

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/377449>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Психология

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты изучения «стресса» и его особенности в жизни человека 4

Глава 2. Физиологические последствия стресса 7

2.1 Воздействие стресса на нервную систему и гормональный фон 7

2.2 Роль стресса в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний 11

2.3 Влияние стресса на иммунную систему и склонность к инфекционным заболеваниям 14

Глава 3. Психологические последствия стресса 16

3.1 Связь стресса с развитием психических расстройств, таких как депрессия и тревожные состояния 16

3.2 Влияние стресса на качество сна и память 18

3.3 Последствия стресса для поведения и психосоциальной адаптации 20

Заключение 22

Список использованных источников 23

В современном быстро меняющемся мире стрессовые ситуации становятся неотъемлемой частью жизни каждого человека. Влияние стресса на здоровье стало предметом интереса многих ученых, которые исследуют его последствия и разрабатывают методы преодоления и снижения негативного воздействия. В данном реферате мы рассмотрим влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека с точки зрения различных ученых и исследователей.

Целью данного реферата является исследование влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека.

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни и может возникать в различных сферах: на работе, в учебе, в личной жизни. Важно понять, как стрессовые ситуации влияют на наше физическое и психическое благополучие. Задачами являются:

Изучить определения ученых и исследователей в данной области науки.

Проанализировать влияние стресса на развитие жизни с точки зрения физиологии и психологии.

Современный ритм жизни, конкуренция, информационная перегрузка - все это способствует возникновению стресса у людей. В свою очередь, стресс может привести к различным заболеваниям и нарушениям здоровья. Поэтому изучение влияния стрессовых ситуаций на здоровье является важной задачей.

Предметом исследования данной работы являются стрессовые ситуации и их влияние на физическое и психическое здоровье человека. Основным объектом исследования - люди, подверженные стрессам в повседневной жизни.

Для достижения поставленной цели и решения задач работы будут использованы различные методы исследования. В ходе работы будут проанализированы научные статьи, исследования, статистические данные. Это позволит получить более полное представление о влиянии стресса на здоровье человека.

Андресен Б., Старк Ф.-М., Гросс Я. Социальный стресс, личность и эко-травмирующие переживания: эмпирическое исследование ближайших реакций на Чернобыльскую аварию в Гамбурге // Социальная и клиническая психиатрия. 1995. Т. 5. Вып. 2. С. 6-14.

Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: преодоление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. - 1994. - №1. - С. 28-35.

Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московского ун-та. Сер.14. Психология. - 1995. - №4. - С. 54-62.

Бусловская Л. К., Рыжкова Ю. П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости Белгородского государственного университета. 2011. № 21 (116). С. 46-52. (Серия «Естественные науки»).

Вейн А.М, Судаков К.В, Левин Я.И, Юматов Е.А., Ковров Г.В., Стрыгин К.Н. Стадии сна после психоэмоциональных воздействий: индивидуальность изменений. Физиологический журнал им. И.М. Сеченова, 2001; 87 (3) 289—295.

Дудник Е.Н., Калита А.В., Диброва Е.А, Федоров С.М., Каримова И.М., Гла-зачев О.С., Судаков К.В.

- Индивидуальные изменения деятельности сердца при однотипных физических воздействиях у лиц с различным тонусом вегетативной нервной системы. Вестник Российской академии медицинских наук. 2007; 3: 39—43.
- Евдокимов В.И., Рыбников В.Ю., Шамрей В.К. Боевой стресс: наукометрический анализ отечественных публикаций (2005-2017 гг.) : научное издание. СПб. : Политехника-принт, 2018. 170 с.
- Манухина С. Ю., Глушач Н. Н., Манухина Н. М. Профессиональный стресс в организационной среде // Ученые записки Орловского государственного университета. 2014. № 4. С. 350-354. (Серия «Гуманитарные и социальные науки»).
- Ормел Й., Неелеман Й., Виерсма Д. Детерминанты психического нездоровья: их учет в научных исследованиях и в политике в сфере психического нездоровья // Социальная и клиническая психиатрия. 2003. Т. 13. Вып.4. С. 97-105.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / сост. К. А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский. СПб. : Питер, 2004. - 713 с.
- Семенов В.Ф., Карандашов В.И., Михайлова Т. А. Стресс и старение человека // Вестник РАЕН. - 2011. -№ 4. - С. 72-78.
- Юматов Е.А. Сердечно-сосудистые функции при эмоциональных напряжениях. Физиология человека. 1980; 6 (5): 893—906.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/377449>