Автор: admin
05.02.2011 22:31 - Обновлено 01.11.2014 09:23

Что мы знаем о полезном для нас стрессе?

Что представляет собой внутренний конфликт? Это конфликт между двумя одинаково сильными, но не совместимыми друг с другом потребностями, между двумя разнонаправленными тенденциями поведения.

Так, если человек ради удовлетворения каких-то своих эгоистических потребностей (честолюбия, корыстолюбия, страха за свое благополучие, стремления к власти или чувственным удовольствиям) должен совершить поступки, противоречащие его представлениям о самом себе как о благородном и сильном человеке, поступки, которые могут ущемить его чувство чести и справедливости, – он оказывается в ситуации раздвоенности, конфликта с самим собой.

Потребность, само существование которой противоречит основным воспитанным установкам поведения, не может быть удовлетворена непосредственно в поведении и вызывает хроническое эмоциональное напряжение. Другой причиной эмоционального напряжения становятся столкновения с внешними препятствиями, мешающими удовлетворить потребность, вполне приемлемую для личности, или удары судьбы, такие как смерть близких, войны, конфликты. Независимо от того, по каким причинам – внешним или внутренним – не удается удовлетворить актуальную потребность, у человека возникает состояние стресса.

Слово «стресс» используется, по-видимому, чаще любого другого научного термина и в популярной литературе, и в быту. Однако многие из тех, кто широко пользуется этим термином для характеристики своего состояния или состояния своих близких, не всегда представляют точное его значение и весь сложный комплекс проблем, связанных с этим понятием. С 1936 г. концепция стресса разрабатывается выдающимся канадским физиологом Гансом Селье и его последователями во всех странах мира. Он определял стресс как специфический ответ организма человека или животного на любое предъявленное ему требование; этот ответ представляет собой напряжение (русский перевод английского слова «стресс») всех защитных сил организма, мобилизацию его ресурсов, и прежде всего вегетативной, нервной и гормональной систем, для приспособления к изменившейся ситуации и решения возникших жизненных задач.

Фазы стресса:

Г. Селье выделяет три фазы такого реагирования организма:

1) реакцию тревоги, отражающую процесс мобилизации резервов;

2) фазу сопротивления, когда удается успешно преодолевать возникшие трудности без какого-либо видимого ущерба для здоровья. На этой фазе организм оказывается даже более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям (интоксикации, кровопотере, лишению пищи, болевым ощущениям и т. п.), чем в обычном, исходном состоянии;

3) фазу истощения, когда вследствие чрезмерно длительного или избыточно интенсивного напряжения истощаются приспособительные возможности организма, снижается его устойчивость к заболеваниям и появляются разнообразные признаки физического неблагополучия: снижение аппетита, нарушение сна, расстройства стула, потеря веса, повышение артериального давления, нарушение сердечного ритма и т. п.

Стрессы «хорошие» и «плохие»

Г. Селье отмечал, что стресс – не всегда нечто только отрицательное, что это обязательный компонент жизни, сопровождающий эмоции любого знака, в том числе любовный экстаз и творческий подъем. Эти эмоции приносят удовлетворение и защищают от ударов жизни. Стресс может не только снизить, но и повысить устойчивость организма к вредным болезнетворным факторам, и в этом случае он называется эустрессом. В противоположность ему тот стресс, который может привести к болезни и гибели, называется дистрессом.

Желаю здоровья и побольше эустрессов!

Автор - **Фокс Малдер**

Источник