**Психофизиология стресса.**

Хотелось бы начать с того что такое стресс? И всегда ли он вреден для организма?

**Стресс** — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. Стимул, вызывающий стрессовую реакцию, называется стрессором.

В связи с особенностями стрессоров принято выделять, по крайней мере, два варианта стресса: физический и психоэмоциональный.

Каким бы ни был стресс, «позитивным» или «негативным», психоэмоциональным или физическим, воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты (давайте пронаблюдаем как же стресс влияет на организм (упр. один выходит)).

Что произошло? Что мы увидели? Что чувствовал испытуемый?

**Сущность реакции на стрессор заключается в активации всех систем организма, необходимой для преодоления "препятствия" и возвращения организма к нормальным условиям существования.**

А теперь давайте подумаем какой вид стресса это был? (физический или **психоэмоциональный**).

А вот теперь я вас попрошу, когда приедите домой после лагеря, возьмите свое домашнее животное, у кого оно есть, у кого нет сходите к другу, и попробуйте посмеяться над ним! Конечно, в нормальном тоне, не громко, но чтобы ему было понятно что вы смеетесь именно над ним… Его реакция? ***Никакой.*** Потому что психоэмоциональный стресс это свойственное только человеку состояние. Почему как вы считаете? Чем мы отличаемся от животных? ***Мы умеем говорить, и писать***… Т.е. грубо говоря кодировать информацию словами и буквами. Именно об этом и говорил И. П. Павлов когда разрабатывал учение о ВНД. В его работах сказано что у человека существуют две, так называемые, сигнальные системы:

1. Первая – это совокупность наших органов чувств, дающая простейшее представление об окружающей действительности. Это форма непосредственного отражения реальности в виде ощущений и восприятий. (Физический стресс)
2. Вторая - связанная со словесной сигнализацией и речью. (Психоэмоциональный стресс)

В то время как у животных есть только первая сигнальная система.

В соответствии с выше сказанным можно сделать вывод: физиологический стресс, как правило, связан с объективным изменением условий жизнедеятельности человека. В отличие от этого, психоэмоциональный стресс нередко возникает в результате собственной позиции индивида. Человек реагирует на то, что его окружает, в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов, которая зависит от личностных особенностей, социального статуса, ролевого поведения и т.п. Применяя при стрессе кофеин, алкоголь, никотин, наркотики и т.п., человек лишь усиливает отрицательные эффекты стресса.

Подведем итоги, как мы уже говорили сущность реакции на стрессор заключается в активации всех систем организма, необходимой для преодоления "препятствия" и возвращения организма к нормальным условиям существования. Если стрессовая реакция выполняет эту функцию, то не вызывает сомнения положение о том, что биологической функцией стресса является адаптация. Т.е. стресс предназначен для защиты организма от угрожающих и разрушающих воздействий различной величины как психических, так и физических.

Таким образом, стресс это нормальное явление в здоровом организме — защитный механизм биологической системы.

Как вы считаете? Что будет, если воздействия стресса будет слишком долгим? К чему это приведет?

Наверняка каждый из вас слышал такое модное слово как «психосоматика»?

***Все болезни от нервов, или на нервной почве!***

Давайте попробуем в этом разобраться! Как мы уже с вами знаем, в процессе эволюции природа наградила нас второй сигнальной системой, способной воспринимать речевые сигналы, тем самым обеспечила нам еще один источник стресса – психоэмоциональный. Но вся проблема в том, что реагируем мы, как на физический, так и на психоэмоциональный стресс одинаково – возбуждением всех систем организма (давайте проведем такой эксперимент, например на тебя в темном переулке напал маньяк / над тобой смеется весь класс, есть человек который не согласен с твоими убеждениями, или ты хочешь быть старостой в классе, но тебя не выбрали, выбрали того кто недостоин). В то время как после физического стресса происходит разрядка всех систем, т.е. мы совершаем какое-либо действие и преодолеваем «препятствие». А в случае с психоэмоциональным стрессом, социальные нормы не позволяют нам разряжаться. Так при постоянном действии стресса, возбуждение нагнетается, и нагнетается, и в итоге какая – либо из систем организма, обычно самая слабая, дает сбой! Вот вам и психосоматика.

Тип «А» (Симпатическая) и Тип «Б» (Парасимпатическая), возбуждение и торможение! (Розенбах и Фридман) Работайте над собой. А на сегодня все, до встречи.