

СТРЕСОВА НАПРУГА. СПОСОБИ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

Мірошніченко А.А., Кисіль В.В.

Науковий керівник – канд. филос. наук, проф. Коробкіна Т.В.

Харківський національний університет радіоелектроніки
(61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел. (057) 702-14-65)

Modern life is characterized by an extraordinary need for a person to adapt to changes in social and technological conditions in order to prevent stressful situations that cause health problems or deterioration of human life in various fields of activity.

Вивчення стресу має значну історію. Так, вперше в спеціальній літературі вплив стресорів зафіксовано в 1621 році. Тим не менше, до нашого часу залишається недостатньо зрозумілим, чим можна пояснити варіабельність стресових реакцій, але можна припустити, що якщо людина знає ефективні способи боротьби зі стресом, то її стресостійкість буде в межах норми.

Мета нашої роботи – тезово розкрити характеристику стресової напруги та способи, за допомогою яких можна вирішити цю доволі поширену проблему.

У нормальних умовах у відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, сум'яття, яке є автоматичною підготовкою до активної дії: атакуючої чи захисної. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечним і призводить організм у стан вищої готовності. Серце починає битися прискорено, підвищується тиск, м'язи напружуються. Незалежно від того, чи серйозна небезпека (загроза життю), або не дуже (словесна образа), в організмі виникає тривога й у відповідь на неї – готовність протистояти.

Крім біологічних стресових сигналів, існують сигнали емоційної сфери, пов'язані зі зміною поведінкових реакцій. В одній людині, наприклад, стрес проявляється у нетерплячості, в іншій – ніби вона постійно кудись поспішає: швидко говорить або з надто великою швидкістю ходить. У третьої погіршується пам'ять. У четвертої думки перебігають постійно з одного на інше – вона ніяк не може зосередитися. Проявом стресу є також підвищена нервозність, різкі перепади настрою, швидка стомлюваність, стан душевної спустошеності, раптова розлюченість.

Ці та інші психологічні та біологічні сигнали повинні змусити вас задуматися про своє здоров'я і спосіб життя. У психології боротьба зі стресом розглядається як необхідність, адже в разі, якщо людина накопичує його, наслідки будуть негативними і для психіки, і для фізичного здоров'я.

У зв'язку з тим, що стрес накопичується саме через надмірну завантаженість потрібно робити повноцінні вихідні, відключивши телефон і зайнявшись тим, чим хочеться, а не тим, чим потрібно.

Практично будь-які вправи ефективні для боротьби зі стресом, адже емоційну втому простіше зняти від фізичної. Під час заняття спортом організм виробляє ендорфін – «гормон радості», який дарує відчуття спокою й умиротворення і допомагає розслабитися. Також виконання фізичних вправ допомагає думкам «переключитися» з негативу на позитив. І не важливо, що це – пробіжки або важка атлетика.

Стрес викликає напругу в суглобах і м'язах, що скорочує їх еластичність. Хороший масаж допоможе вам розслабитися і зробить ваші м'язи і суглоби більш гнучкими. Він також допомагає ідентифікувати області максимальної напруги в тілі, тим самим дозволяючи вам припиняти різні проблеми такі, як болі у спині та інші.

Сміх знижує гормони адреналін і кортизон і виділяє ендорфіни, які є антогоністами стресу.

Глімфатична система мозку, що відповідає за його «очищення» від проміжних метаболітів і відпрацьованих з'єднань, активно працює в нічний час.

Її активність дозволяє нервовій системі «перезавантажитися» за ніч і активно функціонувати і захищатися від стресу вдень.

В організмі є особливі антистресові речовини, вони захищають організм від руйнівної дії вільних радикалів, швидко відновлюють пошкодженні клітин і допомагають утворенню нових, які можна отримати при правильному харчуванні.

Стрес є невід'ємною частиною людського існування. Ми всі часом відчуваємо його, наприклад, коли встаємо, представляючись в аудиторії, як підвищену дратівливість організму або ж безсоння під час екзаменаційної сесії. Незначні стреси – неминучі і нешкідливі, але надмірний стрес створює проблеми для здоров'я, і, тому необхідно якомога швидше знайти способи зняття стресу, що не завдають шкоди організму людини.

Перелік посилань

1. Тарасов Е. А. Как победить стресс / Тарасов Е. А.– М.: Айрис-пресс, 2002. – С. 205.

2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С.178–208.