

关于护理学基础 压 力与适应理论

常见压力源

- 1、生物因素：
- 2、物理因素：
- 3、化学因素
- 4、生理因素：
- 5、病理因素：
- 6、心理和社会因素：
- 7、基本需要没有得到满足：

决定压力源大小的因素

- 1、数量。
- 2、强度。
- 3、持续时间。
- 4、个人的感知。
- 5、以往的经历。

压力反应

- 1、生理反应：心跳加快、呼吸加快、血压升高、肌张力增加、胃肠蠕动减慢。
- 2、心理反应：焦虑、恐惧、愤怒、否认、怀疑、依赖、自卑、孤独、震惊。
- 3、认知反应：指思维方面的改变。轻度。重度。
- 4、行为反应：表现为无法完成工作，频繁出错，做出一些下意识的无目的的动作。
-

压力源和压力反应具有以下规律

- 1、多种压力源可引起同一种压力反应。一个压力源可引起多种压力反应的出现。
- 2、人们对同一压力源的反应可以是各种各样的。
- 3、几乎所有人对极端的压力源的反应都是相同的。
- 4、压力反应的强度和持续时间决定因素：
- 5、压力源在某些情况下对机体是有益的。

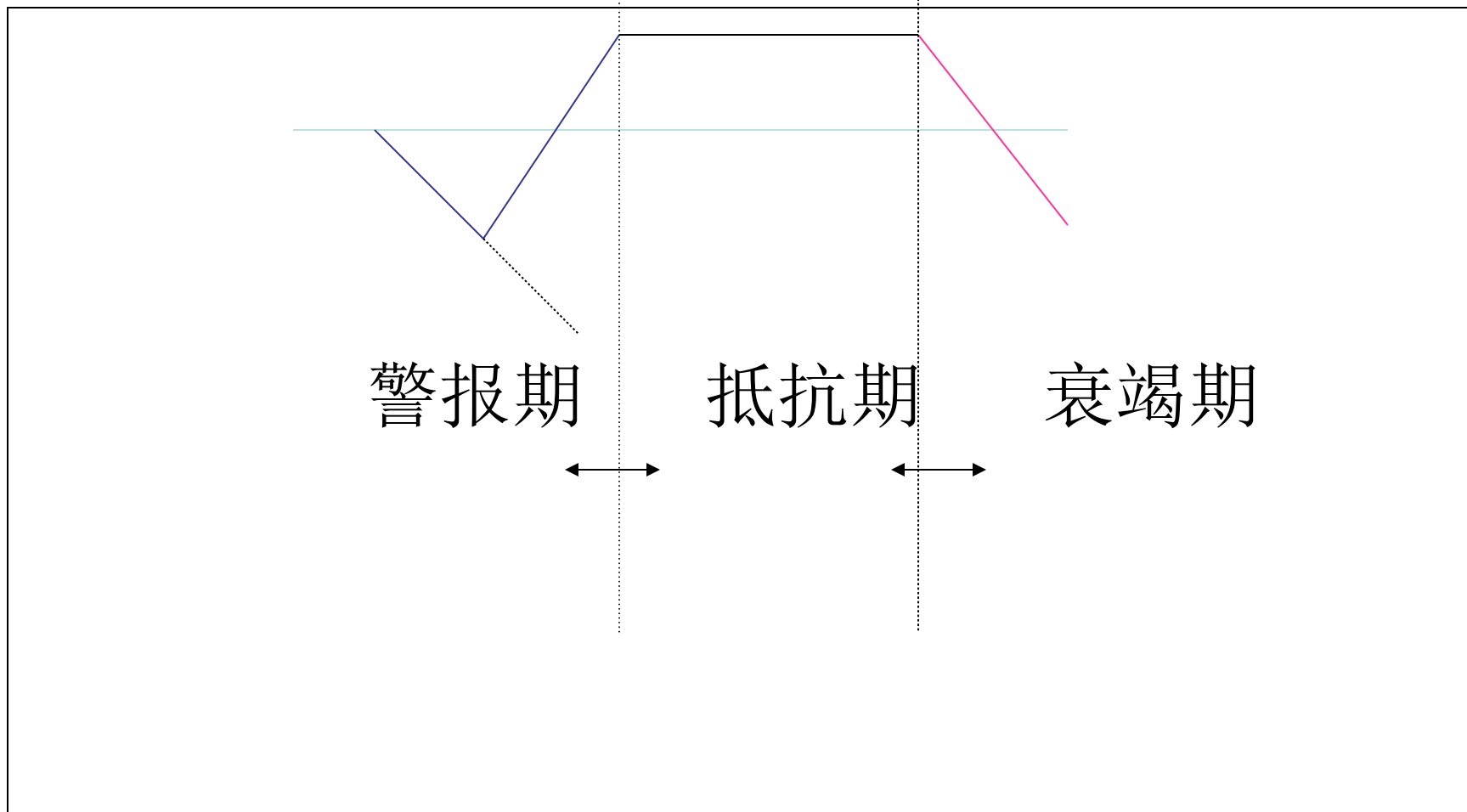
概念

- 1、压力：是个体对任何需求做出的非特异性反应的一个过程。
- 2、压力源：产生压力的来源。
- 3、压力反应：个体对所受压力（源），而产生的的一系列非特异性反应。

有关压力学说

- 压力源——机体——交感神经、下丘脑、垂体——肾上腺——GAS

- 适应综合征可分无三个阶段：



对压力的防卫

- 指个体对抗压力源的手段。
- 1、一线防卫：
 - （1）生理防卫：决定于遗传因素、营养状况、免疫功能。
 - （2）心理防卫：决定于过去对付压力源的经验、智力、教育程度、生活方式、经济状况、坚强度。

常用的心理防卫机制

- 1、否认：对无法接受的事实，潜意识地拒绝承认此已知的事实，并非故意欺骗自己。
- 2、选择性忽视：不去注意引起焦虑的事物。
- 3、隔离作用：把感受到压力的感觉移开。
- 4、反向作用：否认忌讳的动机，同时发展相反动作的行为。

二线防卫：自力救助

- 1、正确对待问题：找出原因，承认它的存在。
- 2、正确对待情感：宣泄方式要恰当，采用适当的方法去缓解紧张。
- 3、利用现有的支持力量：一个人的支持系统是指那些能给予他物质和精神上帮助的人。
- 4、减少压力的生理影响

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/027011123151006100>