

РОЗВИТОК СТРЕС-СИТУАЦІЙ У ЛЮДИНИ.

Вороніна П. М.

Науковий керівник – асп. Навроцька К. С.

Стрес вже давно став невід'ємною частиною людського існування. Його незначні прояви неминучі і нешкідливі. Однак при надмірному стресі виникають проблеми, як у самого індивіда, так і у його оточення.

Стрес (від англ. Stress - тиск, натиск, натиск; гніт; навантаження; напруга) - термін, що використовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори).

Ситуація стає стресогенною, якщо одночасно виконуються *дві умови*:

1) *Існує незгода з чимось, що постійно відбуваються в навколишньому середовищі.* Це «щось» називається стрес-фактором. Він повинен мати хронічний характер і здаватися нескінченним. Ступінь же незгоди з тим, що відбувається є величина або сила стрес-фактора.

2) *Відсутність можливості у людини перервати неприйняття того, що відбувається як в сьогоденні, так і в найближчому майбутньому.*

Засновник західного вчення про стреси Ганс Сельє виділив три стадії розвитку стресу:

1) реакція тривоги (мобілізація адаптаційних можливостей - можливості ці обмежені);

2) стадія опору (дозволяє організму успішно впоратись з впливами, що викликали стрес);

3) стадія виснаження (настає, якщо занадто тривала і надто інтенсивна боротьба призводить до зниження адаптаційних можливостей організму і його здатності чинити опір різноманітним захворюванням).

Під час перших двох фаз стресу відбувається мобілізація багатьох фізіологічних систем, внаслідок чого опір організму шкідливим впливам зростає. Тому, можна сказати, що стрес в цілому явище позитивне. Але якщо вчасно не зупинитися, стрес може перетворитися на «дистрес». У широкому сенсі стадії Г. Сельє характерні для будь-якого адаптаційного процесу. На першій стадії організм подає попереджувальні сигнали «порушення рівноваги» і проковує мобілізацію захисних ресурсів. Якщо дія стресора не припиняється, настає друга стадія боротьби - спрацювання пристосувальних механізмів організму до стрес-фактору. Друга стадія може тривати дуже довго, тому що існує можливість «формування» нового рівня рівноваги внутрішнього середовища організму.

Сьогодні вже доведено, що стан стресу - не хвороба. Стрес допомагає підтримувати активність всіх систем організму, не дозволяє їм «заснути», тобто атрофуватися. Проте ж, необхідно вміти підтримувати правильний рівень стресу.