

Природа на стреса, стрес и дистрес. Теории за стреса. Личност и стрес.

Специалност: Обществено здраве и здравен мениджмънт

Дисциплина: Превенция на стрес и професионално изчерпване

Въведение:

Навлизайки в епохата на глобални промени при все по-големите експерименти на природата и научно-техническата революция, човечеството е в период на криза и обновление. Този глобален тласък напред продуцира деформации в различни сфери на социално-психичните структури. Днес потребностите на съвременния човек са отстъпили място предимно на психологичните изисквания, интересите и стремежите към високо качество на живот - потребности, които имат тясна връзка със стреса и често се разглеждат като негови качествени характеристики. Концепция за стреса принадлежи на канадския ендокринолог Ханс Селие, който отнася към причините, които предизвикват стрес и дистрес социално-психологичните конфликти, тежката и уморителна работа, свързана с физическо и психическо напрежение, страх, отговорности, усилия, безработицата, конкуренцията, а също злоупотребата с цигари, алкохол, наркотици, медикаменти, безсънието, ограничаване на свободата на индивида и обществото, изолацията, принудата, нарасналата корупция и престъпността. Това са причините, които предизвикват индивидуален, масов, остър или хроничен стрес. Съвременната психология е изправена пред решаване на този проблем на новото време и в по-тесен смисъл: проблема с "работния стрес". Идеята за стреса понастоящем привлича вниманието на голям брой изследователи и продължава да се развива. Новите резултати от изследванията говорят, че чувствителността, толерантността и устойчивостта към стреса зависят от приспособеността към изискванията и ситуациите, както и от стабилността на регулация на поведението и дейността, които са резултат от учене. Оттук произтичат нови възможности за разработване на превантивни техники за управление на стреса.

Теории и възгледи за стреса

Понятието „стрес“ започва да се среща все по-често през втората половина на 20 в. Първоначално то се появява в научните издания, а по-късно навлиза и в популярния език. Коренът на думата стрес е в латинското *distringere* – спъвам, затруднявам. Днес

понятието „стрес“ на популярен език и в най-общ смисъл се свързва предимно със ситуация, в която у индивида се формират негативни преживявания, които затрудняват обичайното му функциониране. На практика обаче и промени, предизвикващи положителни преживявания могат да бъдат окачествени като стресови. Явленията, които предизвикват позитивни реакции или оказват стимулиращ ефект върху организма и водят до по-добрата му адаптация се обозначават като стрес. В действителност наличието на стрес се приема за неизбежно, а пълното му отсъствие е практически невъзможно. Когато стресът е прекалено силен или прекалено продължителен, в организма се получават болестни изменения. Тогава вече става дума за дистрес.

В най-общ смисъл терминът “стрес” се използва за обозначаване на състояние на претоварване. В тази широка рамка са възникнали няколко конкретни дефиниции, като всяка от тях подчертава различен аспект на ситуацията на претоварване, както и изтощението като патологичен резултат от стреса.

Терминът е въведен от Ханс Селие, създател на теорията за стреса, за да обозначи състояние, в което се намира организмът, заплашен от нарушаване на равновесието под действието на агенти или условия, които поставят в опасност неговите хомеостатични механизми. Всеки фактор, бил той химически, физически, инфекциозен или психологически, който може да наруши равновесието в организма, се нарича стресор. Стресорите са стимули, които водят до реакция, наречена от Селие общ адаптационен синдром. Понятието за стрес обхваща както действието на стресора, така и реакцията на организма. Общият адаптационен синдром се проявява първоначално с реакцията на предупреждението, т.е индивидът реагира, като навлиза в състояние на тревога. Следващият етап е съпротивата – тялото се опитва да ограничи ефектите на стресора. Този етап подготвя организма за борба или бягство по отношение на стресора. Ако нито една от тези две реакции няма успех, индивидът се придвижва в етапа на изтощението, на който може да възникне разрушаване на тъканите и дори смърт. Тялото проявява стресова реакция чрез повишаване на кръвното налягане, повишаване на нивото на адреналина, променен пулс и т.н. От друга страна, според Селие, известен стрес може да бъде и положително преживяване, а прекалено малко стрес също е негативно.

Втори тип дефиниция се фокусира върху стресорите независимо от реакциите на човека и дори независимо от неговите възприятия. Става дума за толкова сериозни стресови ситуации, които очевидно претоварват хората – безработица, изключително