

常州老板身体应激反应男人该做些什么

生成日期: 2025-10-24

应激是在出乎意料的紧迫与危险情况下引起的高速而高度紧张的情绪状态。在应激状态下,人会有生理和心理两方面的反应,生理反应主要是肾上腺和自主神经系统(交感神经)兴奋,此时心跳加快,血压升高,肌张力变化等以应对各种刺激。心理上的反应**常见的是焦虑,还有愤怒、内疚、恐惧、抑郁、习得无助等。长期处于应激状态容易得***、***等,长期的焦虑会导致头晕、***、头部、背部不适,麻木,***,胃炎,睡眠障碍等。处理方式有:1、离开应激源,即回避一些场合或相应的情境(这是消极的应对)。2、习得应对技巧:(1)投入到积极的工作中去,(2)及时处理当前事件,(3)建立合理的认识(心理咨询),(4)学习应对应激的心理技能,包括学习放松技术,加强深呼吸来促进放松等。应激反应三个阶段:惊觉阶段,阻抗阶段,衰竭阶段。常州老板身体应激反应男人该做些什么

应激反应一般表现:1.使用有效的应付技能,如果发现病人应用不健康的应付方式或防御机制,如过度使用烟、酒、***药等成瘾物质,应指导病人学习有益的应付技能。让病人觉得自己已经学会了一些应付技能来处理未来的应激事件,***就可以结束了。一般***的时间不需很长。2.帮助解决相关问题,有时一种应激事件可以带来其他的后果,如严重的交通事故导致病人肢体的残疾。因此,除了处理病人因交通事故本身带来的应激反应外,还应该帮助病人改变和适应今后作为残疾人的行为方式。常州老板身体应激反应男人该做些什么应激反应是刺激物同个体自身的身心特性相互作用的结果。

应激引起的生理反应,**常见的表现行为是“战斗或逃跑”反应,这个过程中,个体会出现同化(副交感,胆碱能)功能的抑制和异化(交感、肾上腺能)功能的***,伴随如呼吸加快、血压升高等现象。应激引起的心理反应同样也可以分为,积极的心理反应和消极的心理反应。积极的心理反应是指适度的皮层和情绪唤醒,调动注意力,积极看待问题,调整动机,有利于做出正确的判断和决策应对面前的刺激源。而消极的心理反应是指过度的皮层和情绪唤醒,出现焦虑、紧张、激动、抑郁,导致认知能力下降,自我概念不清,妨碍个体做出正确判断,无法很好的应对刺激源。

应激的心理反应:个体对应激的心理反应存在积极和消极的两个方面。积极的心理反应即大脑皮层觉醒水平提高,情绪紧张而亢奋、意识清醒、注意力集中、思维清晰、反应敏捷、行动果断,能够准确地评定应激源的性质,作出符合理智的判断和决定。消极的心理反应表现为过度焦虑、紧张,意识不清醒,认识水平降低,情绪波动比较大,思维混乱,在一定程度上失去了判断和决策能力。心理反应过程中与人们的心身健康密切联系的主要是情绪和行为方面的反应和变化。应激源是一个激发事件,应激反应就是我们对于激发事件的反应。

为什么有规律的锻炼能减少或控制应激?第一种理论认为,锻炼会引起大脑释放自然合成的***剂—内啡肽,内啡肽发挥作用时,会阻碍大脑中与应激有关的化学物的作用。第二种理论指出,锻炼是一种娱乐活动,能使人的头脑从担忧以及其它紧张性思维活动中解放出来。第三种理论认为,有规律的锻炼将导致身体适应与积极的自我表象,而这两者将提高人对应激的抵抗力。第四种理论认为,锻炼对应激控制的作用将涉及到上述所有原因。在机体遇到有害因素时发生应激反应,可提高机体的准备状态,有利于机体进行战斗或逃避,有利于在变动环境中维持机体的自稳态,增强机体的适应能力。人出现了应激反应该怎么处理?常州老板身体应激反应男人该做些什么

应激反应的产生都与肾上腺素细胞分泌的肾上腺素和去甲肾上腺素细胞分泌的去甲肾上腺素密不可分。常州老板身体应激反应男人该做些什么

应激性与适应性是相互联系的，应激性包括在适应性之中，但不等于适应性，是生物适应性的一种表现形式。另外，应激性是生物体对环境中的某一刺激做出的反应，不同生物对同一刺激的反应是不一样的。应激性反应与施激对象是因果关系。适应性是其形态结构和生活习性与环境大体相适应，不同生物对同一环境的适应表现不一样。应激性是一种动态反应，在比较短的时间内完成；适应性是通过长期的自然选择，需要很长时间形成的。应激性的结果是使生物适应环境，可见它是生物适应性的一种表现形式。但生物体的有些适应特征(如北极熊的白色、绿草地中蚱蜢呈绿色等等)是通过遗传传给子代的。并非生物体接受某种刺激后才能产生，这与应激性是不同的。常州老板身体应激反应男人该做些什么