전북대학교 고대하 교수님

스트레스 (2016.07.07)

외적원인(external stressor)

* 물리적 화학적..국가 사회등.

내적원인(internal stressor)

* 기호, 성격 등

예)

|  |  |
| --- | --- |
| 느낌정도 | 내용 |
| 100 | 죽음 , 수면등 |
| 80 | 이별 |
| 50 | 존재의미 |
| 30 | 배고픔 |
| 20 |  |
| 10 |  |

스트레스의 대한 몸의 신호 (정신 = 육체 = 정신이다)

* 피곤함
* 불면증(우울증은 또다른 불면증의 모습)
* 변비(머리와 다이렉트로 연결된 것)
  + 자율신경쪽 (위장 등등..)
* 기억력 저하 (뇌기능 저하)
* 인간관계

스트레스에 육체, 정신간의 관계

* 암
* 감정 조절실패
* 약물중독
* 담배
* 카페인
* 자살 살인등

스트레스와 질환

* 심혈관계 (부정맥 심계항진, 동맥경화 고혈압
* 근골격계질환(목 어깨 손목 근육경직)
* 소화기계 질환(소화불량, 복통 위궤양)
* 정신질환(외상후스트레스) 우울증
* 내분비계 장애(당뇨, 거식, 대식증)
* 기타(면역장애 피부 소양증 생식기능 등)

몸의 변화

* 노화🡪동맥경화🡪심장병 또는 뇌졸중

수면

* 7시간 이상 자야지 좀 행복할걸.

팁

* 아이 오픈 드링크 (해장술)
* 자살(suicide), 타살(homicide) 정신과에서는 자살과 타살을 동일시 본다
* 비아그라 (중추 🡪 말초) 신경쪽으로 넘어간다
* 2차세계대전 포탄공장에서 노동 효율을 높이기위해 대형 에어컨을 틀어줬다

종전후 노동자들이 집에와보니 더워서 이떄부터 가정용 에어컨이 팔리기 시작했다

ge회사 재너럴일랙트로닉 회사 (에디슨이 만든회사)

* 심장은 자율신경에 처리한다. 자발성을 가진다(고유 기능)(원시적인 기능)
  + 우측 심방 으로 들어오는데 동방결절이 있어 혈액 용량을 감지하여 심박을 조절한다
* 뇌는 온몸에서 쓰는 에너지의 20%정도를 쓴다
* 뇌 무게는 1.5~1.7kg정도 된다.
* 뇌전도는 굉장 활발하다
* 뇌파5가지 정도 있다
  + 알파 (높음) 분노, 행복 느낄 때 도드라짐
  + 델타 (높음) 분노, 행복 느낄 때 도드라짐
  + 감마 (낮음) 일반적일때 도드라짐
* 뇌파와 심전도사이의 중간자 역할하는…
  + 근전도