

УДК 159.944.4

## ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Латыпова Э. А., студентка гр. ТППС- 201, II курс  
Научный руководитель: Аминова Л. Я., к.п.н., доцент  
Башкирский государственный аграрный университет  
г. Уфа

Развитое современное общество, для которого характерен быстрый темп жизни, способно влиять на человеческое поведение. В нынешнем технологическом мире каждый человек хоть раз сталкивался с физическими, эмоциональными и поведенческими симптомами стресса. Но что обозначает слово «стресс»? [2].

Английское слово «стресс» происходит от лат. *stringere*, что дословно означает «затягивать удавку». Этот глагол вошёл в употребление в XVII веке и пользовались им в тех случаях, когда приходилось описывать тяготы и страдания. В XVIII веке данный термин символизировало «силу, давление, напряжение или крепкое усилие» и характеризовало, главным образом, деятельность человека, функционирование органов его тела и умственные способности.

В середине XX в. канадский учёный Ганс Селье начал изучать явление, получившее название «стресс». Он выдал определение, что «стресс – это неспецифический ответ организма на внешнее или внутреннее воздействие повышенной силы». Этим явлением является все, что нарушает нормальное взаимодействие организма со средой. Если речь идёт о факторе, вызывающем стресс, используют понятие «стрессоген» или «стрессор». Г. Селье использовал также определения «общий адаптационный синдром», которое означает совокупность реакций организма на неблагоприятные изменения среды, то есть является синонимом понятию «стресс» [3]. Мы дали формулировку, к слову «стресс», теперь поговорим, как же он влияет на жизнь человека.

Мы привыкли считать, что стресс всегда вреден. Но на самом деле не все так, как мы думаем. Он может иметь не только отрицательные черты, но и положительные – характер его влияния на человека зависит от многих факторов, среди которых можно выделить три самых главных: интенсивность стресса, его продолжительность и восприимчивость конкретного человека к тому или иному раздражителю. Для многих видов деятельности нужен определённый уровень стресса. Например, политику или актёру, выступающим перед аудиторией, не обойтись без определённой дозы волнения. Некоторая доза напряжения поможет им «зажечь» публику. Спортсмену-олимпийцу, собирающемуся установить мировой рекорд, необходим максимальный стресс, иначе он не сможет полностью выложиться для победы. В данном примере проявляется эустресс или позитивный стресс. Отмечено, что наибольшую опасность

вызывают не сильные и короткие стрессы, а именно длительные, хотя и не столь сильные. Кратковременный сильный стресс активизирует и адаптируют человека, после чего показатели организма возвращаются в нормальное состояние, а слабое, но длительное напряжение вызывает истощение иммунной системы и многих других сил. Каждый человек имеет свой «порог чувствительности» тот уровень напряжённости, при котором эффективность деятельности повышается, т. е. наступает эустресс, а также «критический порог истощения», когда эффективность деятельности снижается по-другому можно трактовать как дистресс.

Среди механизмов, защищающих человека от негативного воздействия стрессов, выделяют адаптивные и неадаптивные. Адаптивные механизмы, что следует из названия, помогают адаптации и включают в себя обсуждение своих чувств с коллегами, применение стратегий преодолевающего поведения, образ мышления и поведение, способствующее преодолению стресса, контроль над чувствами и эмоциями, самоуважение и уважение других, чувство собственного достоинства. Неадаптивные методы могут помочь снять напряжение на какое-то время, но они оборачиваются новыми проблемами, болезнями, лишним весом, выработкой зависимости от сильнодействующих веществ и т. д. [3].

Г. Селье назвал реакцию организма на различные факторы общим адаптационным синдромом, или синдромом биологического стресса. Он протекает трехфазно.

I фаза стресса – реакция тревоги, которая вызвана усиленной выработкой глюкокортикоидных гормонов коры надпочечников, которые создают условия для борьбы со стрессом.

II фаза стресса – фаза сопротивления. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, выработка глюкокортикоидов нормализуется, организм адаптируется. При этом признаки реакции напряжения организма исчезают, а уровень сопротивляемости поднимается значительно выше обычного.

III фаза стресса – фаза истощения. После длительного действия стрессора у организма постепенно ослабевают возможности его приспособления, вновь появляются признаки тревоги, но изменения в коре надпочечников и других органах уже необратимы, и, если воздействие стрессора продолжается, человек постепенно погибает.

Эти три фазы стресса постоянно встречаются в жизни человека. В любой ситуации сперва наступает реакция удивления или тревоги из-за неопытности справляться, ее сменяет фаза сопротивления, когда человек уже умеет справляться с возникшей задачей, после чего наступает фаза истощения, ведущая к утомлению [1]. На первой стадии организм мобилизуется для противостояния стрессору. На стадии адаптации (резистентности) он проявляет повышенную устойчивость к стрессовому агенту. Но ресурсы организма не безграничны, через некоторое время наступает стадия истощения. Если воздействие стрессора не прекращается, организм заболевает. Но данная теория не

объясняет, например, тот факт, что во время Великой Отечественной войны практически не было больных с язвенной болезнью, язва не проявлялась даже у тех, кто страдал от неё до войны. Казалось бы, длительный и сильный стресс, связанный с опасностью и лишениями войны неизбежно должен был привести к истощению и появлению соматических заболеваний у многих людей. В действительности же все было наоборот. Даже узники гитлеровских застенков практически не страдали от психосоматических заболеваний. Заболевания у пленников проявлялись уже после их освобождения.

Как уйти от стрессового состояния? Чтобы справиться с психоэмоциональным напряжением вам поможет выполнение следующих действия:

1. Общайтесь с близкими, любимыми, кому вы больше всего доверяете людьми. Их поддержка со стороны положительно влияет на вашу нервную деятельность. Чаще разговариваете о своих переживаниях с ними.

2. Не бросайте сразу дело, к которому вы привыкли, это влияет на настроение.

3. Начните утро с разминки. Физическая нагрузка значительно улучшает настроение.

4. Откажитесь от большого количества или значительно уменьшите употребления кофе, табака и алкоголя. Эти вещи и стресс несовместимы, так как эта «комбо» смесь может создать эмоциональное напряжение и бессонницу.

5. Отдыхайте. Если у вас бессонница, просто полежите в темной комнате с закрытыми глазами, слушая успокаивающую, спокойную музыку, подумайте о чем-нибудь приятном.

6. Следите за своим питанием. Пища должна быть низкокалорийной, богатой витаминами. В рационе должны присутствовать сырые фрукты и овощи.

7. Чаще выходите на прогулку, ходите в театры, на концерты, в музеи, в парк и другие места, которые хотели посетить раньше.

8. Переключайтесь на занятия любимыми делами. Вы скажете: «И так проблем полно, а я вместо их обдумывания буду развлекаться». В этом и есть большая ошибка. Чем увлекательнее дело, тем быстрее погружаетесь в эту деятельность. Расстроенному или раздраженному человеку спектакль или книга легкого жанра, комедии, детектива послужат целебным средством, отвлекающим от бесконечного обдумывания дальнейших действий. Часто бывает, что нужная книга наталкивает на правильное решение собственной проблемы.

9. Применяйте логические приемы успокоения. Данные методы борьбы со стрессом требуют хорошей работы сознания. Их суть заключается в объективном анализе своего поведения и в нахождении решений даже не в свою пользу. «За свое поведение я извинюсь завтра», человек думает и испытывает облегчение: удержание под контролем субъективных реакций организма. «Хватит себя мучить, что произошло уже не изменить. Мне дороже всего на свете мое здоровье, моя семья»; снижение значимости произошедшего. «Да, я

вынужден сидеть на этом скучном собрании, но зато я смогу составить свой график на ближайшие дни»; найти оправдание себе (не очень благородный метод) или другим (вот это уже лучше). «Мой старший брат зря на меня обиделся, но ведь он любит меня и переживает, если у меня жизнь кувырком»; сравнение собственных неприятностей с проблемами других людей. Эти методы используются в психологии как защита от стресса или борьба с ним. В то же время некоторыми видами сравнения своих неприятностей с неприятностями и трагедиями знакомых и незнакомых считаются неэтичными. «Вот у соседей дети-то намного хуже учатся, да еще и дома не ночуют. Пусть уж мой за компьютером сидит, зато под присмотром».

10. Овладейте аутотренингом (АТ). Это классика психологии. Существует множество видов аутогенных тренировок, они настолько разнообразны, что их методы выполнения можно найти в книгах, журналах, видео и аудиозаписях. Аутотренинг помогает быстро справиться со напряжением. Способом борьбы со стрессом является дыхательная гимнастика, которая пришла одновременно из психологии и физкультуры. Так же отвлекает внимание сосредоточение на ритме и отслеживание числа вдохов-выдохов у себя. Мозг насыщается кислородом, когда делаешь глубокий вдох. Гормоны стресса быстро выводятся из организма. От напряжения рекомендуется дышать таким образом: на счет раз-два сделать глубокий вдох, три-четыре спокойный выдох, пять-шесть пауза. И повторить всё это ещё 6-8 раз.

Стресс многолик и имеет страшный характер. Он опасен не только своим протеканием, но и последствиями как для человека, так и его родных. Но если владеть ситуацией, то для любой проблемы вы всегда найдете решение, если есть стресс, есть и методы борьбы с ним. Надо только найти каждому свой метод выхода из напряжения [1].

Современное понимание стресса расширило классические положения теории Ганса Селье. Сегодня существует понятие поисковой активности – это особый механизм, активное поведение, направленное на изменение неприятной ситуации либо отношения к ней. Оказывается, что устойчивость организма к отрицательному воздействию стресса повышается благодаря поисковой активности. Человек, предпринимающий какие-либо действия – это может быть мысленная работа или любые поступки, испытывает меньше напряжения и негативного воздействия стресса, чем те люди, которые находятся в более благоприятных условиях, но пассивны [3].

### Список литературы:

1. Бердникова, Л. Н. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: курс лекций: учебное пособие // Красноярск: КрасГАУ, 2020. 204 с.
2. Инновации и научно-техническое творчество молодежи, 20–21 апреля 2022 г: материалы конференции / RU. Новосибирск: СибГУТИ, 2022. 1323 с.

3. Козлова, Т. В. Психология. Практикум для студентов медицинских специальностей: учебное пособие для СПО // Санкт-Петербург: Лань, 2024. 165 с.