

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**В.А. Фролов, магистрант****Тольяттинский государственный университет****(Россия, г. Тольятти)***DOI:10.24412/2500-1000-2024-1-2-85-88*

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос, касающийся стрессовых ситуаций, которые влияют на здоровье человека. Как известно стресс в современном мире стал занимать внушающее место в жизни человечества. Динамика жизни общества провоцирует все чаще и чаще находиться человеку в состоянии стресса. Как ни странно, информатизация при этом играет, как положительную, так и отрицательную роль. И уже в современной науке не встает о вопрос о том, как избавить человека от стресса. Но зато все чаще можно встретить научные труды, в которых проводятся исследования относительно адаптации к стрессу, приспособлению к нахождению в стрессовых ситуациях и методики выживания в современном динамично развивающемся, полном негативных обстоятельств и стресса мире. Именно поэтому рассматриваемая тема, является актуальной. В ходе исследования, дано определение понятия «стресс», а также указано, как именно стресс влияет на здоровье. Даны рекомендации по снижению влияния стресса на организм.*

***Ключевые слова:** здоровье, психологические последствия, стресс, стрессовые ситуации, физиологические последствия.*

Понятие стресса существенно вошло в жизни современного человека. По мнению, Е.Ю. Гречушников, в настоящее время понятие «стресс» из модного слова в 60-е годы прошлого столетия превратилось в бич человечества XXI века [0]. О том, как стресс влияет на состояние здоровья и организма человека, на сегодняшний день существует уже множество исследований. Однако, в механизме появления различных переживаний до сих пор не разобрались даже ученые, отвечающие за исследование одного из самых интересных отделов головного мозга – гипоталамуса. Между тем со стрессовыми обстановками успевает сталкиваться буквально каждый подросток и взрослый. За представленным определением скрывается естественный физический рефлекс, называемый «тихим убийцей» в кругах опытных врачей. Иногда он необходим – например, если человек попал в опасность, и ему нужно совершать активные действия для спасения собственной жизни. Механизм выглядит достаточно просто – организм получает команду на мобилизацию внутренних ресурсов, в связи с чем сердце бьется сильнее, дыхание начинает учащаться, а мыш-

цы насыщаются кислородом. Польза реакции заметна только на краткосрочной дистанции. Систематические стрессогенные обстановки приводят к тому, что тело просто устает и перестает справляться с повышенными нагрузками.

Все больше и больше людей сталкиваются со стрессовыми ситуациями в повседневной жизни. На работе, при прохождении собеседования на новую должность, работодатели часто выделяют «стрессоустойчивость» как неотъемлемое качество кандидата.

Исследователи обратили внимание на то обстоятельство, что устойчивость к стрессу – индивидуальное свойство и может значительно варьировать у разных людей [0]. Постоянное напряжение и стресс могут привести к различным физическим и психологическим проблемам, таким как бессонница, тревожность, повышенное артериальное давление и даже сердечные заболевания. Кроме того, стресс может сказаться и на нашей производительности на работе, уменьшая нашу эффективность и качество работы.

В своих исследованиях, авторы отмечают, что в развитых странах постоянный

стресс охватывает 70% населения. В состоянии непродолжительного стресса находятся 90% населения [0]. Согласно статистике, 95% россиян регулярно испытывают чувство внутреннего напряжения, а 40% граждан страны в возрасте от 25 до 45 лет живут с ощущением давления постоянно. Если с соответствующими организменными реакциями не бороться, тело рано или поздно приведет к образованию серьезных проблем патологического характера. Это довольно внушительные показатели, которые безусловно заставляют обратить внимание на обозначенную проблему.

Результаты исследования

Стресс неизбежен в современном мире. Наблюдая за активным развитием науки и технологий, можно предположить, что в будущем человечество сможет найти способ искоренить стрессовые ситуации. Однако, вопрос о том, возможно ли это, остается открытым. Многочисленные исследования говорят о том, что количество обстоятельств, вызывающих стресс, лишь увеличивается. Ученые констатируют, что человек, оказавшись в стрессогенной ситуации, как бы замирает, затаивается, присматривается к окружающим людям, оценивая их и перспективу своих контактов с ними [0].

Врачи не зря называют различные переживания тихими убийцами – они существенно сказываются на продолжительности жизнедеятельности некогда абсолютно здоровой в соматическом и психическом плане личности. У любого усилия есть свой предел, и ни один индивид не способен оставаться в состоянии полной боевой готовности на протяжении долгого времени. Человек, не получающий определенного отдыха, рано или поздно попадет в больницу. Хорошо, если ему встретится квалифицированный врач – в противном случае все закончится плачевно.

Вместо того, чтобы сосредоточиться на устранении стресса из жизни человека, необходимо обратить внимание на то, как научиться жить в состоянии стрессовых ситуаций, научиться управлять стрессом и гармонично существовать в таком сопровождающем нас обстоятельстве. Именно

поэтому важно научиться адаптироваться и находить способы справиться с ним. Первичный сигнал тревоги обрабатывается гипоталамусом – одним из самых слабо изученных отделов головного мозга. Именно он синтезирует гормон, влияющий на гипофиз. Последний, в свою очередь, стимулирует надпочечники, выбрасывающие в кровь большой объем адреналина и кортизола. Первый заставляет сердце биться чаще (с подъемом давления и повышенным расходом энергии), а второй увеличивает количество сахара (для активизации ЦНС).

Неприятные события и тревожные ситуации вызывают повышенное напряжение в организме, что может серьезно усложнить нашу жизнедеятельность. Для того чтобы справиться с этим, необходимо разработать систему, которая помогала бы нам комфортно существовать в стрессовых ситуациях. Медицинская практика показывает, что систематические и эпизодические тревоги становятся причиной появления целого набора патологий. Причем недуги могут локализовываться абсолютно везде – от иммунитета до пищеварения. Здесь все зависит от здоровья индивида и степени его открытости к конкретным заболеваниям. Как только пациент начинает стрессовать, его мышечные волокна напрягаются так, будто бы они дают реакцию на сильную физическую нагрузку. Нарастающее напряжение вводит в заблуждение элементы опорно-двигательного аппарата, что приводит к болям. Последние чаще всего формируются в области головы – из-за мускульного корсета вокруг шеи и плеч. Кардиолог и кардиохирург, это те специалисты, которым впоследствии приходится купировать результаты нервных потрясений, которые вылились в сложные диагнозы вроде ишемии, кардиомиопатии, атеросклероза, гипертонии или перикардита.

По признанному мнению – чем дольше личность остается под давлением, тем мощнее становится получаемый урон (как ментального, так и физического характера). Считается наиболее переживаемым в плане входящих эмоций. Как правило, образуется под воздействием сторонних об-

стоятельств – перед волнующим моментом, грядущим конфликтом или важным поступком.

Стресс может быть на психологическом и на физическом уровне. Психологический стресс связан с внутренними переживаниями человека, в тоже время как физический стресс связан с болью [0]. Начинать борьбу со стрессогенными факторами нужно в том случае, если они продолжают действовать на протяжении как минимум 1,5-2 недель. За указанный временной период индивид вполне способен понять, что недомогания носят пролонгированный, а не кратковременный характер. При возникновении стресса активируется система гормонального регулирования организма. Имунные клетки становятся менее эффективными в борьбе с вредоносными микроорганизмами, что делает организм более уязвимым к инфекциям и заболеваниям. Помимо снижения иммунитета, возможно также и повышения артериального давления у человека.

Чем сильнее и длительнее стресс, тем большее негативное влияние оказывается на здоровье человека. Важно учитывать, что последствия стресса могут проявиться не сразу, а с некоторой отсрочкой, что вносит дополнительную сложность в определении его точной причины и последствий. Когда стресс возникает, в организме активируется система гормонального регулирования, которая может оказывать негативное воздействие на различные органы и системы организма. Особенно важно отметить, что ущерб здоровью, связанный со стрессом, может быть накопительным.

Люди реагируют на стресс несколькими способами:

1. «Бей». Люди агрессивны, готовы к бою.

2. «Беги». Люди убегают от проблемы, возникает депрессия, человек замыкается в себе.

3. «Двойной ответ». Человек не может ничего ответить, он молчит и словно парализован. Все эти способы имеют место быть, однако существует более продуктивные советы по преодолению стрессовой ситуации [0].

Если говорить исключительно о физических факторах, любая стрессогенная обстановка неразрывно связана с целым набором симптомов патологического типа: мигрени, проблемы с сердцебиением и кровообращением, боли в области живота, расстройства желудочно-кишечного тракта, нарушения режима сна и бодрствования, подверженность инфекциям, потеря аппетита или, наоборот, переедание. Тело получает команды на мобилизацию внутренних ресурсов слишком часто – в итоге запасы энергии истощаются, а органы начинают работать на износ.

В первую очередь человеку необходимо осознать, что он находится в стрессовой ситуации. Далее следует попытаться продиагностировать проявления, которые возникают в процессе нахождения в этом состоянии. Важно понимать, какое из поведения или состояний является реакцией на стресс у конкретного человека. Именно самодиагностика поможет выработать наиболее эффективную стратегию для управления стрессом. Для того чтобы полностью восстановить свою нервную систему, можно обратиться либо к психологу, либо к врачу, который назначит специальные процедуры [0].

Обобщая все вышесказанное, можно кратко обозначить общие рекомендации для борьбы со стрессом.

1. Практика дыхания – спокойное дыхание в течение нескольких минут.

2. Расслабление тела – закрыть глаза, сосредоточиться на дыхании и попытаться расслабиться.

3. Напряжение мышц – по очереди напрягать, а затем расслаблять каждую мышцу.

4. Установление причины – разобрать ситуацию и понять, в чем заключается причина нервного напряжения.

5. Выход из стресса – Найти несколько путей выхода из стрессовой ситуации, а затем выбрать оптимальный.

6. Итоги – подвести итоги самоанализа.

Заключение

Таким образом, подводя итог, можно обозначить, что под стрессом понимается состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возни-

кает, когда нервная система человека получает эмоциональную перегрузку. Человек способен самостоятельно выйти из стрессовой ситуации, не стоит опускать руки раньше времени. Современный человек должен не только разбираться в техни-

ке, которую он эксплуатирует, но и в своем организме. Должен уметь определять степень воздействие стресса, а затем источники и ресурсы, для снижения этого воздействия.

Библиографический список

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
2. Гречушников, Е.Ю. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека / Е.Ю. Гречушников // Молодой ученый. – 2022. – № 16 (411). – С. 417-420.
3. Погибенко, Л.Б. Факторы стрессоустойчивости в профессиональной деятельности / Л.Б. Погибенко // Социокультурная детерминация субъектов образовательного процесса: сборник материалов международной конференции XI Левитовские чтения в МГОУ, Москва, 20-21 апреля 2016 года. – Москва: Московский государственный областной университет, 2016. – С. 224-227.
4. Сергеев, С.Н. Влияние стрессовых ситуаций на психоэмоциональное здоровье человека / С.Н. Сергеев, А.А. Сергеева // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. – 2022. – № 11 (65). – С. 82-86.

THE IMPACT OF STRESSFUL SITUATIONS ON HUMAN HEALTH

V.A. Frolov, Graduate Student
Tolyatti State University
(Russia, Tolyatti)

Abstract. *The article deals with the issue of stressful situations that affect human health. As you know, stress in the modern world has begun to occupy an impressive place in the life of mankind. The dynamics of society's life provokes a person to be in a state of stress more and more often. Strangely enough, informatization plays both a positive and a negative role. And in modern science, the question of how to relieve a person from stress does not arise. But on the other hand, it is increasingly possible to find scientific works that conduct research on adaptation to stress, adaptation to being in stressful situations and methods of survival in a modern dynamically developing world full of negative circumstances and stress. That is why the topic under consideration is relevant. In the course of the study, the definition of the concept of "stress" is given, and it is also indicated exactly how stress affects health. Recommendations are given to reduce the effect of stress on the body.*

Keywords: *health, psychological consequences, stress, stressful situations, physiological consequences.*