

image not found or type unknown



Понятие стресса - это естественная реакция организма на физиологическое или психологическое воздействие, нарушающее состояния организма в целом. Он преследует нас повсюду. В некоторых ситуациях он может, проявляться более очевидно, в некоторых - менее. Стресс возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящий из-под контроля. Стресс может является одной из наиболее распространенных причин неблагополучия любого человека.

Рассмотрим понятие острой реакции на стресс. Это расстройство усиленной тяжести, которое развивается без видимых психических расстройств в ответ на стресс и которое проходит в течении нескольких часов или дней.

Острый стресс невозможно не заметить. Данный вид стресса является серьезнейшим нервным потрясением организма, и может выражаться в столь ярких проявлениях , как надрывные рыдания, сильнейшие головные боли и тд. Но не один из симптомов не сопровождается длительно. Они прекращаются достаточно быстро.

Такой стресс может возникнуть, когда человек узнает шокирующую новость , например, как потеря близкого человека. Но так же такой вид стресса может быть и во время собеседований, вождения автомобиля в опасной ситуации.

Какая может быть коррекция последствий острого стресса?

В ответе на этот вопрос я приведу более популярные техники выхода из острого стресса. Такие как, медитация, позитивное мышление, дыхательные техники, релаксация.

Если вы оказались в ситуации, которая вызывает сильнейший стресс, первым делом необходимо справиться с мыслями и постараться успокоиться. Самым распространенным быстро-действенным способом снизить реакцию на стресс это дыхательные техники (глубокий вдох через нос и глубокий выдох через рот). Такое дыхание поможет быстрее успокоиться и адаптироваться к ситуации.