

СТРЕСС. ФАЗЫ СТРЕССА.

**Соколова А. М. -студентка 1 курса Колледжа агротехнологий и
бизнеса**

**Научный руководитель - Шлёнкина Т.М., кандидат
биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** стресс, фаза, тревожная реакция, сопротивляемость дисбалансу, истощение.*

Проблема стресса приобрела в современном мире исключительное научное значение. Стресс как категория, как феномен объединяет в себе широчайший круг сложных по своей природе явлений: психофизиологических, личностных, социальных и др. В статье рассматриваются фазы стресса.

Стресс – это способность организма подстраиваться под изменившиеся условия жизни.

В современном ритме жизни условия меняются не только каждый день, но и каждый час. Поэтому можно с уверенностью говорить, что стрессовые ситуации стали обыденным делом. Таким образом, под стрессом мы можем понимать чувство неудовлетворенности, горечь утраты или же сезонную хандру и т.д. Стресс имеет несколько видов, подвидов, стадий развития и фаз.

Г. Селье смог выявить, что каждый организм имеет одинаковую реакцию на стресс. Основываясь на эту закономерность он разбил весь процесс на 3 фазы:

Первая фаза - *тревожная реакция*. В данном случае мобилизуются все защитные функции организма. В результате, организм человека подстраивается под новые условия существования. Так как все жизненно важные органы функционально собраны, усиливаются такие чувства, как память, внимание, осязание, восприятие. Для стадии мобилизации характерно повышение степени мышления, появление вариантов решения создавшихся проблем и человек справляется с

появившейся нагрузкой. Стадия тревоги.

Вторая фаза - *сопротивляемость дисбалансу*. В этой фазе организм приспосабливается к изменяющимся условиям, и приходят в норму все параметры, которые вышли из-под контроля на 1 стадии. Человек привыкает к новой атмосфере. В случае, если организм приспосабливается медленно, а сопротивление продолжается длительный промежуток времени, наступает последняя фаза стресса. Стадия сопротивления.

Третья фаза – *истощение*. Эта фаза наступает после неудачных попыток приспособления, когда теряются физические силы, а психическое состояние начинает давать сбой.

Таким образом, человек должен знать причины и признаки стресса. Ведь любой стресс может отрицательно сказаться на здоровье человека.

Исследования выполнялись по линии СНО на кафедре биологии, экологии, паразитологии, водных биоресурсов и аквакультуры. Основные направления исследований СНО на кафедре: биология, генетика [1-7], экология [8,9], водные биоресурсы [10,11], аквакультура [12].

Библиографический список:

1. Акимов Д.Ю. Динамика паразитемии при лечении пироплазмоза (бабезиоза) собак химическими препаратами антипротозойного ряда / Д.Ю. Акимов, Е.М. Романова, Л.А. Шадыева, Т.М. Шленкина, Д.С. Игнаткин // Ветеринарный врач. 2016. № 5. С. 63-67.

2. Васина С.Б. Качественный состав молока свиноматок в зависимости от форм введения минеральных веществ в корма / С.Б. Васина, Т.М. Шленкина, Л.Б. Конова, Н.А. Любин //В сборнике: Актуальные проблемы физиологии человека и животных. Материалы научной конференции. Ульяновский государственный педагогический университет. 2002. С. 8-13.

3. Голенева О.М. Лечение паразитарных заболеваний рыб в аквакультуре / О.М. Голенева, Е.В. Федорова, Т.М. Шленкина, Е.М. Романова //В сборнике: Современные достижения ветеринарной медицины и биологии - в сельскохозяйственное производство. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФСР и Башкирской АССР, доктора ветеринарных наук,

профессора Хамита Валеевича Аюпова (1914-1987 гг.). 2014. С. 47-51.

4. Любин Н.А. Биохимические закономерности формирования костной ткани свиней под воздействием минеральных добавок / Н.А. Любин, И.И. Стеценко, Т.М. Шлёнкина //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2011. № 4 (16). С. 57-64. (31)

5. Любомирова В.Н. Инновации образовательного процесса как фактор повышения мотивации при обучении в колледже/ В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина, Д.С. Игнаткин // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. 2015. С. 79-81.

6. Романова Е.М. Интеграция классических и инновационных технологий обучения в вузовской педагогике Е.М. Романова, В.В. Романов, Л.А. Шадыева, Т.М. Шленкина, В.Н. Любомирова, Т.Г. Баева //В сборнике: Современные образовательные технологии в системе подготовки ветеринарных специалистов. Материалы международной научно-методической конференции. Улан-Удэ, 2015. С. 87-89.

7. Стеценко И.И. Активность роста и прочность костей скелета свиней при введении в рацион минеральных добавок / И.И. Стеценко, Н.А. Любин, Т.М. Шлёнкина //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2011. № 2 (14). С. 41-46. (33)

8. Стеценко И.И. Динамика роста свиней при включении в их рационы различных минеральных добавок / И.И. Стеценко, Н.А. Любин, Т.М. Шленкина //В сборнике: Фундаментальные и прикладные проблемы повышения продуктивности сельскохозяйственных животных в изменившихся условиях системы хозяйствования и экологии. Материалы Международной научно-практической конференции: Сборник научных трудов. Ответственный редактор Б.Д. Кальницкий. 2005. С. 109-113.

9. Стеценко И.И. Динамика роста свиней при включении в их рационы различных минеральных добавок / И.И. Стеценко, Н.А. Любин, Т.М. Шленкина //В сборнике: Фундаментальные и прикладные проблемы повышения продуктивности сельскохозяйственных животных в изменившихся условиях системы хозяйствования и экологии. Материалы Международной научно-практической конференции: Сборник

научных трудов. Ответственный редактор Б.Д. Кальницкий. 2005. С. 109-113.

10. Шленкин А.К. Вредное влияние автомобильного транспорта на человека и окружающую среду /А.К. Шленкин, К.В. Шленкин, Т.М. Шленкина //В сборнике: Студенческий научный форум - 2017. IX Международная студенческая электронная научная конференция. 2017. (27)

11. Шленкина Т.М. Изменение содержания микроэлементов в костной ткани свиней под воздействием минеральных добавок / Т.М. Шленкина, Н.А. Любин, И.И. Стеценко // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. 2013. № 2 (22). С. 43-47

12. Шленкина Т.М. Эффективность использования различных минеральных добавок в рационах свиней/ Т.М. Шленкина, С.Б. Васина, Н.А. Любин// Современные проблемы интенсификации производства свинины. Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия. 2007. С. 259-264.

STRESS. PHASES OF STRESS.

Sokolova A. M.

Keywords: *stress, phase, anxiety reaction, resistance to imbalance, exhaustion.*

The problem of stress has acquired exceptional scientific importance in the modern world. Stress as a category, as a phenomenon combines the widest range of phenomena that are complex in nature: psychophysiological, personal, social, etc. The article considers the phases of stress.