КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

РОБЕРТ САПОЛЬСКИ

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА

MYBOOK

Владислава Бондина

Краткое содержание «Психология стресса»

Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40204275
Психология стресса:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Психология стресса». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Современный человек большую часть времени проводит в состоянии стресса. Ускоренный темп жизни, обилие оперативно решаемых задач, сложная структура социальных отношений – все это ежедневно становится источником разнообразных стрессов. В отличие от предков в наше время человек не всегда имеет возможность адекватно отреагировать на стрессовую ситуацию. Между тем организм каждый раз, как его «научила» эволюция, запускает автоматический ответ на провокацию – меняет гормональный фон. Постоянный стресс ведет к постепенному развитию серьезных заболеваний.

Нейроэндокринолог из США Роберт Сапольски в книге «Психология стресса» подробно исследует этот феномен.

Стресс для него – это явление не только психологическое и физиологическое, но еще и генетическое, и социальное. Ознакомившись с книгой, читатель начинает тонко чувствовать в себе проявления психологического дискомфорта и распознавать в казалось бы привычных вещах скрытые стресс-факторы. Практические рекомендации, органично сочетающиеся с познавательной теоретической информацией, позволяют вовремя сориентироваться в потенциально опасных обстоятельствах.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Психология стресса»

Содержание

Введение 5
Почему у зебр не бывает язв? 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Психология стресса

Введение

В сегодняшнем мире человек, подвергаясь стрессу, не может, как его предок или животное, убежать от источника потенциальной опасности. На работе он вынужден покорно стоять или робко оправдываться перед руководством. Приходя домой, он ложится на диван, погружается в телевизионный мир и переживает уже насчет предлагаемой ему информации. Но организм сохраняет бдительность: активно вырабатываются гормоны и секреты, призванные защитить от стресса. Они не находят применения в организме, так как мышцы неподвижны. Вещества распространяются по телу, нанося ущерб внутренним органам.

Роберт Сапольски доступно объясняет, какие именно элементы и каким образом обеспечивают защиту организма. Он приглашает читателя присоединиться к научному изучению физиологических и генетических составляющих стресса, вместе разобраться в источниках различных болезней.

Книга представляет собой единство трех смысловых частей. В первой рассматривается физиологическая природа стресса, в частности эндокринные процессы и их связь с раз-

витием заболеваний. Затем Роберт Сапольски обращается к психологическим аспектам проблемы. В заключение автор исследует стресс как явление социальное. Общественные и межличностные отношения, по его мнению, это и существенная причина стресса, и источник поддержки, а значит, «противоядие» от него.

> Сначала я постараюсь прояснить смысл туманного понятия «стресс» и объяснить по возможности простыми словами, как разные гормоны и отделы мозга ведут себя в стрессовой ситуации. Затем я сосредоточу внимание на связи между стрессом и риском возникновения определенных заболеваний. Глава за главой мы обсудим влияние стресса на систему кровообращения, на процессы накопления энергии, на функцию роста, на репродуктивную функцию, иммунную систему и т. д. Затем я расскажу о том, как количество стрессов, пережитых в течение жизни, может влиять на процесс старения. Далее я рассмотрю связь между стрессом и самым распространенным и, возможно, самым опасным психическим заболеванием современности – большим депрессивным расстройством. Это уже третье издание книги, и я добавил две новые главы: о взаимосвязи между стрессом и сном и о связи стресса с зависимостью от алкоголя и наркотиков. Кроме того, я переписал от трети до половины материала других глав.

Почему у зебр не бывает язв?

Болезни, которым подвергается современный человек, имеют свойство накапливаться. Наглядные примеры тому – онкологические заболевания, болезни системы кровообращения, цереброваскулярные расстройства. Они опасны и доставляют много дискомфорта, но все же, если сравнивать с ранними смертями прошлого, это – существенное достижение.

Если вы, как любое другое млекопитающее, сталкиваетесь с опасностью, но не можете адекватно ответить на стресс, стоит насторожиться.

Страдающим болезнью Аддисона и обладающим синдромом Шая-Дрейджера не грозит рак, диабет и прочие болезни, возникающие в результате аккумуляции незначительных повреждений. При этом, когда эти люди соприкасаются с мощными стрессорами, будь то авария или инфекция, у них возникает «аддисоновский криз». Кровяное давление понижается, циркуляция крови нарушается, наступает шоковое состояние.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.