

Лифанова И.В., Казаков Е.Ю. Стресс и способы его преодоления // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – № 03 (март). – АРТ 107-эл. – 0,3 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

Лифанова Ирина Владимировна
студентка 3 курса, строительный факультет
Казаков Евгений Юрьевич
студент 3 курса, строительный факультет
Научный руководитель: Зосименко И. А. к. и. н, доцент
Ульяновский Государственный Технический университет
г. Ульяновск, Российская Федерация
e-mail: lifsmax@mail.ru

СТРЕСС И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация: в данной статье рассматривается понятие стресс и его влияние на человека. Уточняются базовые способы контроля стрессовой ситуации и возможности её преодоления в повседневной жизни человека.

Ключевые слова: стресс, стрессовая ситуация, преодоление.

Lifanova Irina Vladimirovna
3-year student, Faculty of Civil Engineering
Kazakov Evgeny Yurievich
3-year student, Faculty of Civil Engineering
Scientific adviser: Zosimenko I.A. n, associate professor
Ulyanovsk State Technical University
Ulyanovsk, Russian Federation
e-mail: lifsmax@mail.ru

STRESS AND METHODS OF ITS OVERCOMING

Annotation: in this article the concept of stress and its influence on a person is considered. The basic methods of controlling a stressful situation and the possibility of overcoming it in everyday life of a person are specified.

Keywords: stress, stress situation, overcoming.

На протяжении всей своей жизни практически каждый человек испытывал стрессовую ситуации. Большой интерес к данному вопросу, его актуальность в настоящее время связан с проблемой защиты человека от действия неблагоприятных факторов среды. В своих проявлениях стресс многолик. Увеличивающийся ритм современной жизни привел к существенному повышению психической, физической, эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми проблемами, межличностными отношениями.

Человеку довольно часто приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый стресс. Такие состояния нередко сопровождаются не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в организме человека.

Но согласно этому нельзя утверждать, что стресс является только бедой, злом. Также это важнейший инструмент тренировки и закалывания, так как стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его. Стресс является хорошим помощником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

По своей сути стрессовые ситуации влекут за собой изменения физиологических реакций организма, поэтому правильное понимание отрицательных и положительных сторон стресса, их правильное использование или предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья человека, создании условий, для осуществления его творческой деятельности, эффективной и плодотворной работе в обыденной жизни и трудовой деятельности. [1]

Что такое стресс? Термин «стресс» (в переводе с английского stress) означает «давление, нажим, напряжение».

«Стресс - вызванное каким-нибудь сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения» [2]

Исходя из этого, стресс - это ответная реакция организма человека на негативные и позитивные эмоции, перенапряжение. Организм человека во время стресса вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. [3] В небольших количествах стресс нужен всем, так как он заставляет искать выход из проблемы, думать, и в этом случае он имеет положительное значение. Но так с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, уменьшается способность решать проблемы и может привести даже к серьезным заболеваниям.

Что может вызвать стресс? Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. Так же стрессорами могут быть самые разнообразные факторы: вирусы или микробы, различные яды или токсины, высокая или низкая температура окружающей среды, травма и т.д. Но это не все, оказывается, что такими же стрессорами могут быть и любые эмоциогенные факторы, т.е. факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека. Оно включает в себя все, что может нас взволновать, несчастье,

грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям. [3] Однако будет ли та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, человека в целом, его опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д.

Поэтому, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется.

Стрессовые ситуации могут возникать где угодно как дома, так и на работе. В современное время очень трудно подобрать другой термин, который использовался бы так же часто, как слово "стресс". Употребляя это понятие, люди обычно подразумевают, что они находятся в состоянии нервного напряжения, что они утомлены или подавлены. Однако, несмотря на это, стресс – вовсе не "болезненное" состояние, а средство, при помощи которого организм борется с нежелательными воздействиями.

Возможно ли избежать стресса? Ответ скорее нет, чем да, это практически невозможно, да и в этом нет необходимости. Кроме того, во многих случаях от стрессовых ситуаций часто трудно отказаться, даже если существует такая возможность. Например, разве откажется спортсмен от участия в трудных соревнованиях, или ученик откажется от сдачи выпускного экзамена. Ответ во многих случаях ясен и стрессовая ситуация в них всегда имеет место.

Каждому человеку присущ свой уровень стрессового состояния, который может зависеть от многих факторов, в том числе определяться даже наследственностью и свой уровень отношения к стрессу. Все люди по-разному отвечают на стресс: кто-то начинают употреблять немислимое количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают

ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем. Поэтому для каждого человека способ преодоления стрессовой ситуации специальный, но можно обозначить некоторые базовые условия снижения стресса. [4]

Отвлечение от стрессовой ситуации. В большинстве случаев происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, тем самым «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно снова и снова переживает произошедшие события. Чтобы отстраниться от стресса, необходимо подумать о чем-нибудь другом, связанном с приятными ощущениями и воспоминаниями.

Активное поведение еще одно условие. Оно позволяет не держать в себе нахлынувшие эмоции и чувства, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-либо видом деятельности или спорта.

Умение расслабляться. Стрессовые ситуации вызывают напряжение и учащение мозговой активности. Расслабление же, наоборот, приводит к снижению деятельности мозга, что приводит к уменьшению уровня возбуждения центральной нервной системы.

Позитивное мышление. Наиболее эффективный способ справиться со стрессом. Позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции любви, добра, радости – это главный инструмент улучшения здоровья и благополучия.

С любой сложившейся ситуацией можно справиться и со стрессом в том числе, нужно лишь желание и немного свободного времени. Состояние стресса у человека присутствует всегда, оно живо пока существует человек и ему подвержены все без исключения. Стрессовая ситуация это не только

беда или зло, это и положительная составляющая. Ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы унылой.

Список использованной литературы:

1. Борисов Д. Поведение человека в условиях стресса
URL:<https://cyberleninka.ru/article/v/povedenie-cheloveka-v-usloviyah-stressa>
(Дата обращения 20.02.2016)
2. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. М.: ИТИ Технологии; Издание 4-е, 2006г, 944с.
3. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости
URL:<https://cyberleninka.ru/article/v/sovremennye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti> (Дата обращения 19.02.2016)
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2012. — 256 с.

Дата поступления в редакцию: 10.03.2018 г.

Опубликовано: 16.03.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018

© Лифанова И.В., Казаков Е.Ю., 2018