

image not found or type unknown



Информационный стресс – состояние, которое возникает в результате информационных нагрузок, с которыми человек не может справиться и принимать решения в поставленном темпе. В том случае, если подобная нагрузка на организм превышает способности человека даже при сильной его заинтересованности ко всему происходящему, то это уже говорить об информационной перегрузке.

Все это провоцирует появление эмоционального стресса, который возникает в результате активации сигналов в головном мозге на раздражитель. Проявляется подобное состояние при появлении угрозы или каких-либо конфликтных ситуациях, когда человек испытывает сильные эмоции. Чаще всего в качестве раздражителей в данном случае выступают слова других людей, которые человек воспринимает «близко к сердцу».

Некоторые высказывания других людей могут привести к развитию психологического стресса у человека не по причине каких-то его объективных особенностей, а в результате восприятия его конкретного события как стресс.

Отсюда и вытекает важный принцип выхода из стресса: не нужно пытаться изменить весь мир, необходимо просто изменить свое отношение к нему.

Информационный стресс имеет свою биологическую функцию – он позволяет человеку быстро адаптироваться в сложившейся ситуации. Его возникновение обуславливается тем, что организм пытается защитить себя от различных разрушающих его факторов.

Поэтому можно смело говорить о том, что появление стресса заставляет человека изменять тактику своих действий, чтобы противостоять опасным воздействиям, которым организм подвергается извне.

Стадии информационного стресса:

Начальная стадия – тревога. Во время нее происходит мобилизация адаптационных возможностей организма, которые способствуют сильному снижению его способности сопротивляться стрессу. При таком состоянии происходит выраженная реакция надпочечников и ЖКТ (по этой причине во время переживаний у многих начинает «крутить» живот). В том случае, если раздражитель окажется сильным

(например, при повышении температуры или получении тяжелого ожога), то по причине ограниченных резервов организм с ним может не справиться, что приведет к летальному исходу.

Средняя стадия – сопротивление. Возникает только в том случае, если действия, приводящие к стрессу, совместимы с возможностями человека. Основные симптомы данной стадии следующие: ощущение тревоги и страха исчезает, а уровень сопротивляемости повышается, в результате чего человек открывает «новые» свои возможности и он ощущает прилив сил и энергии.

Последняя стадия – истощение. Возникает в том случае, когда человек постоянно подвергается 1 и 2 стадии стресса и ресурсы его организма истощаются. Признаки тревоги и боязни возвращаются вновь, но уже становятся необратимы. Как правило, именно эта стадия психологического стресса приводит к нервному срыву.

Лечение информационного стресса требует, прежде всего, воздействия на ЦНС извне. А так как такие действия являются очень опасными, проводиться они должны только специалистом. Все, что может сделать человек, попав в стрессовую ситуацию, это выпить какое-нибудь успокаивающее лекарственное средство. Однако его бесконтрольный прием может привести к серьезным последствиям.