



СТРЕСС

Авторы: Д. Б. Колесников

СТРЕСС (от англ. stress – давление, нажим, напряжение), в психологии, физиологии и медицине – совокупность неспецифич. генерализованных реакций всего организма на сильные внешние физич. или психологич. раздражители (стрессоры), нарушающие его *гомеостаз*. Учение о С. основано на концепции *адаптационного синдрома*, выдвинутой в 1936 Г. *Селье*, который выделял в его развитии 3 стадии: тревоги (мобилизация адаптац. возможностей организма), сопротивления (резистентности) и истощения (впоследствии для обозначения этого синдрома автор использовал термин «С.»). В совр. науч. работах выделяют 2 формы С. – положит. (эустресс) и отрицат. (дистресс) С. Эустресс называют также «полезным» С., т. к. он характеризуется мобилизацией адаптац. возможностей организма, повышением его продуктивности, стремлением к преодолению негативных проявлений, положит. эмоциями, позитивной оценкой собств. возможностей. Дистресс – состояние, противоположное эустрессу, выражается в нарушении разл. функций организма (преим. вегетативной нервной, сердечно-сосудистой, пищеварит. и иммунной систем) в связи с недостаточностью резервных сил организма для адаптации к длительным и интенсивным стрессорным воздействиям (иногда дистресс формируется сразу после воздействия заведомо непереносимых организмом трагич. событий, катастроф и пр.). Парадоксальным образом дистресс может развиваться при длительном воздействии положит. эмоций. В своём конечном развитии дистресс может привести к гибели организма. См. также *Адаптация физиологическая*.

Литература

Лит.: Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2008; он же. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб., 2012.