Нервно-психическая устойчивость - способность человека посредством саморегуляции и самоуправления противостоять отрицательным факторам внешней среды (в т. ч. экстремальным), не снижая продуктивности деятельности и не нанося ущерба своему здоровью. Синонимом данному понятию является стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость - представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности (или какой-либо другой), без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Вместе с тем, искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию - то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека.

Для обозначения «меры сопротивляемости» человека стрессовым воздействиям используется понятие стрессоустойчивости личности. Это - способность сохранять высокие показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках. Важной стороной стрессоустойчивости является способность не только сохранять, но и повышать показатели эффективности, продуктивности деятельности при стрессовом усложнении условий. Иначе говоря, эта способность зависит от того, насколько сил у человека представлена первая фаза развития стресса - фаза мобилизации.

СТАДИИ СТРЕССА

- **Стадия тревоги** (опасности) мобилизует организм встретить влияние стрессора: учащается дыхание, увеличивается кровяное давление, напрягаются мышцы;
- **Стадия сопротивления** – организм сопротивляется воздействию вредных внешних факторов и адаптируется;
- **Стадия истощения** характеризуется резким снижением энергии сопротивления.

Стадии стресса:

1. **Мобилизация** – учащается сердцебиение, внимание концентрируется на причине стресса, человек ощущает волнение и возбуждение. Эти признаки говорят о том, что организм мобилизируется для противостояния стрессовой ситуации.
2. **Сопротивление** – организм мобилизует все свои ресурсы для противостояния и преодоления нестандартной ситуации: растет уровень глюкозы, начинают

вырабатываться гормоны глюкокортикоиды, помогающие бороться со стрессом. Это переломная стадия, наш организм принимает решение – бороться с опасностью или проигнорировать ее.

3. **Истощение** – организм исчерпывает все ресурсы и отказывается от борьбы. Человек ощущает психологическую и физическую усталость, потерю способности рассуждать логически. Эта стадия наступает в тех случаях, когда мы сталкиваемся с очень тяжелыми ситуациями либо подвергаемся стрессам длительное время. Истощение влечет за собой целый перечень проблем и заболеваний, поэтому необходимо уметь не только выйти из стрессового состояния, но и развить в себе стрессоустойчивость.

Классификация стрессов:

1. Эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы;
2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы;
3. Физиологический (соматический, средовой) стресс и психоэмоциональный стресс;

Стресс физиологический

- механический
- физический
- химический
- биологический

Стресс психоэмоциональный

- информационный
- эмоциональный

- 352701, Краснодарский край,
- г. Тимашевск,
- ул. Коммунальная, д. 1
- тел. 8(86130) 5-84-63, 5-84-93,5-84-52,
- pni_dommil@mtsr.krasnodar.ru

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

ГБУ СО КК
«Тимашевский дом милосердия»

ПОНЯТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

г. Тимашевск
2019