

УДК 378.147.227

## СТРЕСИ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ І ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

**Сірик Анастасія Анатолівна,**  
*здобувач вищої освіти спеціальності 152  
«Метрологія та інформаційно-вимірвальна техніка»,  
Миколаївський національний аграрний університет*

Одним з найбільш поширених у наші дні психічних станів людини є стрес. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаєностосунки з оточуючими і в сім'ї. Адже саме стрес є причиною багатьох захворювань, тому, завдає відчутної шкоди здоров'ю людини, тоді як здоров'я – одна з умов досягнення успіху.

Стрес існує завжди. Інтенсивність його впливів прямо пропорційна інтенсивності стресорів (чинників, що такий стан викликають) та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес, тобто стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Виникаючі на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Стресор - фактор, який викликає стан стресу. Вірізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори - надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін. [2].

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає подих, трохи піднімається тиск, прискорюється пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюються порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і

механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо фактор, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести її до хвороби.

На основі власних спостережень визначили основні причини виникнення стресу. До них відносимо зовнішні та внутрішні.

Так, до зовнішніх причин належать – вплив агресивної екології, шкідливі звички, тривале перебування під прямими променями сонця, робочі навантаження, проблеми в особистому житті (розрив з коханою людиною, а також особисті трагедії і нещастя, які можуть трапитись).

До внутрішніх факторів належать порушення в роботі імунної й ендокринної системи, фактори, які викликають діабет та інші захворювання, часті застуди та головні болі, неповноцінне, мізерне харчування або відсутність апетиту, депресивні стани через нестачу необхідних речовин – вітамінів і мінералів.

Важливою причиною виникнення стресу є підвищена тривожність, звідки в офісних працівників з'являються проблеми з фізичним здоров'ям, зокрема з диханням.

Профілактика стресу вимагає від особистості: бути здатним змінити ситуацію; вміти зменшити значення втрати того, до чого прагнув; бути здатним прогнозувати не тільки успіхи, а й невдачі; вміти розрізнити значні втрати від несуттєвих, невдачу - від катастрофи; навчитися розслаблятися, аби дати організму відновити потенціал; бути готовим до спілкування з різними людьми; вміти навіювати позитивні образи, які б витісняли негативні; мати почуття гумору - посміятися над собою, розрадити душу; вміти вирізнити дві фундаментальні речі - здоров'я (яке не купиш) і роботу (яку можна змінити); навчитися говорити «ні», коли неможливо сказати «так», ураховуючи при цьому, що доцільно знайти аргумент для «ні» і т.д [3].

Шляхи подолання стресу: планування; фізичні вправи; дієта; психотерапія; психоаналіз; медитація і розслаблення. [4].

Список використаної літератури:

1. Абабков В.А. Адаптація к стрессу. Основытеории, диагностики, терапии / Перре М. – С Пб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник / І. Я. Губенко, О . С. Карнацька, О . Т. Шевченко. - К. : Медицина, 2013. - 296 с.
3. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб . / І. І. Русинка. - К. : Знання, 2011. - 407 с.
4. Крайнюк В.М. Психологія стересостійкості. – К:Ніка-центр, 2009.-406с.

*Науковий керівник – доцент Веліховська А.Б.  
Миколаївський національний аграрний університет*