

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРЕНИЯ. ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ.
БОУ СПО ВО «БУТУРЛИНОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗБОТКА
ИНТЕГРИРОВАННОГО УРОКА ДЛЯ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ (ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ,
АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА,
ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА)

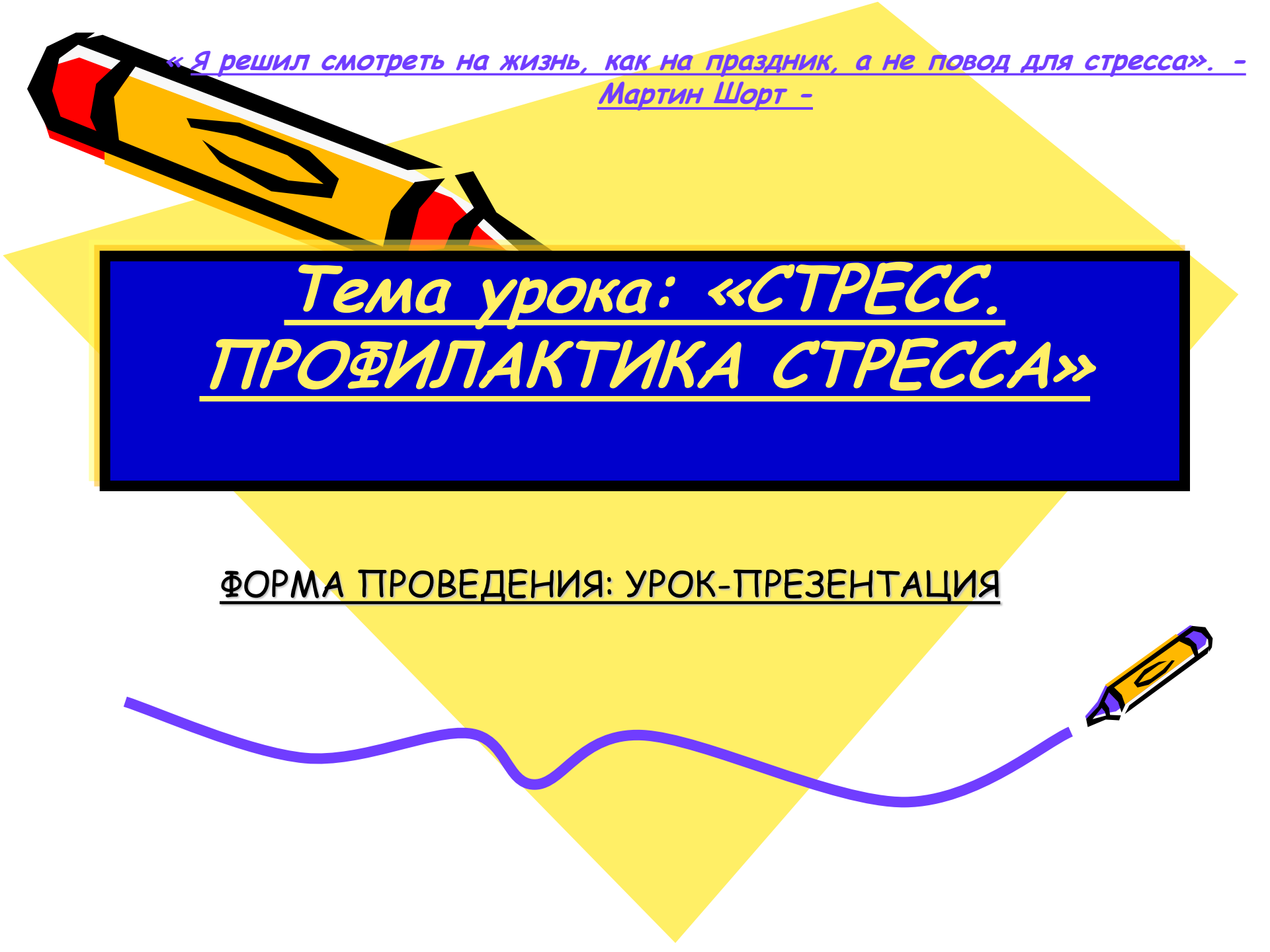
ДИСЦИПЛИНА «ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

ТЕМА УРОКА « СТРЕСС. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 060109 « СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»



Продолжительность занятия 1 час 30 мин



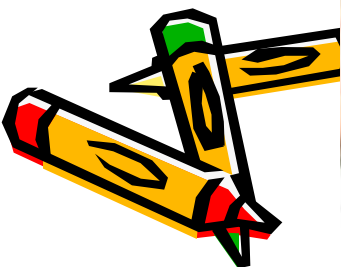
« Я решил смотреть на жизнь, как на праздник, а не повод для стресса». -
Мартин Шорт -

Тема урока: «СТРЕСС. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: УРОК-ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПРОВЕРКА ОТПОРНЫХ ЗНАНИЙ

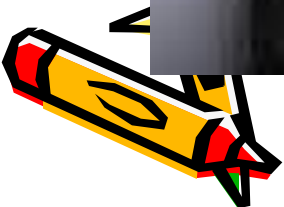
1. Как называются психические процессы, отражающие оценку ситуации для человека в плане удовлетворения его потребностей и протекающие в форме переживаний и физиологических реакций?



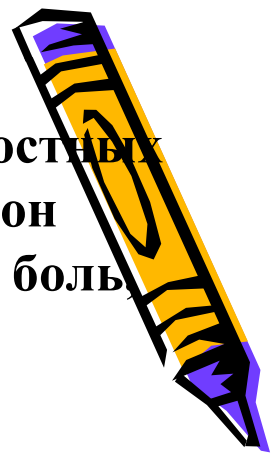
**3. Как называется запредельная эмоция с кратковременным
выключением сознания?**



**5. Как называется внутреннее состояние, обусловленное
грозящим реальным или предполагаемым бедствием?**



7. Как называется совокупность крайне неприятных, тягостных или мучительных ощущений человека, при которых он испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, боль, стресс.



10. Как называется нарушение эмоциональной сферы, характеризующееся длительным подавленным настроением с мрачной оценкой прошлого, настоящего и пессимизмом на будущее?



12. Как называется нарушение эмоциональной сферы, характеризующееся болезненным безразличием к событиям окружающего мира и собственному внешнему виду?



СТРЕСС. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА.



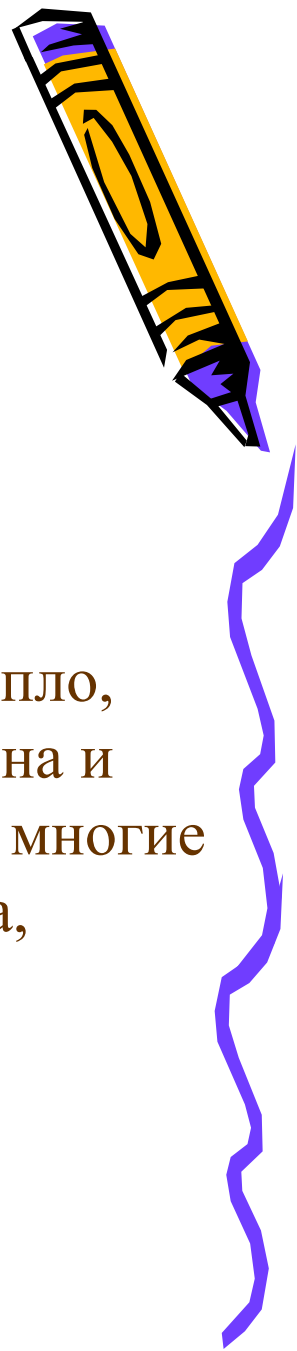
СТРЕСС
Убийца №1
современного мира





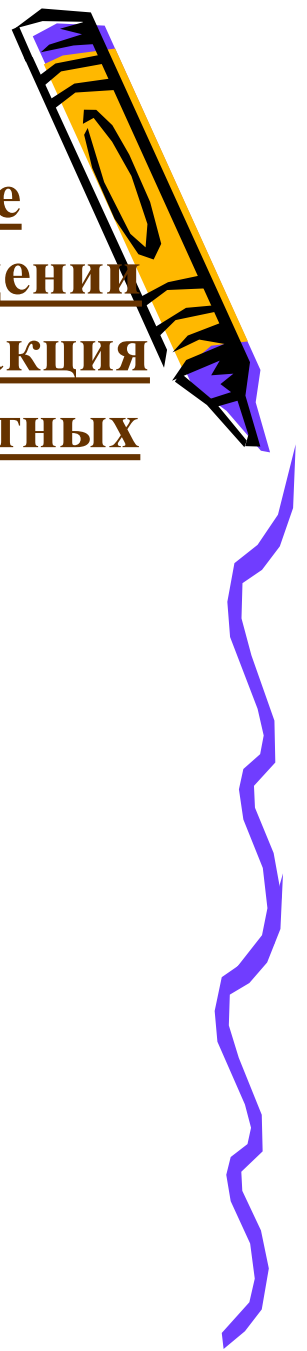
ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ УЧЕНИЯ О СТРЕССЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГАНС СЕЛЬЕ

1907-1982



- Самые различные неблагоприятные факторы: холод, тепло, облучение рентгеновскими лучами, инъекция адреналина и инсулина, физические травмирующие действия, боль и многие другие- вызывают обычно одинаковый ответ организма, получивший у Селье название «общий адаптационный синдром» (ОАС). Это и есть стресс.

Наиболее существенным недостатком в теории Селье является отрицание ведущей роли ЦНС в происхождении стресса. Селье и его последователи показали, что реакция на стресс представляет универсальную модель защитных реакций, направленных на сохранение целостности организма, и одинаков как для человека, так и для животных. Но в отличие от животных, у человека физиологическая реакция может определяться непосредственно не присутствием стресса, а его психологическим воздействием на личность



Первым попытался разграничить физиологическое и психологическое понимание стресса Р. Лазарус. Он, развивая учение о стрессе, выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психологический (эмоциональный) стресс, при котором человек (на основе индивидуальных знаний и опыта) оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую и трудную.



1922-2002



Современные взгляды на стресс отличаются условностью
разделения физиологического стресса и стресса
психологического. В физиологическом стрессе всегда есть
психологические элементы и наоборот. Так, Марищук
считает, что любой стресс является физиологическим, т.к.
сопровождается различными физиологическими
реакциями, и всегда эмоциональным, поскольку
сопровождается соответствующими эмоциональными
переживаниями.

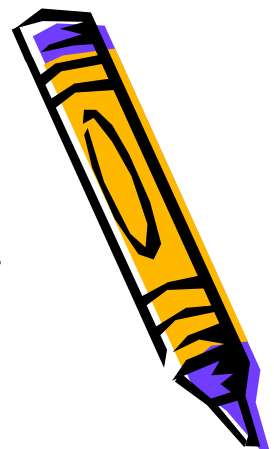


ПРИЧИНЫ СТРЕССА.

Причина стресса складывается из двух составляющих:

«стрессор»

«стрессовая реакция»



СТРЕССОР-это стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства, т.е. систему реакций человека, направленную на адаптацию.

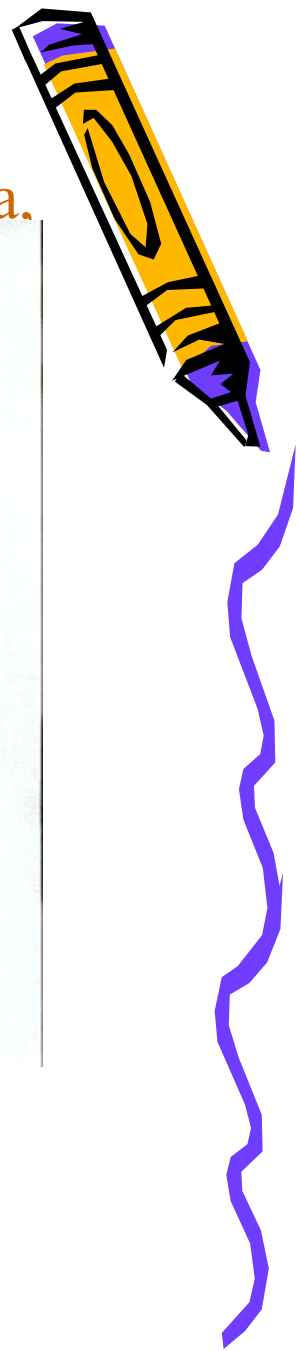
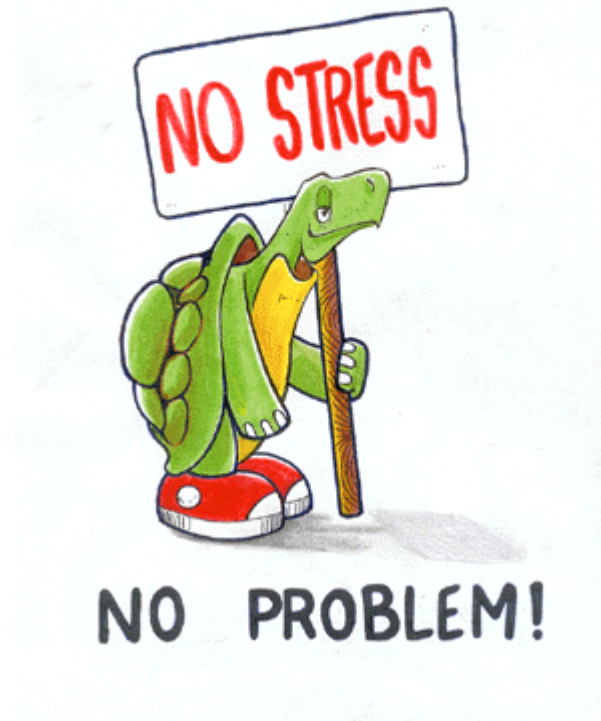


В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами. -
Одни из них относятся к окружающей среде (холод, жара,
токсины);

-другие имеют психологическую
природу (снижение самооценки,
депрессия);

-третьи - социологическую
(безработица, потеря близкого
человека);

-остальные- философского характера
(использование времени, цели жизни).



Все стрессоры можно примерно распределить по времени, требуемое на адаптацию:

-повседневные неприятности (могут быть малыми или средними по негативной значимости) требуют минуты для адаптации;

-критические жизненные события, которые требуют качественной структурной реорганизации в структуре личности человека и сопровождаются не только кратковременными эмоциями, а стойкими аффективными реакциями; требуют больше времени на адаптацию;

-хронические перегрузки- стрессор долго действует во времени: в результате всё время повторяющихся неприятностей, перегрузок или после серьёзных субъективно-значимых событий.



СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ.

Стрессовые реакции могут быть:

Физиологическими

Эмоциональными.

Поведенческими.

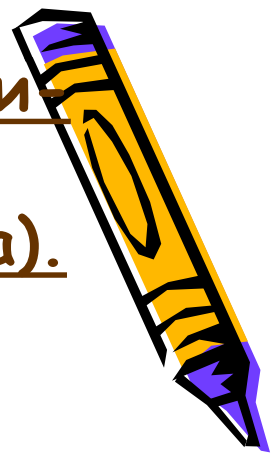


Физиологические стрессовые реакции, такие как
нарушение дыхания, сердцебиения, сна.
Головные боли, нарушение работы желудочно-
кишечного тракта и др. в зависимости от
индивидуальных особенностей.



Типичные эмоциональные стрессовые реакции – это реакции двух типов: стенические (гнев, злость) или астенические (печаль, страх, обида).

Среди поведенческих реакций также можно выделить два крайних полюса поведения: реакция бегства или реакция борьбы.



ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СТРЕСС?

СТРЕСС-это психофизиологическая реакция
организма на воздействие внешней среды,
выходящая за границы адаптационной нормы.

В связи с особенностями раздражителя принято
выделять два

основных варианта

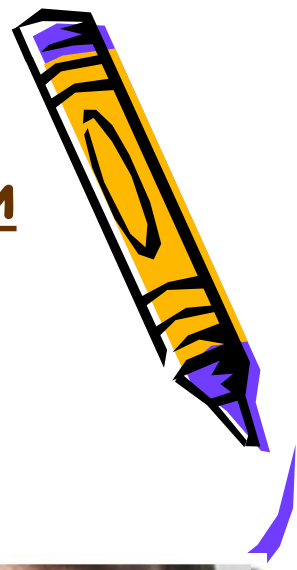
стресса:

-физиологический;

- психологический.



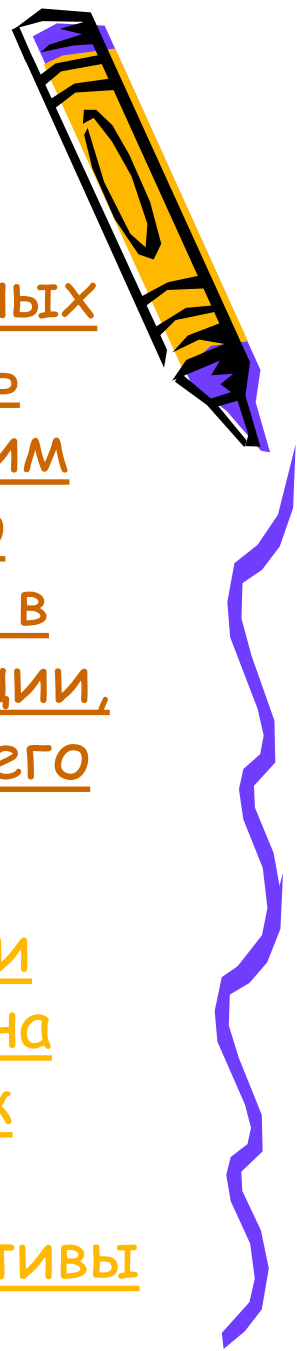
Физиологический стресс вызывается
физическими стимулами - жар, холод, голод и
т.д. Физиологический стресс возникает в
результате воздействия раздражителя через
какой-либо сенсорный или метаболический
процесс. Например, удушье или слишком
сильные физические
нагрузки приобретают
роль стрессоров,
провоцирующих
физиологический
стресс.



Психологический стресс подразделяют на информационный и эмоциональный.

Информационный возникает при информационных перегрузках, когда человек должен выполнять большое количество задач, оперировать большим объемом информации, принимать множество решений- и при этом он высоко заинтересован в выполнении данной работы, но объем информации, которую необходимо переработать, превышает его возможности.

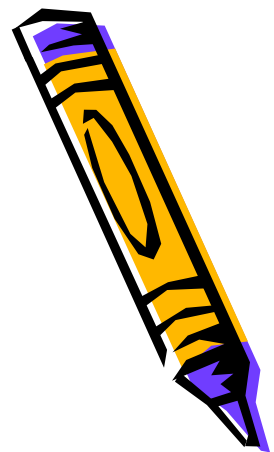
Эмоциональный стресс развивается в ситуации угрозы, обиды и т.п. или же наоборот, в ответ на чрезвычайно радостное событие, а также в так называемых конфликтных ситуациях, когда сталкиваются противоречивые потребности и мотивы человека.



Стресс необязательно несет в себе только отрицательную нагрузку.

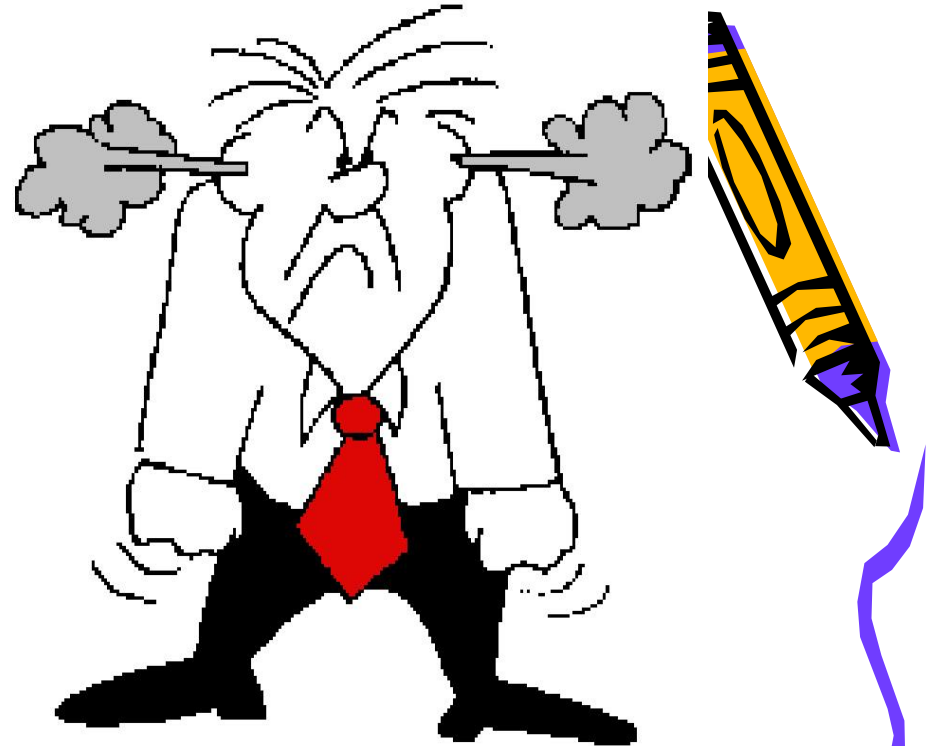
ЭУСТРЕСС-стресс позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне.

ДИСТРЕСС- стресс
который несет в
себе разрушительную
для нашего организма
силу.



ФАЗЫ СТРЕССА:

1. Реакция тревоги
2. Стадия сопротивления.
3. Стадия истощения.



ФАЗА 1. РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ.

В результате первичного столкновения со стрессором в организме происходят изменения. Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Сопrotивляемость организма снижена и, если стрессор достаточно силен (серьёзный ожог, крайне высокая температура), может наступить смерть.

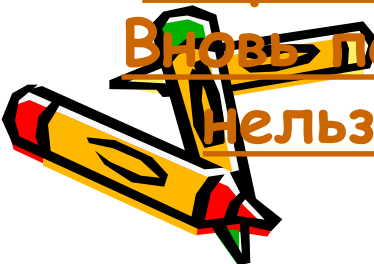


ФАЗА 2. СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ.

Если стрессор не прекращает своего воздействия и к нему можно адаптироваться, происходит мобилизация организма. Признаки реакции тревоги практически исчезают. Активность растет, сопротивление становится выше нормы. Физически и психически человек чувствует хорошо. Проходят многие заболевания, такие как гастриты, колиты, язвы, мигрени, аллергии и др.

ФАЗА 3. ИСТОЩЕНИЕ.

В результате длительного взаимодействия со стрессором, к которому организм уже привык, энергия, затрачиваемая на адаптацию, иссякает. Вновь появляются признаки тревоги, но теперь их нельзя изменить. Человек теряет способность противостоять стрессору.



Стрессоры могут оказывать разное воздействие на состояние человека:

- Стресс может являться причиной возникновения (необходимой и достаточной) психического расстройства. Например, это реакция горя или посттравматическое стрессовое расстройство
- Стресс может стать провокатором, который запускает психическое расстройство (например, начало острого состояния при шизофрении)
- Стресс может усугублять уже имеющиеся негативные состояния организма (соматические заболевания, психические нарушения). В тоже время стрессовое событие может вызвать активацию личностных и социальных ресурсов, изменить отношение человека к имеющейся проблеме, т.е. стать катализатором позитивных изменений.



ПТСР.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАСТРОЙСТВО



-это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека.

- это состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта. Круг явлений, вызывающих травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или образу Я.



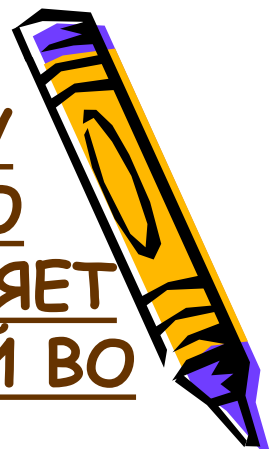
ЧЕТЫРЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАВМЫ:



1. Происшедшее событие осознается, т.е. человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние;
2. Это состояние обусловлено внешними причинами;
3. Пережитое разрушает привычный образ жизни;
4. Происшедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять.



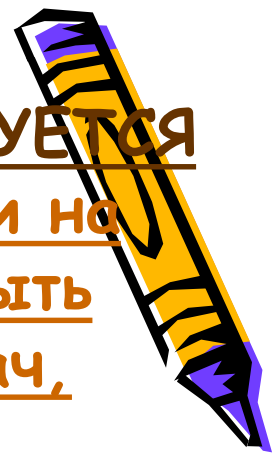
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ НА ТРАВМУ
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТРИ ОТНОСИТЕЛЬНО
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФАЗЫ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ
ОХАРАКТЕРИЗОВАТЬ ЕЕ КАК РАЗВЕРНУТЫЙ ВО
ВРЕМЕНИ ПРОЦЕСС.



ПЕРВАЯ ФАЗА – фаза психологического шока –
содержит два основных компонента:

1. угнетение активности, нарушение ориентировки в
окружающей среде, дезорганизация деятельности;
2. отрицание происходящего (своеобразная
охранительная реакция психики). В норме эта
фаза достаточно кратковременна.





ВТОРАЯ ФАЗА-ВОЗДЕЙСТВИЕ-ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия. Это могут быть сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение - эмоции, отличающиеся непосредственностью проявления и крайней интенсивностью. Постепенно эти эмоции сменяются реакцией критики или сомнения в себе. Она протекает по принципу «что было бы, если бы...» и сопровождается болезненным осознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием. Характерный пример- описанное в литературе чувство «вины выжившего», нередко достигающее до уровня глубокой депрессии.



Рассматриваемая фаза является критической в том отношении, что
после нее начинается либо «процесс выздоровления»
(отреагирование, принятие реальности, адаптация к вновь возникшим
обстоятельствам), т.е третья фаза нормального реагирования, либо
происходит фиксация на травме и последующий переход
постстрессового состояния в хроническую форму:

ОСНОВНЫЕ ХРАКТЕРИСТИКИ

- травматическое событие переживается вновь и вновь (flashback);
- упорно избегается все то, что может быть связано с травмой;
- неспособность вспомнить важные элементы травмы;
- выраженное снижение интереса к тому, что раньше занимало;
- появляется чувство сохранности и отчужденности от других ощущение
одиночества;
- притупление эмоций;
- появляется чувство укороченного будущего;
- раздражительность или чувство гнева;
- устойчивые симптомы на физиологическом уровне



ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Средние результаты по итогам теста:

Устойчивость к стрессу	Норма	Повышенная чувствительность к стрессу
Менее 35 баллов	От 35 до 85 баллов	Более 86 баллов

Интерпретация по отдельным шкалам:

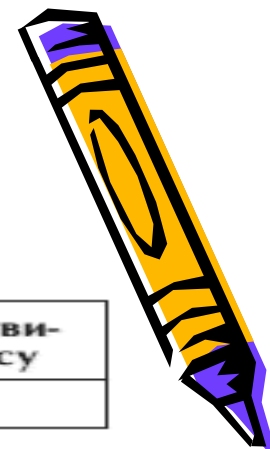
+ Первая шкала определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. Средние показатели - от 15 до 30 баллов.

+ Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. Средние показатели - от 14 до 25 баллов.

+ Третья шкала - предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели - от 12 до 28 баллов.

+ Четвертая шкала - определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели - от 10 до 22 баллов.

+ Пятая шкала - определяет конструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели - от 23 до 35 баллов.



САМОРЕГУЛЯЦИЯ.

ИЗВЕСТНО, ЧТО ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ВЛИЯТЬ НА СЕБЯ, ИСПОЛЬЗУЯ ТРИ ПУТИ:

1. изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;

2. активное включение

представлений и

чувственных образов;

3. использование

программирующей и

регулирующей роли

слова



СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ.



ДЫХАНИЕ - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров, и способствует мышечному

расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности

организма.



ДЛЯ НАЧАЛА МОЖНО ОСВОИТЬ 2 ВИДА ДЫХАНИЯ НИЖНЕЕ (БРЮШНОЕ) И ВЕРХНЕЕ(КЛЮЧИЧНОЕ)



-Нижнее дыхание используется, когда следует преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т.к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

-Если необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется верхнее(ключичное) дыхание



ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ЛИЦА И РУК.

Именно эти части тела имеют самое большое
представительство в коре головного мозга, и
именно в этих частях наиболее часто возникают
зажимы, т. е. группы мышц хронически
находятся в повышенном тонусе, даже тогда,
когда человек расслаблен. Постоянно посылая в
мозг активизирующие сигналы, они не дают
психике отдыха, в том числе и во время сна,
угрожая внутреннему равновесию человека.
Поэтому важно расслаблять все группы мышц,
хоть на короткое время.



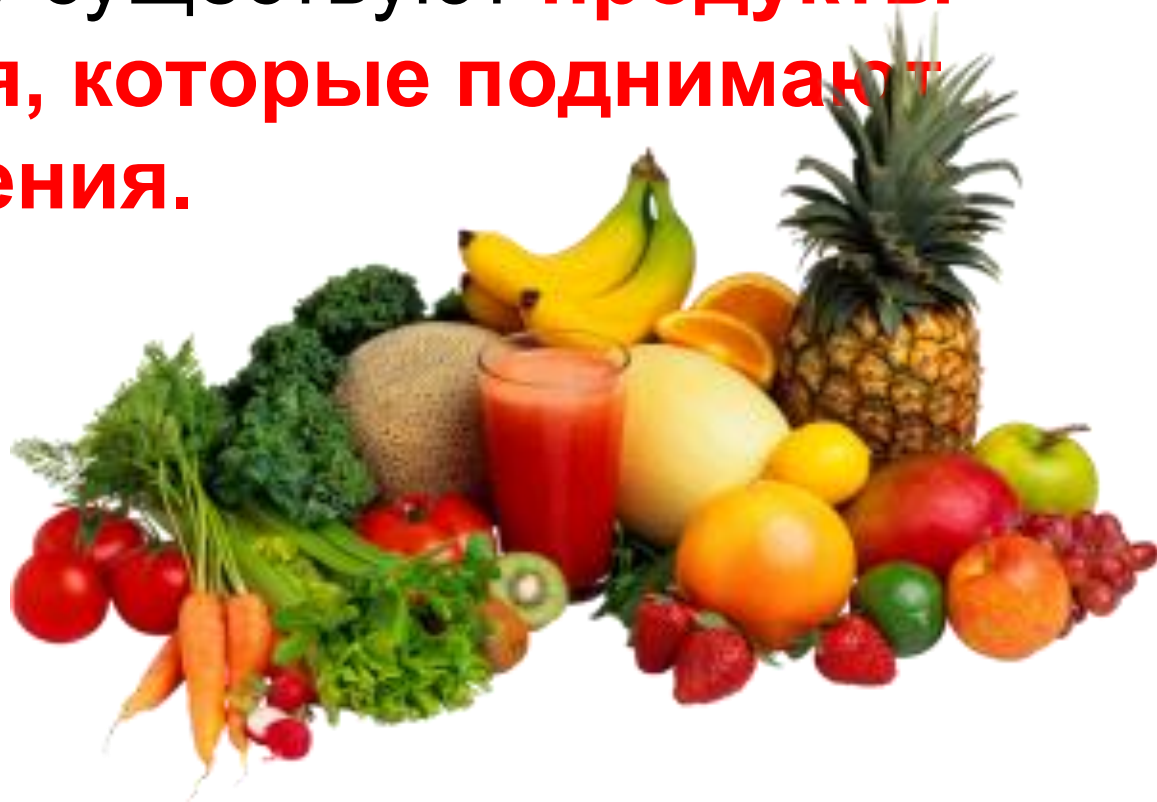
Как успокоиться быстро? Улыбнись.



Естественной защитой организма от стресса является смех и плач. Это есть ни что иное, как система коротких вдохов или выдохов. Специалисты портала «Здоровая Россия» при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ рекомендуют использовать дыхательные гимнастики для борьбы со стрессом. Попробуйте! Три коротких вдоха, далее три коротких выдоха. Три коротких вдоха, один длинный выдох. Глубоко вдохните, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните. Ну и, конечно улыбайтесь – это всех раздражает



- Жизнь каждого из нас наполнена ежедневными стрессами, проблемами и непредвиденными ситуациями. Все это отражается на нашем настроении. Поэтому существуют **продукты питания, которые поднимают настроение.**



Темный шоколад

- Входящие в его состав *анандамид*, *кофеин*, *теобромин* и другие вещества способствуют выработке серотонина и гамма-аминобутировой *кислоты*,



Бананы

- Бананы занимают твердое второе место после шоколада по своей способности улучшать настроение. Они, являясь источником *триптофана* –

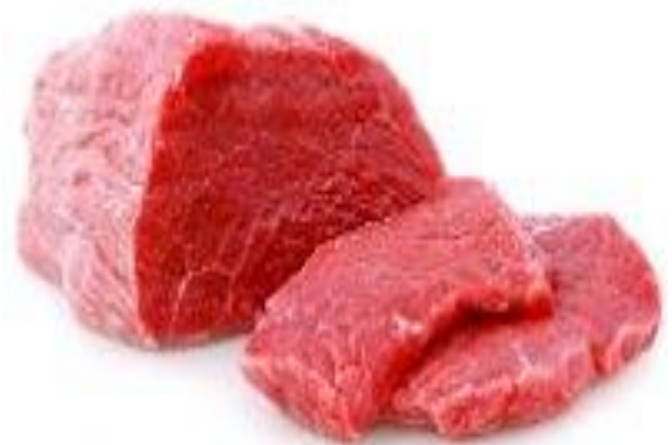


Киви

- Плод киви богат *антиоксидантами*, он является источником незаменимого для организма *витамина С*.



- Куриное, говяжье, свиное, содержат **тирозин**, способствующий повышению уровня норэпинефрина и допамина, сильных нейротрансмиттеров, действующих успокаивающе и способствующих улучшению сна.



- Клубника-натуральный стабилизатор настроения. В ней содержатся :*растворимые волокна*, которые помогают замедлять пищеварительный процесс и, таким образом,

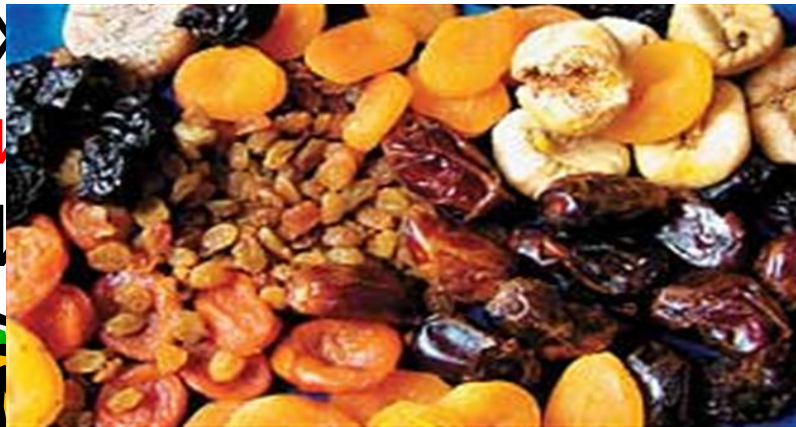


Цельнозерновые продукты

- Полезны для хорошего настроения каши из злаков. Благодаря высокому содержанию *фолиевой кислоты*, они эффективно препятствуют развитию депрессивных состояний.



- Хорошо поднимает настроение **инжир**. Содержащиеся в нем **глюкоза**, **витамины** и большое количество **минеральных веществ**, способствуют быстрому восстановлению сил и улучшению самочувствия. Не менее



- **Свежие овощи** – один из важнейших источников поступления в наш организм **фолиевой кислоты**, из-за недостатка которой в организме, может развиваться депрессия, состояние тревоги, неуверенности в себе.

Регулярно употребляйте в пищу спаржу, капусту, горох, и шпинат, чтобы пребывать в хорошем настроении!



- Для того, чтобы поддерживать себя в хорошем расположении духа, необходимо составлять свое меню так, чтобы оно включало продукты, обеспечивающие организм всеми необходимыми ему веществами.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

1 Заполнить таблицу



<u>Что я уже</u> <u>знал по</u> <u>этой</u> <u>теме?</u>	<u>Что я</u> <u>узнал?</u>	<u>Что меня</u> <u>удивило?</u>	<u>С чем я</u> <u>могу</u> <u>поспорить,</u> <u>имея свою</u> <u>точку</u> <u>зрения?</u>	<u>Что я хочу</u> <u>изучить из</u> <u>дополните</u> <u>льных</u> <u>источников</u>
---	-------------------------------	------------------------------------	--	---

2. Выполнить памятку (как раздаточный материал) на тему «Продукты питания для хорошего настроения»

