



Тематический кураторский час «Стрессы и стрессоустойчивость»

30 октября в ДонНАСА в ауд. № 465 в рамках кураторского часа проводилось мероприятие «Природа стресса и способы защиты от него» для студентов-первокурсников группы ТГВ-53а.

Лекцию провела библиотекарь научного отдела НТИЦ Вологжанина В.С. Она рассказала студентам об основном понятии стресса и о причинах, вызывающих его.



Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». В научный оборот этот термин введен в 1936 г. выдающимся канадским физиологом Г. Селье. Он разработал общую концепцию стресса, не потерявшую своей актуальности и до сих пор. По определению Селье **стресс является общим ответом организма на любое, предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение, мобилизацию всех жизненных ресурсов и на преодоление возникающих трудностей.**

Далее В.С. Вологжанина объяснила, что опасаться нужно не стресса, а перехода его в дистресс. Что это означает?

В динамике стрессового реагирования человека выделяют три фазы:

- 1) реакцию тревоги, проявляющуюся в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;
- 2) фазу сопротивления, позволяющую организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;
- 3) фазу истощения, если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и его способности к сопротивлению.

Третья фаза и является собственно дистрессом. Нужно сделать все возможное, чтобы не дойти до этой третьей фазы, т.е. не допустить перехода стресса в дистресс. Обязательно разряжайте свои отрицательные эмоции, но в общественно-приемлемых

формах: прогулки пешком, физические упражнения, аутогенная тренировка.



В 60-70 гг. советские ученые В.С. Ротенберг и В.В. Аршавский разработали концепцию поисковой активности. Это активность, направленная на изменение неблагоприятной или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих факторов или обстоятельств.

Поисковой она названа потому, что определенность конечного результата почти всегда отсутствует. Тем не менее, она оказывает положительное воздействие. Само устремление к цели (точнее – поиск средств ее достижения) оказывается благотворным.

В ходе занятия был проведен тест «Какое у вас настроение?» и показан видеоролик на тему стрессоустойчивости.

Материал подготовила Вологжанина В.С.,
библиотекарь научного отдела НТИЦ ДонНАСА