

**Ю. А. Куцепаленко,
Е. С. Торба**
Научный руководитель
Т. Ф. Торба
Гомельский государственный
технический университет
имени П. О. Сухого
г. Гомель, Республика Беларусь

СТРЕСС – ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Стресс составляет важную часть нашей повседневной жизни. На сегодняшний день одним из самых неблагоприятных последствий напряженного ритма жизни в нашем обществе является возрастание стрессовых нагрузок и переутомление. К сожалению, стресс стал нормой жизни большинства из нас. Сегодня мало кто может похвастаться устойчивостью психики, отсутствием отрицательных эмоций и стабильным самообладанием. Потеря душевного равновесия, чувство тревоги, неудовлетворенность собой и своей жизнью, снижение работоспособности хорошо известно многим.

По данным Всемирной организации здравоохранения 65% всех болезней причинно связано со стрессом, причем некоторые специалисты считают, что в реальности эта цифра несколько больше.

Проблема стресса очень стара, однако, научное осознание ее произошло лишь в начале 80-х гг. прошлого столетия, что нашло свое отражение как в развитии современной науки о человеке, так и в стремлении к удовлетворению актуальных потребностей общества.

Основоположником учения о стрессе является канадский ученый Ганс Селье. В 1936 г. в журнале «Nature», в разделе «Письма к редактору» было опубликовано короткое сообщение тогда еще никому не известного физиолога под названием «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Эксперименты молодого ученого подтвердили, что не только инфекции, но и другие вредоносные воздействия (охлаждения, ожоги, ранения, отравления и др.), наряду со специфическими для каждого из них последствиями, вызывают комплекс однотипных биохимических, физиологических и поведенческих реакций. Селье предположил, что существует общая неспецифическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма. Эту реакцию он назвал стрессом.

Снижая уровень стресса, мы уменьшаем риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, нервной системы, развития злокачественных новообразований и многих др.

Существует немало способов, с помощью которых можно предупредить развитие стресса, дать выход отрицательным эмоциям, научиться воспринимать происходящие события такими, как они есть, вопреки ожиданиям.

Основные способы профилактики и ухода от стресса – здоровое питание и сон, рациональный отдых, правильная личная жизнь, занятия разными физическими упражнениями, релаксация, арома-, музыка- и цветотерапия, а также позитивное мышление.

В ходе исследования нами были проведены опросы среди студентов на уровень стресса, в ходе которого было выявлено, что у 7% опрошенных значительный уровень стресса, а у 93% средний, и депрессию, в ходе которого мы выяснили, что 55% депрессия не страшна, у 42% опрошенных слабая депрессия, а 3% находятся в эпицентре депрессии и им нужна помощь специалиста.

Как ни парадоксально, но стрессы, оказывается, человеку нужны. Без них он становится безынициативным.

Стресс – это источник энергии, своеобразное творчество. Но надо не забывать главное правило – не позволять стрессу взять над вами верх, чтобы он не приобрел длительный характер. Стресс должен носить эпизодический характер. При этом следует уметь вовремя переключаться, тогда механизмы саморегуляции вернут все измененные стрессом функции к норме.