



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

## **ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС ?**

**СЛОВО «STRESS» ПЕРЕВОДИТСЯ КАК  
«НАГРУЗКА, ДАВЛЕНИЕ»,  
СТРЕСС - ЭТО НАПРЯЖЕНИЕ, КОТОРОЕ:**

**\* ВОЗНИКАЕТ В ОТВЕТ НА НЕПРИВЫЧНЫЕ  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА (НОВАЯ ТРУДНАЯ  
ЗАДАЧА; НАПРИМЕР, ПЕРЕЕЗД В ДРУГОЙ  
ГОРОД)**

**\* ПОБУЖДАЕТ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К  
ИЗМЕНИВШИМСЯ УСЛОВИЯМ  
СУЩЕСТВОВАНИЯ**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

**СТРЕСС  
БЫВАЕТ**

### **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ (ЭСТРЕСС)**

**ЭУСТРЕСС - ПОЛЕЗНЫЙ МОТИВИРУЮЩИЙ СТРЕСС.**

**ЧЕЛОВЕК ОЩУЩАЕТ, ЧТО ГОТОВ К ВЫЗОВУ, ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ  
ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ.**

**ОН МОЖЕТ «ГОРЫ СВЕРНУТЬ».**

### **ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ (ДИСТРЕСС)**

**ДИСТРЕСС - ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ ЭУСТРЕССУ.**

**ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ИСТОЩЕНИИ ОРГАНИЗМА И ПРОБЛЕМАХ СО  
ЗДОРОВЬЕМ, ПОТОМУ ЧТО НИКАК НЕ УДАЕТСЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ К  
СТРЕССОРАМ,**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

## ВИДЫ СТРЕССОРОВ

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:**

НЕКОМФОРТНАЯ ТЕМПЕРАТУРА, ПОВЫШЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, БОЛЬ, ШУМ, ГОЛОД, ЖАЖДА И Т.Д.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:** ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА, СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И ДР.

**СТРЕСС** - ЭТО РЕАКЦИЯ НЕ ТОЛЬКО НА НЕПРИЯТНЫЕ СОБЫТИЯ.

ДОЛГОЖДАННАЯ ВСТРЕЧА С ЧЕЛОВЕКОМ, ПОСТУПЛЕНИЕ В ВУЗ МЕЧТЫ, СОБЕСЕДОВАНИЕ НА РАБОТУ, СВАДЬБА, ТОЖЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НЕШУТОЧНУЮ НАГРУЗКУ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

**КОГДА ЧЕЛОВЕК СТАЛКИВАЕТСЯ С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ  
ФАКТОРАМИ-СТРЕССОРАМИ ИЗ ВНЕШНЕЙ ИЛИ  
ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ, ОН СТАРАЕТСЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ К  
НИМ, ВЕРНУТЬСЯ В СОСТОЯНИЕ БАЛАНСА.**

**ОРГАНИЗМ АКТИВИЗИРУЕТ ВСЕ СВОИ РЕСУРСЫ -  
ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

## СТАДИИ СТРЕССА

**1. РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ, МОБИЛИЗАЦИЯ РЕСУРСОВ.**  
ЗАПУСКАЮТСЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ:  
СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ БЫСТРЕЕ, ДЫХАНИЕ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ  
ЧАСТЫМ, МЫШЦЫ НАПРЯГАЮТСЯ, ОРГАНЫ ЧУВСТВ  
(ЗРЕНИЕ, СЛУХ И ДР.) ОБОСТРЯЮТСЯ, ВЫДЕЛЯЮТСЯ  
АДРЕНАЛИН И КОРТИЗОЛ, И Т.Д.

**2. СОПРОТИВЛЕНИЕ.**

ОРГАНИЗМ АКТИВНО ПРОТИВОДЕЙСТВУЕТ СТРЕССОРАМ,  
ХОТЯ ОСТРОТА РЕАКЦИЙ ПОНЕМНОЖКУ СНИЖАЕТСЯ

**3. ИСТОЩЕНИЕ (ДИСТРЕСС).**

ВОЗНИКАЕТ ТОГДА, КОГДА ЗАПАС СИЛ НА ИСХОДЕ.  
У КАЖДОГО ИЗ НАС ОН ИНДИВИДУАЛЕН