

А.М. Ляшевич

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. В. Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

XXI століття – це століття швидкостей і стресів. В сучасному суспільстві, кожен з нас хоча б один раз переживав стрес, як комплекс адаптаційних реакцій, що виникають в результаті впливу на організм і свідомість людини пошкоджуючих стрес-факторів соціального походження. Стрес – це психологічна реакція на подію, а не сама подія. Чим довше накопичується негативна психічна енергія, тим більшої шкоди вона може завдати, виснажуючи опірність психіки і тіла людини. Уникнути всіх стресових ситуацій, які трапляються з нами, неможливо. Найчастіше не можна передбачити, звідки чекати підступу, і людині доводиться віддавати всі сили на подолання труднощів. Відомо, що стрес не проходить безслідно, і його наслідки часто набагато згубніше самих неприємностей [1].

Від стресу страждають як молоді, так і літні. Інтенсивність стресових реакцій та їх наслідки для організму мають чіткі вікові особливості. В дитячому та юнацькому віці стійкість організму до впливів стресу інша, ніж в зрілому, похилому, старечому. Неоднакові реакції на стреси і у чоловіків та жінок. Медики навіть стверджують, що стрес в даний час є однією з головних причин хвороб сучасності [4].

Як правило, всі психологічні проблеми родом з дитинства, тому людині так важко справлятися з ними самостійно. У дітей стрес-реактивність є ослабленою, що враховують у педіатричній практиці. Зменшена реакція на стресові агенти пояснюється незрілістю систем адаптації і взагалі – фізіологічних систем організму. Незважаючи на це, стресові стани, які припадають на дитинство, можуть мати відтерміновані у часі тривалі наслідки у вигляді депресії, хронічного стану тривожності, соціальної дезадаптації. Відомо, що через підвищену психологічну напругу, яку зазнають діти в будинках дитини, школах-інтернатах, неблагополучних сім'ях, у них часто спостерігається затримка росту та статевого дозрівання. А в подальшому можуть формуватись виразки шлунку, розлади травлення та інша соматична патологія. Самостійно подолати стрес дитині не під силу, допомогти йому подолати цей стан можуть батьки, педагоги (якщо симптоми не викликають побоювання і не потрібна допомога фахівця: психолога або психотерапевта).

З віком організм «старіє» і це супроводжується зменшенням адаптаційних резервів ендокринної системи, підвищенням рівня інсуліну в крові, схильністю до розвитку цукрового діабету типу 2, згущенням крові, змінами обміну речовин, функціональної активності щитоподібної залози та інших ендокринних органів і фізіологічних систем, тобто змінами, що є характерними для хронічного стресу. Змінюється рівновага між позитивними та негативними емоціями, нерідко виникає депресивний стан.

Вчені стверджують, що такі категорії, як вік і стрес дуже взаємопов'язані. Саме від статі і віку людини буде залежати реакція її організму на стрес. Стресовий стан посилюється у так звані критичні періоди в житті людини, коли згасає репродуктивна здатність. Жінки особливо схильні до стресу, викликаного гормональними змінами. Це притаманно жінкам, які страждають від проявів клімактеричного синдрому (драгівливість, емоційна нестійкість, головний біль, безсоння, напади потовиділення тощо). В період клімаксу у жінок рівень гормонів нестабільний, що і викликає стрес для організму. Однак і чоловіки в похилому віці є дуже схильними до проявів стресу. У будь-якому випадку, як і у жінок, переживання і фізіологічні зміни в середньому віці позначаються на сімейних відносинах, особистісному задоволенні і якості життя [3].

Майже неможливо контролювати кожен стресову ситуацію у нашому житті, але можна контролювати більшість наших реакцій на стрес. Звісно, що це все дуже важко, але

можливо. На думку науковців та медиків, основний принцип боротьби зі стресами – постійний самоконтроль. Треба завжди пам'ятати, що безвихідних ситуацій не буває [2]. Лікарі не втомлюються повторювати, що будь-яку хворобу простіше попередити, ніж лікувати, і стрес – не виняток. Якщо знати, що таке стрес та його особливості, то уникнути негативних наслідків набагато простіше.

Література

1. А.М. Ляшевич. Подолання стресу фізичними навантаженнями / Ляшевич А.М. "Біологічні дослідження – 2015". Матеріали VI науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих вчених та студентів. – Житомир: ПП Рута, 2015. С. 412-414.
2. К. Бенджамин. Как выжить после психической травмы. Перевод с английского Савельевой / Бенджамин К. – М., 1994. – 304 с.
3. В.А. Барабой, О.Г. Резніков. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. Монографія / Барабой В.А. – Київ: Інтерсервіс, 2013. – с. 27-28.
4. В.М. Коваленко. Стрес і серцево-судинні захворювання: сучасний стан проблеми / Коваленко В.М. Український кардіологічний журнал 2015, додаток 1. – с. 4-10.