

ЕУСТРЕС ЯК МОБІЛІЗАЦІЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ». ЕУСТРЕС ЯК КОРИСНИЙ СТРЕС.



Еустрес — стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов. Він дає можливість уникнути неприємної ситуації, боротися або пристосуватися. Таким чином, еустрес — це механізм, що забезпечує виживання людини. Однак такий стан може бути і небезпечним, якщо затягнеться на тривалий період.

Конструктивний стрес

Будь-яка людина в своєму житті неодноразово відчуває так званий корисний стрес, але навіть не помічає цього. Еустрес допомагає в тій чи іншій ситуації, подолавши її, відчути себе сильніше, підвищує психологічну і фізичну витривалість. Вирішення важкої ситуації викликає досить приємне, легке відчуття ейфорії і підсилює позитивні емоції. Це автоматично змушує людину забувати про переживання, які не давали спокою. Саме тому еустрес не розглядається як стресовий стан, він навіть необхідний для нормальної життєдіяльності. Але позитивні емоції, викликані конструктивним стресом, можуть і перевантажити організм. Особливо ризикують люди, які страждають серцево-судинними патологіями.

Приклади впливу еустресу на організм людини

Зрозуміти що таке еустрес, допоможуть прості життєві ситуації. Найяскравішим прикладом конструктивного стресу є звичайний іспит. Мобілізація всіх внутрішніх ресурсів дозволяє молодим людям досягати максимального результату: підвищується впевненість у власних силах, адекватна оцінка своїх можливостей, реальний прогноз подій, — і все, іспит зданий. Стан ейфорії, величезний приплив позитивних емоцій і енергії допомагають організму забути безсонні ночі, всі хвилювання і переживання.

Ще один приклад еустресу — професійний спорт. Перед кожним змаганням спортсмен відчуває хвилювання, яке приходить на допомогу. Найчастіше цей стан характеризується ясністю свідомості і відносним розслабленням — це так звана спокійна настороженість. Вона допомагає збільшити концентрацію уваги на певному моменті: силі, швидкості, координації. Але в той же час спортсмен, який не отримав очікуваного результату, замість позитивних емоцій може випробувати важкий, негативний дистрес.

Багато подій в житті людини, що приносять радісні і позитивні емоції, наприклад: весілля, народження дитини, перше побачення або вдалий захист диплома — є яскравими

прикладями еустресу. На щастя, в більшості випадків конструктивний стрес позитивно впливає на організм і допомагає грамотно і раціонально вирішувати більшість повсякденних завдань, але тільки лише в тих випадках, коли досить важка ситуація виявляється перебореною.



Види стресу

Передстресовий стан – тривога, нервова напруга, що виникає у ситуації, коли на людину діють стресові фактори. У цей період вона може вжити заходів для запобігання стресу.

Еустрес – корисний стрес. Це може бути стрес, спричинений сильними позитивними емоціями. Також еустрес – помірний стрес, який мобілізує резерви, змушуючи ефективніше боротися із проблемою. Цей вид стресу включає всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію людини до нових умов.

Він дозволяє уникнути неприємної ситуації, боротися або пристосуватися. Отже, еустрес – це механізм, який забезпечує виживання людини.

Дистрес – шкідливий деструктивний стрес, з яким організм упоратися не в змозі. Цей вид стресу викликається сильними негативними емоціями або фізичними факторами (травми, хвороби, перевтома), які впливають тривалий час. Дистрес підриває сили, заважаючи людині не лише ефективно вирішити проблему, яка спричинила стрес, а й повноцінно жити.



Терапевтичне навчання – важливо, щоб людина розуміла природу стресу, могла з'ясувати причини, що лежать в основі такого стану. Піклуйтесь про своє здоров'я! Вчасно звертайтеся до фахівців!