

УДК 616.85

## ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА: КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

**ЗЕКИЕВА Петимат Масудовна**  
кандидат филологических наук, доцент  
**ДЖАМУЛАЕВА Джамиля Хамзатовна**  
студент

Чеченский государственный педагогический университет  
г. Грозный, Россия

*Стресс рассматривается как естественная реакция организма на опасности, способная привести к изменениям в эмоциональном состоянии, привычках питания и уровне социальной активности, что, в свою очередь, может снижать работоспособность. Также рассматриваются физические и психологические последствия длительного стресса, такие как риск сердечно-сосудистых заболеваний, снижение иммунных функций и развитие психических расстройств. В качестве стратегий для управления стрессом предлагаются регулярные физические упражнения, медитация, поддержка со стороны окружающих, сбалансированное питание, управление временем и психотерапевтические методы. Автор отмечает, что индивидуализированный подход к выбору методов регулирования стресса является ключевым для повышения качества жизни.*

**Ключевые слова:** стресс, поведение, здоровье, социальная поддержка, психотерапия.

**В**ведение. Стресс – это естественная реакция организма на различные внешние и внутренние раздражители, которые реагируют на различные жизненные условия. Он может быть вызван негативными и позитивными факторами, такими как рабочие задания, тяготы учебы, семейные обязательства или интересные события. Он может иметь серьезные негативные последствия.

Как было сказано в «Психология стресса и методы его профилактики»: «Проблема стресса является научной проблемой» [2, с. 4]. В современном обществе уровень стресса резко возрос из-за быстрого темпа жизни, постоянного потока информации и высоких требований к личной и профессиональной эффективности. Поэтому важно понимать стратегии воздействия стресса на организм и способы управления им. В этой статье мы рассмотрим ключевые аспекты тревожности, ее влияние на здоровье и предложим эффективные стратегии ее преодоления.

Цель нашего исследования – не только выявить негативные последствия тревожности, но и дать практические советы по улучшению качества жизни и поддержанию психического и эмоционального благополучия.

*Влияние стресса на поведение.*

Стресс может вызывать различные изменения в нашем поведении. В индивидуальном порядке он может проявляться в следующих формах:

1. Тревожное настроение часто приводит к разочарованию, тревоге и беспокойным ощущениям. Люди могут быть более эмоционально нестабильными, что негативно сказывается на их отношениях с окружающими.

2. Изменение пищевых привычек – стресс может привести к перееданию и потере аппетита. Некоторые люди начинают искать утешения в еде, что приводит к увеличению веса и связанным с этими проблемами со здоровьем.

3. Снижается продуктивность – это может значительно усугубиться из-за беспокойства, рассеянности и невнимательности, что снижает эффективность как на работе, так и в школе.

4. Социальная изоляция: люди, страдающие от стресса, могут избегать социальных контактов с друзьями и семьей, усиливая чувство одиночества и изолированности.

Таким образом, понимание влияния стресса на поведение является важным шагом на пути к эффективному управлению им и преодолению.

*Влияние стресса на здоровье.*

Стресс оказывает значительное влияние не

только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Он может отрицательно сказаться на здоровье человека, вызывая такие заболевания как физические, то есть, может являться фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и другие. Также постоянно выраженный стресс может ослабить иммунные функции организма, так как он делает организм более уязвимым к различным инфекциям.

Не менее важно то, что стресс может вызывать психические расстройства, а также различные расстройства пищеварения. Он может вызвать раздражение кишечника, гастроэнтерит и даже язву. Стресс в желудочно-кишечном тракте связан с изменениями кровообращения и микрофлоры кишечника.

«Стресс проживают все живые существа» [1, с. 26]. Это неотъемлемая часть нашей жизни, но не стоит недооценивать ее влияние на поведение и здоровье. Поэтому стоит поэкспериментировать с различными методами и найти те, которые наиболее эффективны для вас.

Для того чтобы понять, как люди воспринимают стресс, какие факторы его вызывают и какие методы управления с ним используют был проведен социальный опрос среди 90 человек.

Вопросы опроса:

1. Как вы часто испытываете стресс в повседневной жизни?

- Никогда.
- Редко.
- Иногда.
- Часто.
- Очень часто.

2. Что, по вашему мнению, является основной причиной вашего стресса? (Выберите все подходящие варианты)

- Работа (нагрузка, дедлайны, конфликты).
- Учеба (экзамены, задания).
- Личные отношения (семья, друзья, романтические).
- Здоровье (физическое или психическое).
- Другие факторы (уточните).

3. Как вы обычно справляетесь со стрессом? (Выберите все подходящие варианты).

- Занятие спортом.
- Медитация или йога.
- Общение с друзьями или близкими.
- Хобби или творчество.
- Профессиональная помощь (психолог, психотерапевт).
- Другие методы.

4. Как часто вы чувствуете физические симптомы стресса? (1 – никогда, 5 – очень часто)

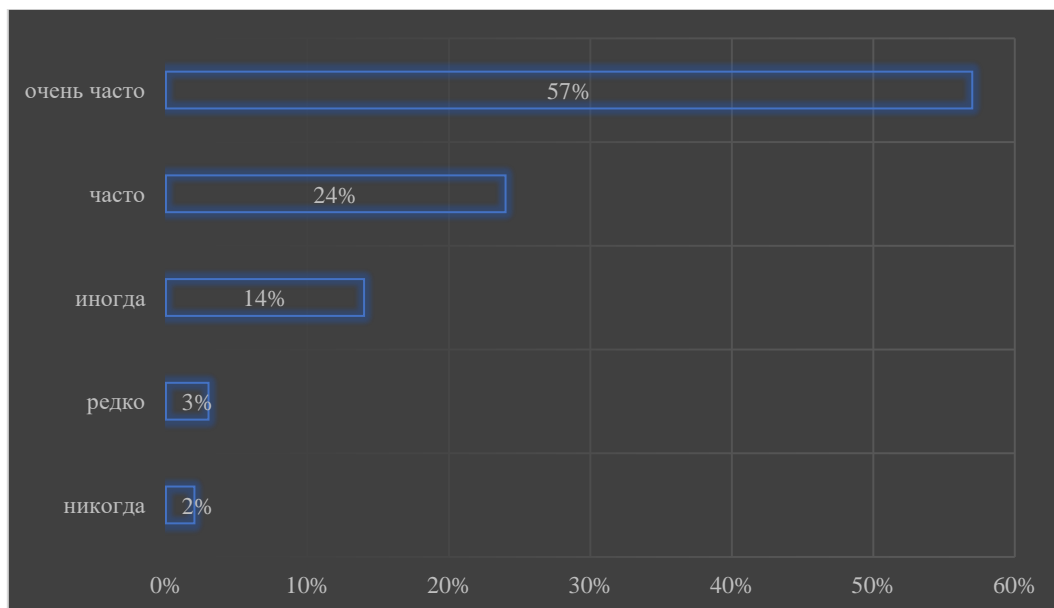
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5. Как вы считаете, влияет ли стресс на ваше здоровье?

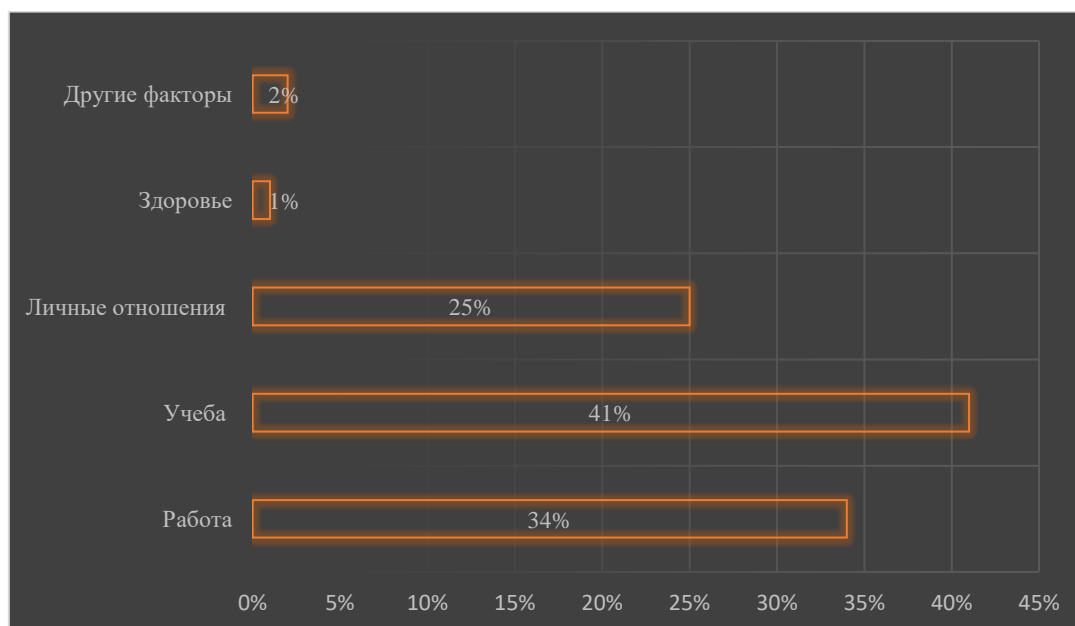
- Да, сильно.
- Да, немного.
- Нет, не влияет.
- Не знаю.

Результаты опроса

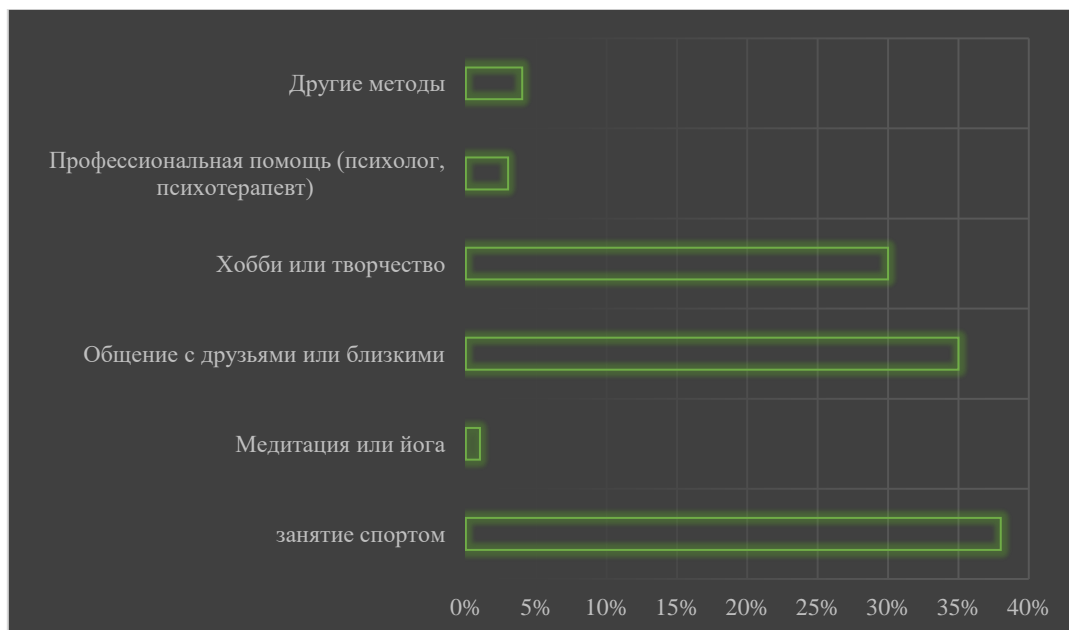
1. Как вы часто испытываете стресс в повседневной жизни?



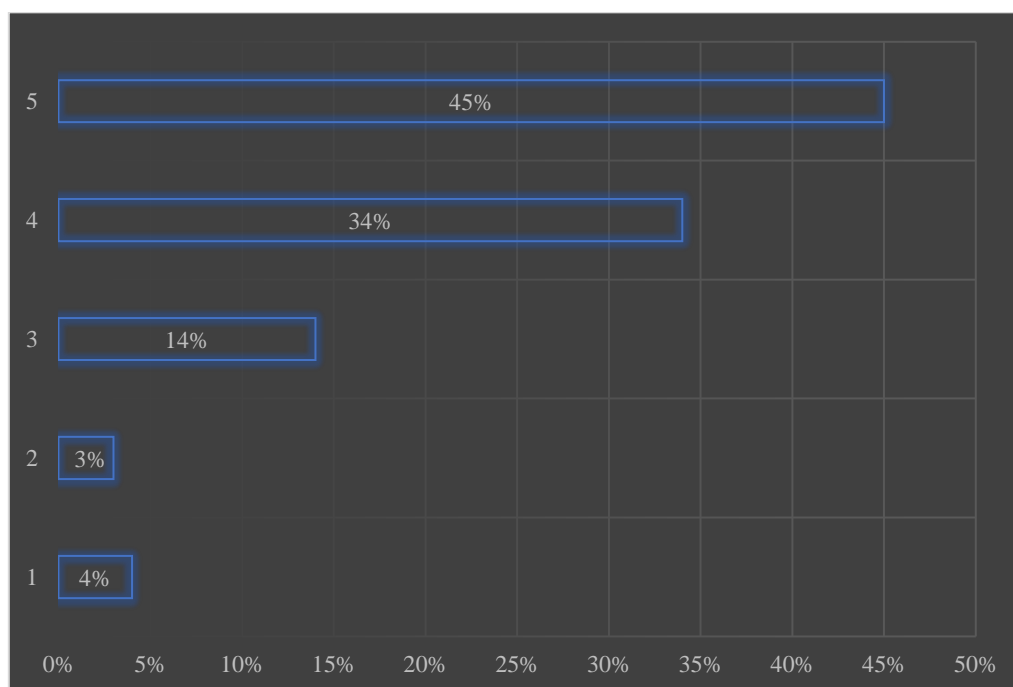
2. Что, по вашему мнению, является основной причиной вашего стресса?



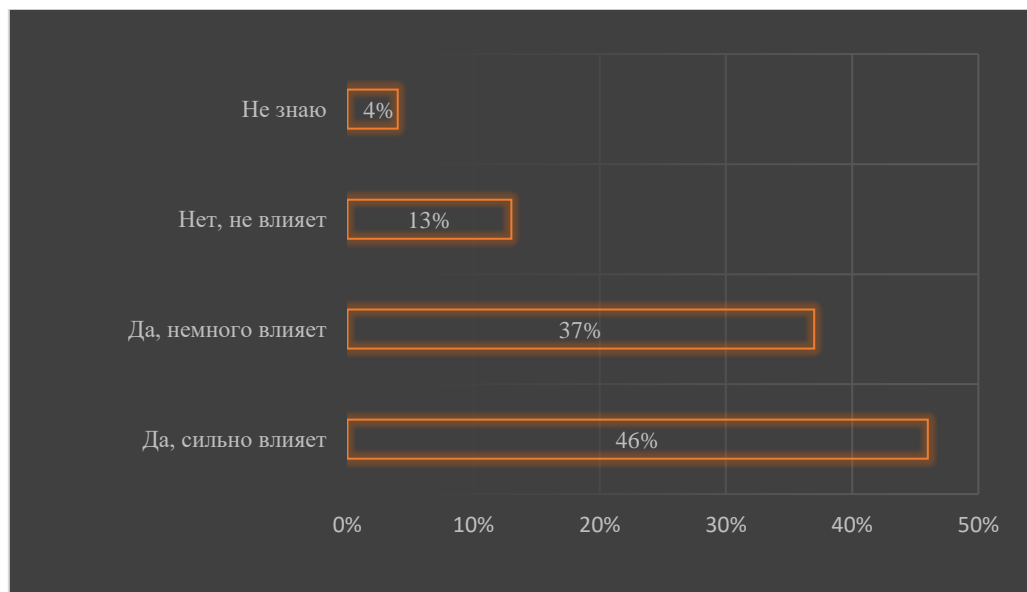
3. Как вы обычно справляетесь со стрессом?



4. Как часто вы чувствуете физические симптомы стресса?



5. Как вы считаете, влияет ли стресс на ваше здоровье?



Итак, учитывая его психологическое состояние, можете ли вы дать какой-либо совет, как проводить практические занятия?

*1. Физическая активность.*

– Спорт: избранные работы в физическом мире. Это бег, плавание, ходьба или просто.

– Упражнение: Сомкнутые руки улучшают гибкость вашего тела.

*2. Методы исцеления*

– Медитация.

– Дыхательные практики.

*3. Эффективное планирование.*

– Составляйте списки задач – составляйте списки задач и устанавливайте приоритеты, чтобы не чувствовать себя перегруженным.

– Регулярные перерывы: не забывайте делать короткие перерывы для работы или учебы.

*4. Социальные отношения.*

– Общайтесь с близкими: делитесь своими впечатлениями с друзьями или семьей. Поддержка окружающих может значительно облегчить стресс.

*5. Здоровое питание*

– Фрукты, овощи, белки и сложные углеводы.

– Ограничьте потребление кофеина и сахара, поскольку они могут повысить уровень стресса.

*6. Качественный отдых*

– Установите фиксированный режим сна.

– Создание комфортной обстановки: обеспечение темноты и тишины в спальне, отказ

от использования гаджетов перед сном.

*7. Хобби.*

– Занимайтесь своими любимыми делами: находите время для хобби, рисования, чтения или работы в саду. Это поможет вам избавиться от повседневных забот.

– Творческие эксперименты: попробуйте новые творческие занятия, такие как игра на музыкальных инструментах или шитье.

*8. Профессиональная поддержка.*

– Консультация со специалистами.

– Курсы по управлению стрессом: участие в семинарах или тренингах по методам управления стрессом.

Помните, что каждый из нас уникален в своем подходе к управлению стрессом. Регулярное применение этих рекомендаций поможет вам лучше справляться со стрессом и повысит качество вашей жизни.

Стресс – это многоплановое, многоуровневое психологическое явление, характеризующееся динамичностью, длительностью и интенсивностью. Управление стрессом является важным аспектом поддержания психоэмоционального здоровья и общего благополучия. Не забывайте о важности здорового питания и полноценного сна, а также о том, что увлечения и хобби могут стать отличным способом отвлечься от повседневных забот. Заботьтесь о своем психоэмоциональном состоянии, это позволит вам более уверенно и эффективно справляться с жизненными трудностями.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.
2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

## THE PSYCHOLOGY OF STRESS: HOW STRESS AFFECTS OUR BEHAVIOR AND HEALTH

**ZEKIEVA Petimat Masudovna**

Candidate of Sciences in Philology, Associate Professor

**DZHAMULAEVA Jamilya Khamzatovna**

Student

Chechen State Pedagogical University

Grozny, Russia

*Stress is considered as a natural reaction of the body to dangers, which can lead to changes in the emotional state, eating habits and level of social activity, which, in turn, can reduce performance. The physical and psychological effects of prolonged stress, such as the risk of cardiovascular disease, decreased immune function, and the development of psychiatric disorders, are also considered. Strategies for stress management include regular exercise, meditation, support from others, balanced nutrition, time management, and psychotherapy. The author notes that an individualized approach to choosing stress management methods is key to improving the quality of life.*

**Keywords:** stress, behavior, health, social support, psychotherapy.