DOI: 10.17117/na.2015.12.02.340

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.02.340.pdf>

Поступила (Received): 31.12.2015

Паймушкина Д.Н., Антонова А.В., Борисов А.Н. Стресс и способы его преодоления

Paymushkina D.N., Antonov A.V., Borisov A.N.
Stress and how to overcome it

В данной статье рассматриваются понятия о стрессе и дистрессе, его виды, причины его возникновения. Выявлены основные методы борьбы со стрессом, а также способы лечения и профилактики. Предложены три основных пути противодействия дистрессам

Ключевые слова: стресс, дистресс, фармацевтика, психофизическая саморегуляция, спорт

This article discusses the concept of stress and distress, its species, its causes. The basic methods of dealing with stress, as well as methods of treatment and prevention. Suggested three main ways to counteract distress

Key words: stress, distress, pharmaceutical, psycho-physical self-control, sport

Паймушкина Дарья Николаевна

Студент

Самарский государственный технический университет

Paymushkina Darya Nikolaevna

Student

Samara state technical university

Антонова Анастасия Витальевна

Студент

Самарский государственный технический университет

Antonova Anastasia Vitalievna

Student

Samara state technical university

Борисов Анатолий Николаевич

Доцент, преподаватель

Самарский государственный технический университет

Borisov Anatoly Nikolaevich

Associate Professor, teacher

Samara state technical university

В повседневной жизни теми или иными способами мы сталкиваемся с таким понятием как стресс. Стресс – целиком и полностью находится в нас самих. Любые внешние воздействия являются побудителями наших раздражений, что влечет за собой реакцию в виде стресса.

Стресс – это нагрузка, (напряжение); состояние повышенного напряжения – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров. Впервые понятие стресс описал французский ученый Г. Селье.

Цель нашей работы разобраться по определению, что такое стресс и научиться адекватно, реагировать на его проявления. В связи с этим мы выделяем для решения следующие задачи:

– Изучение положительных и отрицательных сторон стресса;

- Проанализировать способы борьбы со стрессом;
- Изучить методы преодоления стрессовых ситуаций.

В большинстве случаев влияния оказывают психологические личные и физиологические проблемы. Попытаемся их проанализировать и перевести в разряд решаемых задач.

К психологическим проблемам может относиться как страх, неуверенность в себе, так и завышенная самооценка. То есть все, то, что заставляет нас напрягаться, суетиться, нервничать.

Физиологические проблемы – чрезмерная усталость, введение нездорового образа жизни и т. д.

По исследованиям большинства ученых, стресс не только вреден, но периодически полезен и необходим. Стрессы как приправа к жизненному меню, заставляют индивидуума шевелиться, действовать, творить. Вредны и опасны хронические, длительные стрессы или дистрессы. Физиологами описан нейро-эндокринный механизм реакции человека на внешние раздражители. При сильных и длительных раздражителях по высказыванию ученых на организм обрушиваются своего рода «катехоламиновые дожди». Их поток можно и нужно регулировать. Со временем каждый человек сталкивается с трудностями на своем пути. Эти трудности преподносит нам сама жизнь, наш окружающий мир. Чтобы их пройти, нужно научиться бороться в первую очередь с собой, со своими страхами и раздражителями, то есть со всем тем, что приносит в нашу жизнь большой дискомфорт. Преодолевая трудности, человек начинает адаптироваться в социальной среде, и уже является стрессоустойчивым. Во многом, такие люди становятся приспособленными к жизни, а значит им легче перенести трудности. Полезность стресса имеет и физиологическую основу – помогает поддерживать внутреннюю среду организма постоянной. Кровь, лимфа и прочие – должны обладать определенными свойствами, если эти свойства изменить организм погибает, а стресс помогает обеспечить сохранение этих свойств, то есть поддержание постоянства внутренней среды.

Когда стресс принимает отрицательный характер, следует принимать определенные меры. Не многие могут выдержать груз, накопившихся неприятностей, и сдаются под сильным напряжением, как следствия это ведет к нарушению психики, болезням, срывам. Бороться с этим можно по разному, бывает, что к каждому нужен индивидуальный подход.

Мы выделяем при этом следующие пути противодействия стрессу:

Первый из способов – неотложная помощь, фармацевтика (принятие лекарственных препаратов, успокоительные, транквилизаторы, фитопрепараты).

На сегодняшний день существует большое разнообразие лекарственных средств для лечения. В тяжелых случаях следует обратиться к врачу, которые предложит специальные препараты или своего рода зонтик против «катехоламиновых дождей». Эффективный способ избавиться от раздражений – это принять травяные чаи, настойки. При стрессе из перечня седативных лекарств лучше выбирать растительные препараты или комбинированные лекарства, изготовленные на основе растительных средств с небольшими добавками химически-синтезированных веществ.

Лекарства из этого перечня не вызывают зависимости и даже при их передозировке невозможно развитие опасных для жизни состояний. К таким лекарствам относятся наиболее популярные – персен (Persen), нервофлюкс (Nervoflux), ново-пассит (Novo-passit). Особое внимание следует уделить витаминам группы В – В1, В2, В3, В6, В12. При стрессе эти витамины расходуются очень быстро. Также, необходимо увеличить в рационе долю пищи, с витаминами С и Е.

Второй способ борьбы – психологический.

Это способ включает в себя множество различных вещей, но наиболее распространенным является – душевная беседа. Иногда человеку необходимо выговориться, что бы увидеть проблему с другой стороны. Помимо этого можно направить свою энергию в другое русло, отвлечься и заняться другими делами, хобби. Пересмотреть свой режим и включить в него такие аспекты, как здоровый сон, прогулки на свежем воздухе, правильное питание, общение с близкими людьми, родственниками и просто научиться радоваться каждому дню. Оправдан метод психофизической саморегуляции (Эдмунд Джекобсон).

Третий способ – спорт.

Спорт – это здоровье, укрепление силы духа. Ежедневное занятие спортом, в домашних условиях 20 – 30 минут, помогает укреплению нервной системы и тонизирует её, а также делает организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. В качестве борьбы может быть использован любой вид спорта, в зависимости от возможностей человека. Достаточно тридцати минут занятий на тренажере, чтобы снизить на 25% эмоциональное напряжение вызванное стрессом. Водные процедуры и занятия на свежем воздухе позитивно влияют как на организм, так и на настроение. Танцы или гимнастика – стимулируют иммунную систему.

Большинством ученых было замечено, что человек подверженный стрессам, дышит неправильно: аритмично и неглубоко. Самое распространенное дыхание в современном мире – это грудное и межреберное дыхание. Современный человек практически не использует нижнюю часть легких. Этим мы лишаем себя многого: при диафрагмальном дыхании происходит естественный массаж внутренних органов, стабилизируется и гармонизируется кровообращение в них, автоматически исключается возникновение мышечных блоков в области живота, выпрямляется позвоночник.

Спорт – лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс.

Занимаясь спортом, человек выглядит стройным, подтянутым, красивым, а главное – уверенным в себе. Он совершенствует свое тело, а вместе с ним и дух.

Лучшие виды спорта для борьбы со стрессом: бойцовый клуб (бокс, карате, дзюдо, кикбоксинг), йога (медитация, самосовершенствование, познание себя), плавание, бег.

Выводы:

1. существуют различные пути регулирования уровня гормонов стресса в организме человека

2. плохое настроение, страх, депрессия сигнализируют о нервном- психическом неблагополучии здоровья человека. Чаще всего эти состояния являются отражением тех или иных факторов тревоги раздражения той или иной психической или физической травмы или стресса.

3. выявленные источники стресса не всегда удается ликвидировать, устранить, однако снизить их интенсивность по силам большинству из нас.

4. нами приведены 3 пути снижения стресса и профилактики болезней: спорт, психофизическая саморегуляция (йога), фармакология. Использование этих средств позволит сохранить высокую работоспособность, здоровье и уверенность в своих силах. Каждый из приведенных путей стабилизации здоровья ценен по своему, однако возможно их сочетание.

Таким образом, методов борьбы со стрессом очень много, и каждый в мире человек может найти свой способ или составить свою программу. Стресс зачастую имеет положительный характер: выброс адреналина, поддержание внутренней среды организма, но стоит помнить что через, чур, превышенные действия ведут к более серьезным последствиям, где в конечном итоге может потребоваться медицинская помощь. Поэтому что бы избежать этого, стоит задуматься о правильном введении образа жизни и настраивать себя только на хорошее.

Список используемых источников:

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Ареал, 2008. 256 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. М., 2002. 272 с.
3. Организационный механизм управления конфликтами и стрессами // Конфликтология. М., 2007. С. 224-244.

© 2015, Паймушкина Д.Н., Антонова А.В.,
Борисов А.Н.
Стресс и способы его преодоления

© 2015, Paymushkina D.N., Antonov A.V.,
Borisov A.N.
Stress and how to overcome it