

УДК 159.92

СТРЕСС: НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ

Ника Сергеевна Хамхоева

студент

nikahamhoeva@yandex.ru

Инна Владимировна Сидорова

кандидат педагогических наук, доцент

sidorova.innavladimirovna@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В работе раскрывается сущность стресса, определяются основные причины его появления. Авторы характеризуют методы борьбы со стрессом и приводят рекомендации для облегчения состояния в стрессовой ситуации.

Ключевые слова: стресс, напряжение, контроль.

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Простыми словами – какие-то изменения внешней среды требуют от нас адаптации [1, с.10].

Когда стресс каким-то образом нарушает наш баланс, организм с помощью нейромедиаторов, гормонов, а также нервной системы пытается адаптироваться к этому и восстановить баланс обратно [4, с.26].

Наши сограждане оказались в той же теме в те же годы, и в военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге доктор Коренчевский в 1913 году теснее обрисовывал адаптационный синдром и гласил о том, что он является не патологической, а физиологической ответом на повреждения клеток, тканей, повреждения какой-никакой-то внешней среды [1, с.7].

У нервного напряжения возможен целый ряд обстоятельств: биологические, химические, физические и, естественно, психологические. С последним дела обстоят тяжело. Психические предпосылки нервного напряжения так разнообразны, что перечислить их все очень просто не осуществимо. Каждый человек уникален: его образ идей, обычные модели поведения дают в общей сложности неподражаемую картину личности и набор возможных реакций на стрессовые ситуации. Таких реакций масса.

В психологии выделяется восемь обстоятельств нервного напряжения, которые являются наиболее значимыми для человека и сильнее всего оказывают влияние на него.

Кончина. Когда уходит близкий человек, мало кто может сохранить наличие духа и продолжить жить обычной жизнью. Это наисильнейшая по силе воздействия психическая причина нервного напряжения. Ожидание смерти (например, нездорового родственника) также является причиной мощнейшего чувственного напряжения.

Деньги. Для громадного количества людей финансовые сложности являются главной предпосылкой нервного напряжения.

Отсутствие самовыражения. Большинство людей устремляется выразить собственное я, однако далеко не всем это под силу.

Лишение контроля за процессом. Такое может затрагиваться как своей жизни, так и жизни близких людей. Невозможность все контролировать теснит некоторых людей и ввергает их в состояние стресса.

Заболевания, человек перестает ощущать себя в безопасности.

Работа. Для большого количества людей работа это мощный источник нервного напряжения. Непростые повинности, давление управления, трудные клиенты это все держит в напряжении, принуждает повсеместно мыслить, рассматривать, строить планы.

Друзья и близкие. Общение с возлюбленными людьми, родственниками, друзьями всегда чувственно окрашено, следовательно, способно спровоцировать стрессовые ситуации.

Семья. Если, предположим, в отношениях с родными не все гладко, человек вряд ли будет ощущать себя комфортно.

Отправной точкой нервного напряжения может послужить хоть какое событие. Как дамы, так и мужчины могут стать заложниками собственных психологических трудностей [4, с.70].

В любой стрессовой ситуации очень главное беречь самообладание и контроль. Совладать с нахлынувшими чувствами можно с помощью таких действий:

1. Присесть и расслабиться. Главное спросить себя, в какой мере сложность в данный момент и как ее решение (либо недостаток решения) воздействуют на ближайшее время (несколько месяцев, год либо 5 лет). Это поможет понять важность беспокойного состояния.

2. Записать на бумагу отдельные слова либо фразы, которые приходят в голову в стрессовом состоянии. Это будет таким для себя отвлекающим маневром. Эти фразы можно прочитать на последующий денек и осознать, в какой мере стрессовые действия являются важными.

3. Провести горизонтально указательным пальцем по губам. Данный прием хорошо и скоро успокаивает.

4. Натужить все мускулы, сжать кулаки и стиснуть зубы на 10 секунд. Это поможет ощутить, как переключается организм, как прибывает расслабление

5. Попробовать любые традиционные расслабляющие способы. Такое может быть прогулка, теплая ванна, чай из травок, плитка шоколада, хобби, общение с приятелями. Может быть, именно это поможет расслабиться.

6. Оборвать побеждающий стресс, отрицательную мысль. Чтобы достичь желаемого результата можно просто хлопнуть в ладошки.

7. Нельзя отключать телефон, пренебрегать вниманием людей, приятелей. Следует всякими способами избегать даже идеи спрятаться от других. Живое общение это наилучшее лекарство против нервного напряжения. Против, замыкаться внутри себя не стоит: это только усугубит ситуацию.

Рекомендуемые приемы борьбы со стрессом несложны. Если обращаться к ним в протяжении нескольких дней после трудной ситуации, они точно подействуют [4, с.329].

Научившись держать под контролем стресс, можно уменьшить опасности развития депрессии, бронхиальной астмы, заболеваний сердца и сосудов, гастрита и ожирения. Чтобы достичь желаемого результата надо совершенно немного. Даже маленькое изменение метода жизни улучшит состояние и уменьшит негативное влияние нервного напряжения [2, с.248].

Список литературы:

1. Дейл Карнеги. Как преодолеть тревогу и стресс. М: Попурри. 2022. 208 с.
2. Иржанова Л. Победи стресс!: тренинги на позитивное мышление. Ростов н/Д: Феникс. 2019г. 249 с.
3. Илюхин К.Э., Сидорова И.В., Томонов Д.С. Управление конфликтами // Наука и Образование. 2021. Т. 4. № 2
4. Роберт Сапольски. Психология стресса. СПб: Питер. 2019 г. 408 с.

5. Сидорова И.В., Попова С.В. Вопросы социального обслуживания пожилого населения в России // Актуальные проблемы социально-экономического развития современного общества. Материалы III Международной заочной научно-практической конференции, посвященной 35-летию ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России. Киров. 2022. С.64-68
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер. 2006. 256с.

UDC 159.92

STRESS: SOME REASONS AND WAYS TO FIGHT

Nika S. Khamkhoeva

student

nikahamhoeva@yandex.ru

Inna V. Sidorova

Ph.D., Associate Professor

sidorova.innavladimirovna@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The paper reveals the essence of stress, identifies the main causes of its occurrence. The authors characterize the methods of dealing with stress and provide recommendations for relieving the state in a stressful situation.

Keywords: stress, tension, control.

Статья поступила в редакцию 21.02.2023; одобрена после рецензирования 20.03.2022; принята к публикации 30.03.2023.

The article was submitted 21.02.2023; approved after reviewing 20.03.2022; accepted for publication 30.03.2023.