

"СТРЕСС. ВРЕД И ПОЛЬЗА".

**Шехирев М.В., студент 1 курса колледжа агротехнологий и
бизнеса**

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

***Ключевые слова:** стресс, организм, неспецифическая реакция, беспокойство, раздражительность.*

В данной статье рассматривается проблема стресса. В наши дни проблема стресса остается актуальной. Большинство людей ежедневно в той или иной степени испытывают стресс. Высокий темп жизни, большой поток информации, нехватка времени и другие факторы приводят к тому, что люди живут в постоянном напряжении.

Введение.

Стресс - это совокупность неспецифических нормальных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных физических или психологических факторов, а также соответствующее состояние организма в целом. Стресс направлен на развитие в ответ на стрессовое воздействие приспособительных реакций организма, связан с развитием общего адаптационного синдрома.

Стресс, несмотря на весь ужас этого слова, весьма полезное свойство организма. Посредством стресса организм быстро перестраивается на "турбо - режим", при котором ненужные в данный момент функции переводятся на фоновый режим работы, а жизненно необходимые - на работу в полную мощность.

Материалы и методы. Исследования выполнялись на кафедре биологии, экологии, паразитологии, водных биоресурсов и аквакультуры в рамках СНО. Основные направления исследований кафедры – экспериментальная биология [1,4,6] и аквакультура [2,3,5]. Направление исследований СНО – биология.

Результаты исследований.

Стресс можно определить, как состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией. Стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в повседневной жизни проблемах или угрозах. Состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек. Однако от того, как мы реагируем на стресс, во многом зависит наше общее благополучие [1,2].

Стресс затрудняет расслабление и может сопровождаться целым спектром эмоций, в том числе тревожностью и раздражительностью. В состоянии стресса человеку иногда трудно сосредоточиться. У него может возникать головная боль или другие болезненные ощущения в организме, расстройство желудка или бессонница. Человек может лишиться аппетита или, наоборот, есть больше обычного. Хронический стресс может усугублять уже существующие проблемы со здоровьем и провоцировать рост употребления алкоголя, табака и других психоактивных веществ.

Стрессовые ситуации могут также вызывать или обострять психические нарушения, чаще всего депрессию и тревожное расстройство – состояния, требующие обращения за медицинской помощью. Психические нарушения могут быть вызваны тем, что симптомы стресса приобрели постоянный характер и начали влиять на выполнение повседневных задач, в том числе связанных с работой или учебой.

Развитие стресса происходит в три фазы:

1. Мобилизация. Организм реагирует на стрессор тревогой и мобилизует свои защитные силы и ресурсы для противостояния стрессовому фактору.

2. Противостояние. Организм противостоит стрессовой ситуации, человек активно ищет выход из нее.

3. Истощение. При большой продолжительности влияния на человека стрессового фактора, организм начинает истощаться, и становится уязвимым для вторичных угроз (различные болезни) [3,4].

Постоянные стрессовые ситуации в жизни человека приводят к таким последствиям как повышенный риск заболеваний нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, стресс снижает

иммунитет человека, поэтому падает сопротивляемость к заболеваниям, снижается самооценка человека, вызывает нарушение сна, что влечёт за собой усталость, а этого допускать нельзя. Стресс – прямой путь к болезни. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Так же и стресс необходимо предупреждать.

Способов снятия стресса много, но некоторые прибегают для этого к курению, употреблению алкоголя, употреблению наркотиков, к так называемому «заеданию» стресса. Все эти методы ведут к ещё более серьёзным последствиям и болезням чем сам стресс, что не допустимо. Эффективным средством против стресса является регулярный отдых, можно найти массу интересных занятий, которые расслабят, например, спокойная прогулка, чтение книги, просмотр фильма. Действенным методом по профилактике стресса является здоровый полноценный сон [5,6] и другие способы.

Заключение.

В наше напряженное время уже ни для кого не секрет, что постоянное нервное и физическое напряжение ведет к переутомлению и, как следствие, вызывает стресс.

Старайтесь видеть в любой ситуации светлые стороны, не закикливайтесь на неприятностях, и они быстрее уступят место радостным событиям. Позитивное восприятие жизни не только помогает избежать нервных стрессов, но и способствует более высокому качеству жизни.

Библиографический список:

1. Володина, М. С. Стрессы у животных, влияние стрессов на продуктивность, профилактика стрессов / М. С. Володина, Т. В. Слащина. - Текст : электронный // Молодежный вектор развития аграрной науки: материалы 65-й студенческой научной конференции, Воронеж, 01 марта – 01 2014 года / Воронежский государственный аграрный университет. Том Часть 5. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2014. – С. 11-15. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25950757> / (дата обращения 03.03.2024).

2. Romanova E. CORRECTIVE EFFECT OF PROBIOTICS ON THE WORK OF THE FISH BODY IN INDUSTRIAL AQUACULTURE /

E. Ro-manova, V. Romanov, V. Lyubomirova, L. Shadyeva, T. Shlenkina, E. Turae-va, A. Vasiliev. – Текст : электронный //В сборнике: E3S WEB OF CON-FERENCES. XV International Scientific Conference on Precision Agriculture and Agricultural Machinery Industry “State and Prospects for the Develop-ment of Agribusiness - INTERAGROMASH 2022”. Rostov-on-Don, - 2022. - С. 03066. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54776096> / (дата обращения 03.03.2024).

3. Romanova E. FUNCTIONAL BIOLOGICALLY ACTIVE FEED ADDI-TIVE FOR BREEDING STOCK OF FISH / E. Romanova, V. Romanov, L. Shadyeva, V. Lubomirova, T. Shlenkina, A. Vasiliev, E. Turaeva. – Текст : электронный //В сборнике: E3S WEB OF CONFERENCES. XV Internation-al Scientific Conference on Precision Agriculture and Agricultural Machinery Industry “State and Prospects for the Development of Agribusiness - IN-TERAGROMASH 2022”. Rostov-on-Don, - 2022. - С. 03060. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54775810> / (дата обращения - 3.03.2024).

4. Соловьев, В. Р. От стресса не стоит уберегаться. Стресс полезен / В. Р. Соловьев. - Текст : электронный // Управление персоналом. – 2010. – № 1. – С. 6-11. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=14330454> / (дата обращения -3.03.2024).

5. Shadyeva L. ARACHNOENTOMOSES OF DOMESTIC CARNI-VORES AND EFFECTIVENESS OF INSACAR TOTAL IN DOGS OTO-DECTOSIS / L. Shadyeva, E. Romanova, T. Shlenkina, V. Romanov. – Текст : электронный //В сборнике: E3S WEB OF CONFERENCES. XV International Scientific Conference on Precision Agriculture and Agricultural Machinery Industry “State and Prospects for the Development of Agribusiness - IN-TERAGROMASH 2022”. Rostov-on-Don. - 2022. - С. 03062. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54775765> / (дата обращения 22.02.2024).

6. Ермакова, Е. Г. Профилактические меры борьбы со стрессом в жизни студентов, причины, способы и средства снятия стресса / Е. Г. Ермакова. – Текст : электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 9-2(48). – С. 49-52. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44057084> / (дата обращения

22.02.2024).

"STRESS. HARM AND BENEFITS."

Shekhirev M.V.

Scientific supervisor – Shlenkina T.M.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *stress, body, nonspecific reaction, anxiety, irritability.*

This article addresses the problem of stress. Nowadays, the problem of stress remains relevant. Most people experience some degree of stress every day. The high pace of life, the large flow of information, lack of time and other factors lead to the fact that people live in constant tension.