходит усиление защитных сил – организм активно сопротивляется внешнему раздражителю. В этот момент важно найти мотивацию, чтобы справиться с возникшей проблемой. Происходят следующие процессы: мобилизация систем организма; снижение психологических проявлений стресса (агрессивности; процесса возбуждения; чувства тревоги). Если стрессовая ситуация прекращается, постепенно все функции организма нормализуются. В случае сохранения источника – начинается следующий этап развития стресса.

Третья стадия стресса – истощение. Для данной фазы развития стресса характерно истощение нервной системы – ресурсы организма исчерпаны. Человек не в состоянии справиться с факторами, вызвавшими расстройство. В этот момент могут появиться различные патологические состояния: повторное чувство тревоги; комплекс вины; косметологические расстройства (высыпания на коже, выпадение волос, появление морщин и т.п.); психологические расстройства; депрессия; психосоматические заболевания (дерматит, повышение артериального давления, бронхиальная астма и т.п.); нарушение кровообращения; в тяжелых случаях – летальный исход.

Понимание причин стресса, этапы которого прослеживаются вне зависимости от характера раздражителя, является важным условием благополучного разрешения ситуации.

