

## СТРЕС ТА МЕТОДИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

<sup>1</sup>Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*У статті проаналізовано явище стресу. Увага акцентується на наслідках, причинах та етапах розгортання стресу, а також факторах, що сприяють його подоланню.*

**Ключові слова** : стрес, подолання стресу, чинники ризику, методи протистояння.

### **Abstract**

*The article analyzes the phenomenon of stress. The focus was on the consequences, causes and stages of deployment stress and the factors that contribute to its overcoming.*

**Key words** : stress, overcoming stress, risk factors, methods of confrontation.

### **Вступ**

Звідки прийшло в нашу мову слово "стрес"? Вперше воно з'явилося в 1303 році в одному з творів англійського поета Роберта Маннінга. В літературу з психології та медицини термін увійшов трохи більш ніж півстоліття тому, з виходом у світ короткого повідомлення канадського фізіолога Ганса Сельє в журналі "Nature" (1936).

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму.

Події, що викликають стрес, можуть не загрожувати життю і здоров'ю, але підривають самооцінку особистості.

Метою статті є дослідження явища стресу, зокрема наслідків, причин та етапів його розгортання. Особливу увагу звернуто на фактори, що сприяють подоланню стресу.

### **Основна частина**

Життя, повністю позбавлене стресів, практично неможливе, емоції належать до однієї з найважливіших функцій психіки. І коли б раптом емоції та стреси зникли, людина впала б у стан пасивності й апатії.

Реакції людини на стресори можна розподілити за двома великими групами: *фізіологічні* та *психологічні*. На психологічному рівні ми часто відповідаємо на стресори непередбачувано, коли особливості нашого настрою та емоцій викликають зміни в поведінці від гніву та роздратування до стану, схожого на сп'яніння від алкоголю чи наркотиків.

Кожна агресія, фізична або психічна, кожна емоція, навіть найприємніша, кожне навантаження викликають в організмі тривогу, мобілізуючи захисну енергію. Велика радість, як і важкі переживання, прискорюють дихання, биття серця, збільшують вміст цукру у крові. Завдяки цьому до всіх клітин і тканин організму надходить необхідна енергія для проходження кризи, для пристосування до нових умов. Це так званий позитивний стрес.

Зате тоді, коли стрес переважає можливості організму до адаптації, з'являється погане самопочуття, внутрішній неспокій – настає справжній стресовий стан (дистрес), негативна реакція організму на несприятливий зовнішній подразник, синдром, що набирає ролі патогенного чинника.

Американський учений А. Маслоу вважає стрес для людини, що живе в індустріальному суспільстві, сіллю землі. Що саме завдяки стресові людству вдалося проіснувати тисячі років і пристосуватись до умов, які постійно змінюються [1].

Знову повертаючись до основних положень психологічної теорії стресу, зазначимо, що людина реагує на конфліктну ситуацію передусім станом нервової системи. Виникає біологічно виправдане напруження функцій мозку, і людина, долаючи конфліктні ситуації, знаходить творче рішення. Саме так розвиваються творчі здібності й виявляються особистості.

З'ясовано також, що чоловіки і жінки по-різному реагують на стрес. Чоловіки, вирішуючи ділові проблеми, пов'язані зі стресом, частіше страждають на фізичні захворювання – виразки, серцево-судинні хвороби. У жінок виявляються психічні розлади, наприклад, підвищена дратівливість, нав'язливі ідеї, депресії.

Г. Сельє виділяє три стадії стресу: *тривога, адаптація, виснаження*. При першій стадії людина схвилювана, бурхливо реагує на стресову ситуацію, намагається якось нормалізувати її. Якщо ж стрес не проходить, починається його друга стадія – поступово організм адаптується до нового стану, звикає до нього. Коли вихід із стресу на цій стадії не відбувається, настає третя стадія - виснаження. Ця стадія триває тим довше, а вихід із неї проходить тим повільніше, чим ближче до граничного було напруження першої стадії, чим тривалішим був стрес і чим більше довелося витратити захисних сил організму на його ліквідацію.

Навколишні кольори і звуки теж можуть як викликати стрес у нашому житті, так і пом'якшувати його, причому часто настільки невловимим чином, що все це відбувається підсвідомо. Наприклад, синій колір піднімає настрій, а коричневий колір діє заспокійливо.

Учені вважають, що зелений колір при певних умовах може посилювати стрес, а рожевий колір має заспокійливий характер. Оранжевий колір – надагресивний. Він дуже швидко втомлює сприйняття. Жовтий колір - веселий, активний, сприяє спілкуванню.

Зелений колір найдоцільніший для робочого кабінету й тих місць, де ви працюєте. Він надає відчуття впевненості, наполегливості, активності. Фіолетовий колір сприяє романтичному настроєві, викликає прагнення до злагоди і гармонії. Невелика картина у фіолетових тонах на стіні стимулюватиме потяг до знань. Сірий колір і його різноманітні відтінки зараз широко використовують при оформленні офісів та інших робочих приміщень. На жаль, він не сприяє активній роботі й викликає неспокій, тривогу, невпевненість.

Про лікувальні властивості музики було відомо давно. Цікаво, що кожний орган співзвучний певному музичному інструменту. Скрипка - лікує нервову систему, віолончель -заспокоює серцевий біль, кларнет - показаний при захворюванні печінки, флейта - потрібна всім після напруженого нервового дня.

"Пам'ятайте, – пише Г. Сельє, – що в більшості випадків перехід з одного виду діяльності на інший - кращий спосіб зняти стрес, ніж повний спокій. Хто шукав полегшення у повному спокої, страждав більш за все, тому що не міг не думати про безнадійне майбутнє. Хто залишався діяльним якомога довше, знаходив сили у вирішенні повсякденних дрібних життєвих завдань, які відволікали від похмурих думок".

Провідним чинником зростання психоемоційного напруження сучасної людини в усьому світі є науково-технічний прогрес. Ми швидко звикаємо до нинішніх досягнень науково-технічного прогресу, та організм не встигає адаптуватись.

На першому місці серед чинників ризику стоїть *прискорення темпів життя*.

Другий чинник –*інформаційні перевантаження*.

Третій – *урбанізація*. Сум'яття великих міст є потужним стресовим чинником.

Четвертий чинник – *малорухливість сучасної людини*. Ми уникаємо фізичних навантажень, котрі життєво необхідні для здоров'я.

П'ятий чинник – *нездорове харчування*, насичене рафінованими продуктами, консервантами, штучними барвниками, ароматизаторами, стабілізаторами тощо.

Важливим засобом запобігання й зняття стресу є повноцінний сон – необхідний відпочинок для мозку та тіла. Люди бачать кольорові та чорно-білі сни. Причому кольорові майже завжди сняться більш емоційним особам.

Згідно з інформаційною концепцією А. Вейна, нашому мозкові необхідна перерва в роботі, але перерва особлива. Мозок уві сні відключається від зовнішнього світу, щоб переробити ту інформацію, яка надійшла впродовж дня. А сновидіння мовби сортують події дня й враження за їхньою значущістю, розподіляють їх на ієрархічному рівні.

В. Ротенберг вважає, що під час парадоксального сну, що супроводжується сновидіннями, здійснюється своєрідний пошук. Він компенсує біологічно шкідливий стан відмови від знаходження потрібних рішень удень, коли в деяких людей у відповідь на емоційні впливи формується пасивна позиція поведінки. І мозок під час сну шукає вихід зі складного становища, не знайдений вдень... Кожна людина має свою власну, індивідуальну потребу у сні, котра фізіологічно змінюється в різні вікові періоди [3].

Творець психологічної теорії стресу Г. Сельє пропонує низку найбільш корисних методів, що протистоять стресам та їхнім наслідкам:

- визнайте, що досконалість неможлива, але в кожному виді досягнень є своя вершина, прагніть до неї;
- постійно зосереджуйтеся на світлих сторонах життя і на діях, котрі можуть покращити ваше становище. Мудре німецьке прислів'я говорить: "Беріть приклад із сонячних годинників - лічіть лише радісні дні";
- навіть після катастрофічної поразки боротися з думками про невдачу найкраще за допомогою спогадів про минулі успіхи. Ви самі здивуєтесь, як це допомагає, коли все здається безпросвітним;
- щоб зрозуміти, що діється у вашому внутрішньому світі, намагайтесь хоч на деякий час відгородити себе від зовнішнього шуму і навчіться насолоджуватись тишею;
- уповільніть темп свого життя – спокійно снідайте і спокійно йдіть на навчання чи роботу, навчіться сприймати процес руху до поставленої мети як приємне проведення часу й отримувати задоволення від виконання кожної справи.
- частіше посміхайтесь. Позбавившись гніву, неспокою, негативного способу мислення, ви побачите, що життя ваше стало набагато привабливішим;
- здоров'я й фізичні сили необхідні для того, щоб вирішити всі проблеми. Почніть із питання харчування;
- навчіться свідомо уникати людей і тих чинників, які віднімають енергію й постарайтесь, щоб у вашому житті було більше зустрічей з людьми чи більше подій, котрі надають вам піднесеного настрою;
- згадайте ті ситуації чи події, які ви вважаєте своїми невдачами та помилками, і зрозумійте ті життєві уроки, які вони вам принесли, як їх можна використати в подальшому;
- навчіться ставитися до життя так, наче в ньому для вас не було й немає проблем – є лише можливості для вдосконалення вашої особистості [2].

### Висновки

Отже, стрес є не лише невід'ємною частиною життя, а часом і його рушійною силою. Саме завдяки цьому явищу ми часто знаходимо нові неординарні рішення та пристосовуємось до різних умов. Проте варто пам'ятати, що стрес не повинен переважати можливості організму до адаптації і набирати ролі патогенного чинника. Для протидії негативному стресу розроблено багато прийомів, які часто можуть бути корисними кожному з нас.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гулий І. С. Основи валеології : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І. С. Гулий, Г. О. Сімахіна, А. І. Українець; Нац. ун-т харч. технологій. – К.: НУХТ, 2003. – 334 с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых . – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.
3. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352с.

**Носковенко Юлія Павлівна** – студентка групи 2СІ-146, факультет комп'ютерних систем і автоматики, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: angel479870@gmail.com;

Науковий керівник: **Прищак Микола Дем'янович** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

**Noskovenko Yulia P.** – Faculty of computer systems and automation, Vinnytsia national technical University, Vinnytsia, e-mail: angel479870@gmail.com.

Supervisor: **Pryshchak Nicholas D.** – candidate der. Sciences, associate Professor of philosophy and human Sciences, Vinnytsia national technical University, Vinnitsa.