

医学心理学课件--第八章应激

xx年xx月xx日



contents

目录

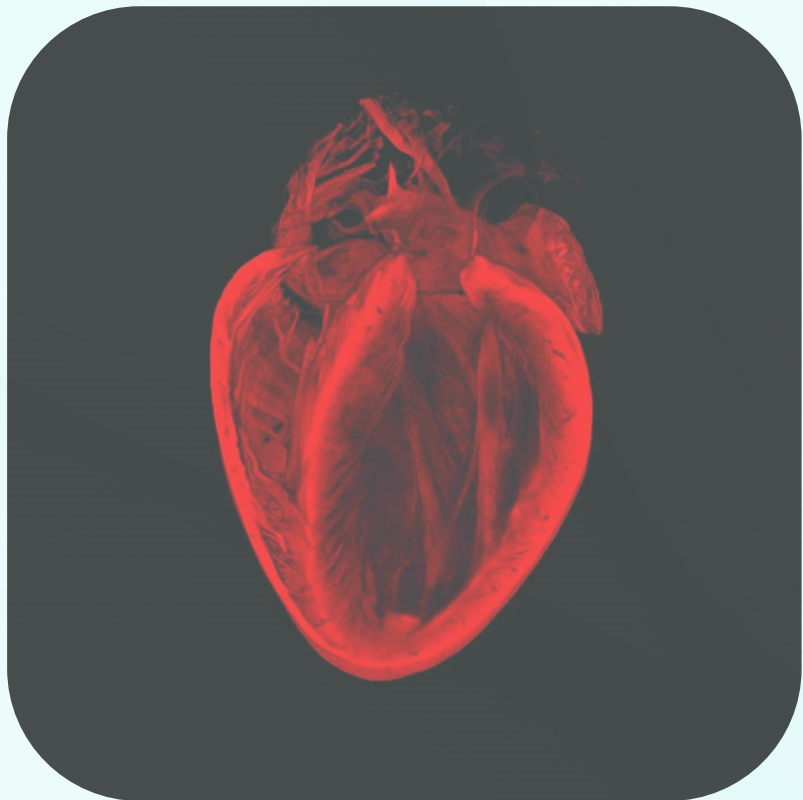
- 应激概述
- 应激的生理机制
- 应激的心理反应
- 应激的测量与评估
- 应激与健康
- 应激管理

01

应激概述



应激的定义



定义

应激是个体对某种意外的环境刺激所做出的适应性反应，表现为生理、心理和行为上的变化。

医学角度的定义

应激是机体在应对外界刺激时，通过下丘脑-腺垂体-肾上腺皮质系统实现生理、生化和行为反应的过程。



应激的相关概念

应激源

指引起应激的各种内外环境刺激因素，包括躯体性应激源、社会性应激源和心理性应激源。

应激反应

指机体在应激源的刺激下，通过下丘脑-腺垂体-肾上腺皮质系统引起一系列生理、生化和行为反应。

应激适应

指个体在应激源的刺激下，通过自我调节和应对，逐渐适应并恢复到应激前状态的过程。



应激与应对

应激与应对是密切相关的概念，应激是应对的过程，而应对则是应激的结果。

应对方式：指个体在应激源的刺激下，采取的一系列应对策略和方法，包括行为应对、情绪应对和认知应对。

应对策略：指个体在应激源的刺激下，采取的具有针对性的应对策略和方法，包括积极应对、回避和寻求支持等。

02

应激的生理机制



应激的神经内分泌反应

下丘脑-垂体-肾上腺轴

应激时，下丘脑释放促肾上腺皮质激素释放激素，促进肾上腺皮质激素释放，进而引起机体一系列生理变化。

交感神经系统

应激时，交感神经系统兴奋，心率加快、血压升高、呼吸加快等。



应激的免疫反应

非特异性免疫

应激时，皮肤、黏膜等屏障结构加强，对外来刺激产生非特异性免疫反应。

特异性免疫

应激时，细胞免疫和体液免疫加强，对特定病原体产生更强的抵抗力。



应激的生理反应特点

生理功能整体化

应激反应涉及全身各系统，相互协调、相互影响，形成整体反应。

适应与抵抗并存

应激反应使机体产生适应的同时，也产生抵抗，使机体在应激中得以生存。

对立统一

应激反应使机体处于紧张状态，但同时反应也消耗能量，若过度则对机体产生损害。

03

应激的心理反应



应激的情绪反应

要点一

焦虑

表现为紧张、不安、急躁等，个体对情境的模糊性和不确定性感到担忧。

要点二

恐惧

面对威胁或预期的应激情境时产生的害怕和不安，常伴有生理反应如心率加快和呼吸急促。

要点三

抑郁

面临困难或长期应激时产生的情绪低落和消极，可能导致食欲减退、失眠和自杀等行为。



应激的认知反应

01

注意狭窄

应激状态下个体往往只关注情境中的某些方面或细节，而忽视其他信息。

02

记忆和判断偏差

应激可能影响个体的记忆和判断能力，导致对情境的评估不准确。

03

思维抑制

面对应激情境时，个体的思维可能变得迟钝、呆板，甚至出现思维中断。

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/585343212124011231>