

## ***Вплив стресу на стан здоров'я людини***

*Танасійчук Н.В*

*викладач кафедри медико-біологічних*

*основ фізичної культури*

Одним з важливих чинників ризику досягнення життєвого успіху, благополуччя і здоров'я сучасної людини є стрес. Стрес став типовим явищем, яке супроводжує людину в створених ним самим умовах життя. Тому розробка підходів, спрямованих на захист від впливу стресових ситуацій, з якими доводиться стикатися кожному в своєму повсякденному житті, є нагальною потребою. В сучасних умовах необхідно навчитися використовувати потужну енергію стресу в інтересах поставлених цілей, а не прагнути протидіяти цій енергії. Адже правильне розуміння позитивних і негативних сторін стресу, їх адекватне використання або запобігання відіграють важливу роль у збереженні здоров'я людини, прояві його творчих здібностей, ефективної трудової та навчальної діяльності.

У перекладі з англійської слово «стрес» означає тиск, натиск, напруга. За словами Г. Сельє, стрес є неспецифічна (один і той же на різноманітні впливи) відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу, яка допомагає йому пристосуватися до цієї труднощі, впоратися з нею.[2]

Багатьма вченими стрес визначається як сильна несприятлива для організму психологічна і фізіологічна реакція на вплив екстремальних факторів, що загрожують благополуччю людини. При розвитку стресу визначальним моментом є психологічна оцінка ситуації. Стрес може розвинути, як при наявності реальних ознак загрозливих факторів, так і при поданні можливої загрози, на основі минулого досвіду. Крім того, важливу роль відіграють особистісні характеристики людини, особливості сприйняття і стійкість до психологічної напруги.

Безумовно, стрес має негативний вплив на організм. Лікарі стверджують, що люди, часто знаходяться в стресовому стані, в більшій мірі схильні до інфекційних захворювань. Під час стресової ситуації у людей

відбуваються порушення в роботі серцево-судинної, травної, нервової системи.

Психологічний стрес, переживання і негативні емоції впливають і на розвиток онкологічних захворювань. Це помітили ще лікарі давнини. У другому столітті нашої ери римський лікар Гален звернув увагу, що життєрадісні жінки рідше хворіють на рак молочної залози, ніж жінки, часто знаходяться в пригніченому стані. В даний час на підставі проведених досліджень і клінічних спостережень встановлено, що психологічні чинники, поряд з біологічними і екологічними, грають важливу роль в розвитку пухлинного процесу.[]4

Будь-яка несподіванка, що порушує звичний хід життя, може стати причиною стресу або стресором. Стресорами можуть бути як віруси, некомфортна температура, так і чинники, що впливають на емоційну сферу людини: нещастя, грубе слово, незаслужена образа, раптове перешкода його діям або прагненням.

При цьому, виступить та чи інша ситуація причиною стресу чи ні, залежить не тільки від самої ситуації, а й від особистості. Особливо велике значення має оцінка загрози, очікування небезпечних наслідків, яку містить в собі ситуація, зіставлення своїх сил і здібностей з тим, що необхідно виконати.

Коли людина потрапляє в стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресора, цей процес проходить три фази: фаза тривоги, фаза адаптації або опору, фаза виснаження.

Перебуваючи в фазі тривоги, організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, що зумовлюють боротьбу або уникнення. У фізіологічному плані спостерігаються певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску. Якщо вплив загрози триває і її не можна уникнути, організм намагається чинити опір їй або справлятися з нею. Відбувається перехід в фазу опору. Фізіологічні реакції перевищують норму,

тому тіло стає більш вразливим для інших стресорів. Наприклад, коли людина захворіла, вона гостріше реагує на неприємності.[1]

Нарешті, тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану. Якщо дія стресу продовжується, і людина не в змозі адаптуватися, ресурси організму можуть виснажитися.

Фаза виснаження, схильність втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті ж самі реакції, які дозволяють чинити опір короткочасним стресорам, при тривалій дії шкідливі. В цій фазі можна спостерігати депресії, дезорганізованність, оборонну позицію, несамостійність.

Учені розрізняють дистрес - шкідливий і еустресс - корисний стрес. Основними відмінностями між ними є власний вибір, власний контроль, передбачення і попередження наслідків.

Якщо ситуація визначена, і необхідно тільки вирішити проблему, то почуття можна назвати скоріше "стимуляцією". Стрес виникає в тому випадку, коли ситуація нав'язана ззовні. Також стрес може виникнути, коли людина не в змозі контролювати ситуацію і змушений залишатися в ролі пасивного спостерігача, або доводиться контролювати ситуацію, яка нав'язана йому силою. Дуже важко пристосуватися до нової ситуації і знайти з неї вихід, навіть якщо наслідки заздалегідь передбачувані. Але набагато важче адаптуватися до нових умов, якщо наступні події передбачити не можна.[2]

Еустресс - це напруга, мобілізуюча, що активізує організм для боротьби з джерелом негативних емоцій. А дистрес - надмірне напруження, що знижує можливості організму адекватно реагувати на вимоги зовнішнього середовища.

Але було б помилкою пов'язувати дистрес з проявом негативних емоцій людини, а позитивні емоції оголошувати захистом від нього. У 1967 р Т. Холмс і Р. Рейх опублікували шкалу стресорів, перевібивши тисячі людей. Перелік подій був заснований на відповідях піддослідних, які страждали від

помірного стресу до сильного. На першому місці як найсильніший стресор (100 балів) виявилася смерть рідної людини (дружини або чоловіка); розлучення становить 73 бали, тюремне ув'язнення - 63, смерть близького члена сім'ї - 63. Не всі події неприємні. Є і приємні події, що викликають стан стресу. Так, одруження складає 50 балів, вагітність - 40, перехід в нову школу - 20. Серед людей, які захворіли на внаслідок стресу, переважна більшість мала 300 балів за один рік

Цікавим є вплив стресу і дистресу на пізнавальні процеси і діяльність людини. При еустресі поліпшується увага, зростає здатність до концентрації, переключенню і розподілу уваги. Під час дистресу з'являються різні труднощі в управлінні увагою. Зустрічаються випадки гіперфіксації уваги, коли людина «застрягає» на будь-якій проблемі і не може відмовитися від неї. Під час еустреса поліпшується пам'ять, людина швидше і успішніше запам'ятовує і згадує значний обсяг матеріалу. Під час дистресу погіршується і запам'ятовування, і відтворення матеріалу, що неможливо подолати вольовими зусиллями.[3]

Для еустреса характерне мислення творчого характеру. При дистресі мислення погіршується. Характерна особливість мислення в стані дистресу – вузькість поля зору. Людина в стані дистресу не розуміє гумору і жартів. Еустрес мобілізує діяльність людини, вона стає більш успішною. Дистрес, навпаки, дезорганізує діяльність, унеможлиблює її здійснення. Люди долають стреси по-різному. Оптимальним способом позбавлення від стресу можна вважати вибір такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Не слід думати, що можна повністю уникнути стресу. Сам по собі стрес - не обов'язково щось погане. Певний обсяг або рівень стресів в житті є природним і це обов'язково потрібно враховувати. Стрес часто є природним наслідком того, що людина живе в реальному світі. Лише використання неефективних способів боротьби зі стресами може засмучувати, приносити нещастя.[4]

Серед успішних способів подолання стресу можна виділити чітко визначення проблеми та вплив на неї; зміна погляду на проблему, її переоцінка; прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу.

Але потрібно бути особливо обережним при використанні ліків. Полегшення, наступає після прийому ліків, і сама причина для їх вживання можуть привести до психологічної, а в деяких випадках і до фізіологічної залежності. У цих випадках також треба подбати про усунення самого джерела стресу.

Найбільш простий спосіб зменшити ознаки стресу - це релаксація або розслаблення. Адже якщо пригадати, то саме слово стрес означає напругу. Отже, якщо організм розслаблений, тобто напруга знята, то немає і стресу. І, в відміну від медикаментів, релаксація набагато дешевше і позбавлена ризику залежності. Існує багато різних прийомів емоційної рівноваги, серед них нервово м'язова релаксація, контроль дихання, аутогенне тренування.[1]

Фізичні вправи: біг, танці, плач, сміх дуже важливі для підтримання здоров'я і зменшення стресу, приносять відчуття свободи, свіжості і енергійності. Академік Биков писав: "Печаль, яка не виявилася в сльозах, примушує плакати інші органи ". Тому, краще плакати, коли є потреба, це корисно. Свіже повітря і вода сприяють ефективнішій боротьбі зі стресом. При сильних стресах посилюється пригнічення дихання, людина дихає поверхово, неповно. Протягом життя людина навчається неправильно дихати, затримуючи дихання. При багатьох емоційних розладах правильне повне дихання - це ключ, який може принести полегшення і зцілення. Тривалість фаз дихання не має значення, важливий ритм. Обов'язково лише одна умова: хребет повинен знаходитися в строго вертикальному або горизонтальному положенні.

Отже, не так уже й страшний стрес, як його зображують. Від нього можна ефективно оборонятися. Він може бути навіть корисний. Прагнення

уникнути стресів взагалі - невірна стратегія поведінки. Це практично неможливо.[2]

Набагато важливіше, що в фазі опору джерела стресу організму людини набагато стійкіші до несприятливих зовнішніх впливів, ніж в стані повного спокою і розслаблення. Тому загартовувати організм потрібно не тільки фізично, а й емоційно. Адже зі стресом можна впоратися, потрібно лише бажання і трохи вільного часу. Навіть якщо часу немає, можна використовувати самонавіяння.

Адже зі стресом можна впоратися, потрібно лише бажання і трохи вільного часу. Навіть якщо часу немає, можна використовувати самонавіяння. Адже не дарма кажуть: «Назвіть себе щасливим, і ви будете таким». Якби в житті все завжди йшло відповідно до намічених планів, якби люди ніколи не зустрічалися з загрозою, не ставили б перед собою складні цілі, то що б змушувало їх замислюватися над життям, виробляти в собі терпіння, стриманість, мужність, волю? Вони б втратили багато можливостей для самовдосконалення, прояви своїх здібностей і досягнення цілей.

Особливо важлива проблема подолання стресу в навчальному процесі адже вміння орієнтуватися у власних психічних станах, адекватно їх розцінювати, керувати собою, зберігаючи своє психічне здоров'я і досягати успіху в навчальній діяльності при порівняно невеликих витратах нервово-психічної енергії – головна умова продуктивної діяльності студента.[3]

Необхідно пам'ятати, що найважливішим умовою захисту людини від стресів є його спосіб життя, грамотне ставлення до свого здоров'я, передбачення факторів ведуть до виникненню стресових ситуацій. Сучасні соціально-економічні умови вимагають від людини максимальної стресостійкості і готовності долати різні життєві перешкоди без негативного впливу на організм.

#### Список використаних джерел

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.

2. Куликов Л. В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1.4.1 /Ред. А. А. Крылова. - СПб., 1995. С. 123-132
3. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та між особового спілкування : підручник / І. Я. Губенко, О . С. Карнацька, О . Т. Шевченко. — К. : Медицина, 2013. — 296 с.
4. Козлова В. А . Основи валеології : навч. посіб. / В. А . Козлова. — Кіровоград : Ф О -П А лександро ва М . В., 2012. - 352 с.