**Дата 29.01.2024г.**

**Группа 2-7**

**Дисциплина Социализация личности**

**Преподаватель Рашитханов Ильмиямин Ахмедович**

**Контакты** [**Rashitkhanov1982@mail.ru**](mailto:Rashitkhanov1982@mail.ru)

**Тема: Стресс – понятие, причины и виды.**

Стресс – это ответная реакция организма на воздействие внешних факторов, которая сопровождается тревожным состоянием и повышенной эмоциональностью. Незначительное напряжение оказывает положительный эффект, ускоряет реакции, стимулирует выработку адреналина и мозговую деятельность. Постоянный стресс приводит к истощению организма и серьезным заболеваниям.

Виды стресса

Выделяют четыре вида стресса:

острый (мгновенный). Возникает при внезапном воздействии внешних факторов. К примеру, при нападении, стихийном бедствии, аварии. Человек включает защитную реакцию, чтобы справиться с ситуацией. Результатом является общее истощение ресурсов организма, поэтому после длительного стресса обычно требуется длительное физическое и психологическое восстановление;

положительный. Его вызывают радостные события и позитивные эмоции. Такое потрясение стимулирует выработку эндорфина и дофамина и оказывает положительное влияние на организм;

отрицательный. Происходит из-за негативных перемен в жизни. Оказывает отрицательное влияние на психическое и физическое здоровье человека;

хронический. Его причиной является постоянное воздействие негативных факторов, от которых человеку не удается избавиться. Например, проблемы на работе.

Позитивно настроенные люди легко справляются с отрицательными эмоциями и избегают напряжения. По данным исследования ученых из Великобритании, 74% опрошенных страдают от хронического стресса. Женщины подвержены этому состоянию чаще мужчин.

Причины стресса

Основными причинами стресса являются:

чувство страха за себя, своих близких и за будущее. Человек впадает в стрессовое состояние из-за боязни старости, нищеты, одиночества, тяжелой болезни;

переутомление на работе, отсутствие полноценного отдыха, отпуска, нарушение сна;

низкая самооценка. Недовольство собой, собственной внешностью приводит к проблемам с социализацией, недостатку общения, одиночеству;

ссоры. Конфликтные ситуации с коллегами, близкими или посторонними людьми повышают уровень кортизола и в 2-3 раза увеличивают риск стресса;

повышенная или недостаточная физическая активность;

употребление алкоголя и психоактивных веществ. Человек начинает принимать спиртное или наркотики, чтобы снять напряжение, но от этого состояние только усугубляется;

вынужденная смена обстановки. Особенно страдают от стресса по этой причине дети и подростки. Смена школы, привычного круга общения приводят к эмоциональному напряжению;

тяжелая болезнь, инвалидность, смерть близкого человека.

Признаки стресса

Полностью избежать стресс невозможно. Это естественная защитная реакция организма на раздражитель или изменения окружающей среды. Состояние имеет три стадии развития.

1. Стадия тревоги

Активизируются защитные функции организма. Происходит избыточное выделение гормонов, выброс адреналина в кровь. Повышается артериальное давление, уровень сахара в крови, усиливаются функции вегетативной нервной системы и надпочечников.

2. Резистентность

Происходит мобилизация сил организма для борьбы со стрессом. Эта стадия продолжается от нескольких часов до нескольких суток. Стабилизируются физические показатели, деятельность внутренних органов и систем. Преодоление стресса на стадии резистентности проходит без последствий для организма.

3. Истощение

На этой стадии защитные функции организма ослабевают. Нарушается выработка гормонов. Адаптация к стрессу прекращается. Человек испытывает слабость, недомогание. Стресс приобретает хронический характер. Состояние негативно влияет на психическое и физическое здоровье.

Страдающий от напряжения человек испытывает постоянное чувство тревоги, раздражение, срывает злость на окружающих. Помимо этого, есть несколько признаков стрессового состояния:

расстройство внимания. Из-за биохимических процессов происходят физиологические нарушения, поэтому человеку сложно сконцентрироваться;

постоянная усталость. Стресс вызывает дисфункцию надпочечников. Из-за дисбаланса гормонов появляется хроническое переутомление;

нарушение пищеварения и пищевого поведения. Расстройство функции ЖКТ является основным симптомом стресса у детей. Нарушение пищевого поведения проявляется в виде анорексии или булимии. Компульсивные переедания или ограничения в еде - это одни из нездоровых способов борьбы со стрессом у взрослых, преимущественно женщин;

тяжесть в груди. Неприятные ощущения имитируют сердечную боль, предынфарктное состояние, вызывают панику и принуждают обратиться к врачу, однако диагностика не показывает патологий;

бессонница. Из-за выброса адреналина повышается возбудимость, нарушается режим сна.

Появление одного или нескольких признаков свидетельствует о хроническом стрессе. С этим состоянием необходимо бороться, чтобы избежать осложнений и негативных последствий.

Последствия стресса

Стресс - это нормальная реакция на раздражающий фактор. Непродолжительное острое состояние полезно для организма. Во время борьбы с напряжением улучшается реакция, повышается результативность деятельности.

При стрессе в организме в повышенном количестве выделяются два гормона – кортизол и адреналин. Кортизол угнетает пищеварительную функцию, снижает иммунитет, поднимает уровень глюкозы. Адреналин повышает кровяное давление, увеличивает энергозатраты. При устранении раздражающего фактора выработка гормонов нормализуется, и функции организма стабилизируются. Постоянное напряжение вызывает синдром усталости надпочечников. В результате синтез кортизола снижается, что приводит к половой дисфункции, аутоиммунным заболеваниям, слабости, перепадам настроения, нарушению обменных процессов.

Длительный стресс вызывает упадок сил и сокращает продолжительность жизни. Хроническое состояние напряжения разрушает клетки, снижает защитные функции организма, провоцирует развитие соматических болезней — язвы желудка, сердечно-сосудистых патологий, бронхиальной астмы.

На фоне постоянного стресса развивается алкогольная и наркотическая зависимость. Хроническое напряжение приводит к навязчивым состояниям, фобиям, паническим атакам, депрессии.

Как преодолеть стресс

Основной способ избавления от стресса - это устранение вызвавшего его фактора. Справиться с напряженным состоянием поможет комплекс мер:

правильное питание и соблюдение режима дня. Полезная еда и прогулки на свежем воздухе повышают настроение и устойчивость к негативным факторам;

ароматерапия. Эфирные масла обладают расслабляющим и успокоительным эффектом, повышают концентрацию внимания, снимают раздражительность;

йога. Благодаря сочетанию дыхательной гимнастики и медитации она расслабляет, снимает усталость и успокаивает. 15-20 минут занятий йогой в день способствуют быстрому избавлению от стресса;

медикаментозная терапия. При хроническом тяжелом стрессе назначается прием седативных препаратов, ноотропов, антидепрессантов. Длительность приема лекарственных средств и их дозировку определяет врач. Самолечение опасно и может вызвать необратимые осложнения.

Одним из самых действенных способов преодоления стресса являются спортивные тренировки. Согласно исследованиям шведских ученых, физические упражнения повышают настроение благодаря выработке в процессе активности нейромедиаторов. Они уменьшают уровень кортизола и способствуют избавлению от напряженного состояния. У людей, которые регулярно занимаются спортом, риск возникновения стресса в несколько раз меньше.

Часовой тренировки достаточно, чтобы быть спокойным и противостоять раздражающим факторам. Занятия спортом стимулируют естественную выработку эндорфина, вызывают легкую мышечную усталость и тем самым оказывают успокоительный эффект. В результате нормализуется режим сна, снижается тревожность.

Стресс - это защитная реакция организма на раздражающий фактор. При соблюдении рекомендаций по правильному питанию, режиму дня и физической активности стресс можно легко преодолеть без последствий для здоровья.