

Титовец Т.В., студ. гр. 411 ФКиСКД
БГУКИ
Научный руководитель – Виленчик Б.Т.,
доцент

ПРОФИЛАКТИКА НЕБЛАГОПРЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА НА МОЛОДЕЖЬ

Сегодня воздействие стресса на организм человека носит характер важной социальной проблемы, стоящей перед мировым сообществом. Эта проблема является актуальной и для Беларуси. За последние годы в Беларуси значительно возросло количество людей с психическими и нервными расстройствами. Ежегодно в результате суицидов в Беларуси гибнет более 3 тыс. человек – больше, чем в дорожно-транспортных происшествиях. Причиной появления жестокости и агрессии у молодежи по отношению к окружающим являются стрессовые воздействия на психику молодого организма. Необходимо отметить, что затяжные отрицательные эмоции и переживания, вызванные стрессами способствуют развитию нервно-психических, психосоматических и других заболеваний (болезни желудочно-кишечного тракта, гипертоническая болезнь). Справиться с последствиями стрессов чрезвычайно сложно, а иногда невозможно, и необходимо прибегать к помощи специалиста. Но можно снизить негативное воздействие стрессовых ситуаций на организм человека, научиться избегать их, что поможет сохранить психическое равновесие, а стало быть, и здоровье. Поэтому профилактика воздействия стресса на организм человека является важным процессом в современном обществе.

В настоящее время под стрессом понимают адаптационный синдром, вызываемый разными повреждающими агентами [2]. Когда человек подвергается чрезмерному физическому или психическому напряжению, его организм сначала пытается защититься. Но потом приспосабливается, и реакция на повышенное напряжение становится оптимальной. Такое состояние называется положительным стрессом. Он необходим для

нормального психического развития человека и адаптации к окружающей среде. Но часто организм не способен справиться с умственными или физическими перегрузками. В таком состоянии любое дополнительное напряжение может нарушить нормальное состояние человека и вызвать болезнь. Поэтому, выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. В ходе опроса проведенного среди студентов Белорусского государственного университета культуры и искусств было выявлено, что 56% респондентов считают, что стресс – это эмоция или вызываемое отрицательной эмоцией состояние в неблагоприятных условиях, 26% – стресс – это нервное напряжение, которое приводит к болезням, 18% – стресс – это самостоятельный психофизиологический процесс, обеспечивающий определенный уровень активности организма. Стрессы, если они часты и продолжительны оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. В ходе опроса было выявлено, что 22% респондентов в состоянии стресса раздражительны, у 18% – наблюдается нарушение сна, 15% – испытывают головную боль, 14% – испытывают повышенную утомляемость организма, у 14% – наблюдается дрожание мышц, есть проблемы с желудочно-кишечным трактом у 9% – нарушен аппетит, у 8% – нестабильное артериальное давление. Результаты исследования свидетельствуют о том, что в любом проявлении, стресс оказывает влияние на все компоненты нашей индивидуальности: память, мышление, речь. Стрессы можно классифицировать на основании воздействующих стрессоров – разнообразных экстремальных воздействий, которые приводят к развитию стресса. Эмоциональный (психологический) стресс вызван эмоциональными стрессорами – стрессоры, которые действуют сигнальным значением: угроза, опасность, информационная перезагрузка. Признаками эмоционального стресса являются гнев, зависть, страх, беспокойство, депрессия, неспособность принимать решения, неумение сконцентрироваться. Эмоциональный стресс в настоящее время считается одним из ведущих

факторов, вызывающих нарушение здоровья человека. По оценкам западных экспертов с эмоциональным стрессом связаны 70% всех встречающихся заболеваний. Физический стресс вызван физическими стрессорами – чрезмерная физическая нагрузка, резкий перепад температуры окружающей среды, болевые симптомы. Признаками физиологического стресса является боль в мышцах, неправильная осанка, сухая кожа. По данным опроса, проведенного среди студентов Белорусского государственного университета культуры и искусств 86% респондентов испытывали воздействие стресса в своей жизни, 2% опрошенных считают, что им не приходилось сталкиваться со стрессовой ситуацией, 12% – не знают испытывали ли они стресс. В ходе опроса было установлено, что 48% респондентов достаточно редко сталкиваются со стрессом, 38% – часто испытывают воздействие стресса, 14% – очень часто сталкиваются со стрессом. Проконтролировать каждую стрессовую ситуацию – невозможно, но можно уменьшить воздействие стресса на организм, контролируя наши реакции на стресс. В ходе опроса, нами было выявлено, что 24% респондентов легко справляются со стрессом, 4% – прибегают к помощи специалиста, 72% опрошенных высказали мнения, что все зависит от сложности стрессовой ситуации. Основными причинами, в результате которых организм находился в стрессовой ситуации были названы следующие: страх за здоровье близких (22%), занятие нелюбимым делом (21%), потеря близкого человека (17%), нереализованность своих амбиций (17%), потеря уважения со стороны общества (12%), неразделенная любовь (11%).

Профилактика стресса подразумевает сведение к минимуму вероятности возникновения стресса. Управлять стрессом – значит уметь адаптироваться к стрессовой ситуации, искать приемы выхода из состояния стресса. Управление стрессом предусматривает активный подход к борьбе со стрессом, влияющим на поведение. В настоящее время выделяют следующие методы борьбы со стрессом: релаксация, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. В ходе проведения

исследования нами было выявлено, что основными приемами снятия стресса у студенческой молодежи являются следующие: музыка (29%), общение с друзьями (29%), вкусная еда (16%), лишь 11% респондентов снимают стресс при помощи алкоголя, 8% при помощи сигарет, 7% – агрессия. Эффективным средством защиты от стресса является релаксация. Релаксация – спокойные, устремленные во внутренний мир индивида размышления, которые способствуют физическому и эмоциональному отдыху организма. С помощью этого вида защиты человек может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или ослабить стресс, предотвратив тем самым нарушения в организме. Сущность метода аутоанализа личного стресса заключается в ведении «дневника стрессов». Особенность данного метода заключается в фиксации в дневнике в течение нескольких недель признаков стресса, когда и при каких обстоятельствах организм находился в стрессовой ситуации. Проанализировав записи в дневнике, можно просто и быстро определять те жизненные события и ситуации, которые способствовали возникновению стресса. Если стрессовой ситуации не удалось избежать, то необходимо знать правила оказания первой помощи при остром стрессе. Первая помощь при остром стрессе заключается в принятии эффективных мер по остановке развития острого стресса. Наиболее эффективными являются дыхание, релаксация, смена обстановки, занятие отвлекающей деятельностью.

Осознание воздействия различных факторов на наш организм и на эмоциональное состояние, знание эффективных правил оказания первой помощи при остром стрессе помогает научиться принимать многие проблемы без усугубления этого воздействия на психику человека. Умение справляться со стрессовыми ситуациями поможет нам избежать многих заболеваний, достичь физического и психического здоровья.

Список использованных источников:

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер Пресс, 2009. – 329 с.
2. Гилл, Д. Все о стрессе / Д. Гилл. – М.: АСТ: Олимп, 2002. – 189 с.
3. Мишин, Г.И. Как преодолеть стрессы / Г.И. Мишин. – СПб., 2003. – 218 с.
4. Щербатых, Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. – Воронеж: ВГПУ, 2003. – 107 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУИМ