

УДК 611.8

СТРЕСС И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ

*Салмина А.В., студентка 1 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Любомирова В.Н., к.б.н.
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *стресс, напряжение, эмоции, развитие личности.*

Работа посвящена изучению воздействия стресса на организм человека и способам его преодоления. Рассмотрены различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения.

Стресс - это напряженное, либо перенапряженное состояние организма, неспецифический ответ организма на предъявленное ему сверхтребование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. Рассмотрим различные состояния человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной (чувства) в сферу рациональную (разум) и тем самым преодолеть нежелательное состояние [1,2].

Вся наша жизнь — это переключение, игра эмоций. Эмоции, адекватные обстановке, отражают уровень развития личности, богатства натуры. Один из видов умственной отсталости у ребенка проявляется полным невниманием к окружающим раздражениям и раздражителям, отсутствием и неадекватностью эмоций. Сами по себе эмоции имеют важное биологическое и социальное значение, они заставляют работать организм на определенном уровне, стимулируют, активизируют работу нервной, иммунной и эндокринной систем. Они являются мощным стимулом жизни, удовлетворения потребностей, это источник творческой деятельности человека, восприятия мира. Эмоции необходимы для творчества, поиска истины. Эмоции нужны для здоровья, для выражения своего темперамента, для взаимоотношения людей друг с другом. Любовь, дружба, контакт с искусством, с природой - это тоже положительный, созидающий так называемый астресс [2,3-5].

Признаки стрессового напряжения: невозможность сосредоточиться на чем-то; слишком частые ошибки в работе; ухудшается память;

подавленность, депрессивность, иногда плаксивость; чувство страха, боязливости, незащитности; замкнутость, постоянное чувство усталости, неудовлетворение отдыхом; однако возможен частый риск (например, быстрая езда); утрата интереса к другой половине рода человечества; очень быстрая речь; мысли часто улетучиваются, не концентрируются; довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка); повышенная возбудимость, раздражительность, даже ярость; работа не доставляет прежней радости; потеря чувства юмора; появляется тяга к курению; пристрастие к алкогольным напиткам; постоянное ощущение недоедания, или пропадает аппетит; вообще потерян вкус к еде; невозможность вовремя закончить работу и другие индивидуальные проявления [5,6].

Если утвердительных ответов более чем 1/3, то обнаруживаются признаки стрессового напряжения организма, при этом необходимо тщательно изучить его причины; нервы на пределе - преодолевайте ее медитацией, аутотренингом, релаксацией, вытеснением [5-7] .

Экологические воздействия на человека особенно возросли за последнее время, в последние два десятилетия XX века. Это связано с суммацией, кумуляцией повреждений и, прежде всего, со стрессорными воздействиями на человека, на нервную, эндокринную, иммунную и другие системы [7,8] .

Библиографический список:

1. Биология. Часть 1 / Е.М. Романова, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2017. - 256 с.
2. Теория эволюции / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016. – 258 с.
3. Экология. Часть 1 / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, К.В. Шленкин. - Ульяновск, 2017. - 248 с.
4. Проблемы формирования экологического сознания и биосферного мышления в вузе / Л.А. Шадыева, Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина, В.В. Романов, М.Э. Мухитова // Агропродовольственная политика России. - 2017. - № 11(71). - С. 110-115.
5. Любомирова, В.Н. Экологические основы природопользования: учебное пособие / В.Н. Любомирова, Е.М. Романова, Т.М. Шленкина. - Ульяновск, 2017.
6. Экология: Часть 2 / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова, К.В. Шленкин. - Ульяновск, 2017.
7. Оценка уровня экологической безопасности территорий в зонах геотектонических разломов / Л.А. Шадыева, Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, Т.М.

Шленкина, В.В. Романов, М.Э. Мухитова // Агропродовольственная политика России. - 2017. - № 11(71). - С. 120-125.

8. Теория эволюции / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Д.С. Игнаткин, В.Н. Любомирова, М.Э. Мухитова. - Ульяновск, 2016.

STRESS AND ITS OVERCOMING

Salmira A.V.

Key words: *stress, tension, emotions, personality development.*

The work is devoted to the study of the impact of stress on the human body and ways to overcome it. Various human states are considered, which can signal the presence of internal stress in the body.