

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Крюков А.А., студент 1 курса колледжа агротехнологий и бизнеса
Научный руководитель – Шленкина Т.М., кандидат
биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: *стресс, дистресс, эустресс, гипотиреоз, патологическая реакция.*

В статье рассматривается вопрос о влиянии стресса на организм человека. Стресс — это сильнейшее напряжение разных систем организма, которое не проходит бесследно. Влияние стресса на организм и здоровье человека очень велико. Из-за проблем в семье или на работе может открыться язва желудка, начать болеть сердце, повысится артериальное давление, появится сыпь и т.д.

Введение. Научная медицина утверждает, что стрессу подвержен любой человек, независимо от возраста, состояния и материального положения, поэтому нужно не только бороться с этим состоянием, но и научиться ему противостоять. Мелкие неудобства не вредят организму, хоть и встречаемся мы с ними практически регулярно [1].

Цель работы. Познакомиться со стрессом, его видами и влиянием на организм человека.

Материалы и методы. Исследования выполнялись на кафедре биологии, экологии, паразитологии, водных биоресурсов и аквакультуры в рамках СНО. Основные направления исследований кафедры – экспериментальная биология [3,4,10] и аквакультура [1,2,5 - 9]. Направление исследований СНО – биология.

Результаты исследований.

Неспецифическое состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы, воздействующие на него называется стрессом.

Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т.к. они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни

самого человека. Это связано с выбросом во время стрессовой ситуации в кровь человека адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые способствуют человеку решать ту или иную задачу. Стресс может носить как положительный, так и отрицательный эффект, соответственно может привести к негативным последствиям. В случае, если человек постоянно подвержен стрессовым ситуациям, тогда его организм усиленно растрчивает свою энергию, что приводит к его быстрому истощению. Поскольку все органы находятся в напряженном состоянии, они более подвержены к вторичным неблагоприятным факторам, например – болезням. Таким образом, ученые установили два основных вида стресса – эустресс и дистресс [2-5].

Так по какой же причине возникает стресс?

Причин стресса большое количество. У каждого человека свой индивидуальный организм, психика, образ жизни, поэтому, один и тот же фактор влияет по-разному. На одного человека он может не повлиять вообще, или произвести незначительное воздействие, в то время как другой человек буквально заболевает. Причины, которые могут вызвать стресс:

- ✓ конфликтная ситуация с другим человеком – на работе, дома, друзьями или вовсе с посторонними людьми, ссора;
- ✓ недовольство – своим внешним видом, окружающими людьми, успехами на работе, самореализацией в мире, окружающей обстановкой (дом, работа), уровнем жизни;
- ✓ маленький прожиточный минимум, нехватка денег, долги;
- ✓ длительное отсутствие отпуска и полноценного отдыха от повседневных дел, быта;
- ✓ рутинная жизнь с отсутствием или маленьким количеством положительных эмоций, перемен;
- ✓ длительные хронические заболевания, особенно влияющие на внешний вид, а также болезни родственников;
- ✓ избыточный вес;
- ✓ смерть родственника или просто близкого или знакомого человека;
- ✓ недостаток в организме витаминов и микроэлементов;
- ✓ просмотр душевных фильмов, или наоборот, фильмов ужасов;
- ✓ проблемы в сексуальной жизни;

-
- ✓ частые страхи, особенно перед смертельными заболеваниями (раком), мнением окружающих людей, старостью, маленькой пенсией;
 - ✓ одиночество;
 - ✓ чрезмерная физическая активность, или же неблагоприятные условия окружающей среды (холод, жара, дождливая погода, повышенное или пониженное атмосферное давление);
 - ✓ резкая смена окружающей обстановки – переезд на другое место жительства, смена работы;
 - ✓ тяжелая музыка;
 - ✓ другие причины или ситуации, способные зацепить или раздражать человека [6-10].

Кроме того, патологическая реакция на стресс может сопровождаться нарушением функций внутренних органов и психическими отклонениями. У пациента начинает постоянно болеть голова, живот, повышается кровяное давление, слабость, развивается бессонница.

Заключение.

Понимая, какой вред наносит стресс нашему организму, каждый из нас должен задуматься, как противостоять этому явлению. Полностью мы избавиться от стресса не можем, но зато мы можем выработать стрессоустойчивость. Практика показывает, что стрессоустойчивые люди не только обладают отменным здоровьем, но и достигают профессиональных вершин, следовательно, они в состоянии воплотить в жизнь свои мечты и чувствовать себя счастливее.

Библиографический список.

1. Romanova E. THE COMPOSITION OF MONOUNSATURATED FATTY ACIDS OF ARTEMIA ENRICHED WITH BIOLOGICALLY ACTIVE SUBSTANCES / E. Romanova, T. Shlenkina, V. Romanov, E. Fazilov, V. Lyubomirova, E. Turaeva, E. Sveshnikova //В сборнике: E3S Web of Conferences. International Scientific and Practical Conference “Development and Modern Problems of Aquaculture” (AQUACULTURE 2022). EDP Sciences, - 2023. - С. 02021.
2. Shlenkina T. INFLUENCE OF LUMINANCE MODESES ON THE METAMORPHOSIS OF ARTEMIA IN AQUACULTURE // T. Shlenkina, E. Romanova, V. Romanov, V. Lubomirova, E. Fozilov, A.

Vasiliev, E. Sveshnikova //В сборнике: E3S Web of Conferences. International Scientific and Practical Conference “Development and Modern Problems of Aquaculture” (AQUACULTURE 2022). EDP Sciences, - 2023. - С. 02020.

3. Шленкина Т.М. Возрастные особенности механикопрочностных свойств костей свиней / Т.М. Шленкина //В сборнике: Кремний и жизнь. Кремнистые породы в сельском хозяйстве. Материалы Национальной научно-практической конференции с Международным участием. Ульяновск, - 2021. - С. 216-219.

4. Шленкина Т.М. Влияние кремнеземистого мергеля на минеральный состав костей свиней / Т.М. Шленкина //В сборнике: Кремний и жизнь. Кремнистые породы в сельском хозяйстве. Материалы Национальной научно-практической конференции с Международным участием. Ульяновск, - 2021. - С. 211-215.

5. Любомирова В.Н. Влияние гормональных препаратов на гаметогенез у африканского сома / В.Н. Любомирова, Е.М. Романова, В.В. Романов, Т.М. Шленкина, Л.А. Шадыева //В книге: Сборник тезисов докладов участников пула научно-практических конференций. под общ. ред. Масюткина Е. П.; Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского; Керченский государственный морской технологический университет; Луганский государственный педагогический университет. Керчь, - 2021. - С. 409-413.

6. Шленкина Т.М. Влияние температуры и плотности посадки на показатели периферической крови африканского клариевого сома в условиях УЗВ // Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, В.В. Романов, Л.А. Шадыева //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2020. - № 4 (52). - С. 167-173.

7. Шадыева Л.А. Содержание аминокислот в мышцах африканского клариевого сома в межнерестовый период / Л.А. Шадыева, Е.М. Романова, В.В. Романов, Т.М. Шленкина //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2020. - № 4 (52). - С. 161-166.

8. Фаткудинова Ю.В. Биологическая ценность белка в составе кормов для рыб / Ю.В. Фаткудинова, А.А. Либерман, В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина //В сборнике: Профессиональное обучение: теория и

практика. Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам профессионального и технологического образования в современных условиях. - 2020. - С. 663-667.

9. Любомирова В.Н. Сравнительная оценка гормональных индукторов искусственного нереста самок африканского клариевого сома // В.Н. Любомирова, Т.М. Шленкина, Л.Ю. Ракова, Ю.В. Фаткудинова //Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2020. - № 1 (49). - С. 71-78.

10. Шленкина Т.М. Научно-исследовательская работа студента - его будущее в профессиональной деятельности / Т.М. Шленкина, Е.М. Романова, В.Н. Любомирова, К.В. Шленкин //В сборнике: Инновационные технологии в высшем образовании. Материалы Национальной научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. Ульяновск, - 2020. - С. 101-105.

INFLUENCE OF STRESS ON THE HUMAN BODY

Kryukov A.A.

Scientific supervisor – Shlenkina T.M.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Key words: *stress, distress, eustress, hypothyroidism, pathological reaction.*

The article discusses the issue of the influence of stress on the human body. Stress is a strong tension in different systems of the body that does not go away without leaving a trace. The impact of stress on the human body and health is very great. Due to problems in the family or at work, a stomach ulcer may open, the heart may begin to hurt, blood pressure will increase, a rash will appear, etc.