

Носевич А.В., Горид У.П.

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель: ст. преп. Скуратович А. Л.

*Кафедра педагогики и психологии с курсом клинического моделирования
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Актуальность. На сегодняшний день часто используются слова «стресс», «тревога», «беспокойство». Они обладают единым смыслом, который характеризует состояние человека, а именно – волнение, переживания, эмоциональный и физический упадок. Это очевидно, ведь современный мир может «подарить» нам множество трудностей и проблем, которые приходится решать практически ежедневно. Стресс – это вид эмоционального состояния, которое характеризуется повышенной физической и психической активностью. Он вызывает различные болезни: синдром хронической усталости, неврозы, сердечные приступы, удушье и гастрит. Рассматриваемая проблема проявления стресса и его влияние на жизнедеятельность человека и подтверждает актуальность выбранной темы.

Цель: изучить проблему стресса в современном мире и предложить способы его минимизации.

Материалы и методы. Аналитический обзор литературы по теме исследования.

Результаты и их обсуждения. На основании материала был проведён опрос между людьми разных возрастов, чтобы выяснить влияние стресса на состояние их организмов. В ходе проведенного исследования было опрошено 200 человек разных возрастных категорий, результаты получились разнообразные. 60% подростков часто испытывают стресс, который чаще всего проявляется нарушением сна, учащением сердцебиения и рассеянностью. 54% людей среднего возраста регулярно испытывают стресс, он вызывает у них слабость, повышенную утомляемость, депрессию и агрессивность. Всего 12% детей младшего школьного возраста испытывают незначительные стрессы, которые чаще всего вызваны проблемами в семье либо школе. Симптомы у детей разнообразные: от уменьшения концентрации внимания до проявления различных типов аллергии.

Выводы: люди подросткового возраста чаще всего испытывают стресс, это связано с различными трудностями в их жизни, которые включают в себя как бытовые, так и психологические. Дети младшего школьного возраста в меньшей степени испытывают стресс, зачастую даже не совсем понимая смысл данного выражения. Пожилые люди делятся на 2 группы: те, которые часто испытывают стресс и знают, как с ним бороться, и те, которые всеми способами отгоняют мысли о стрессе, тем самым вредят своему здоровью заболеваниями, которые «вытекают» из-за длительного стресса. Совсем немногие из опрошенных умеют справляться со стрессом своевременно и самостоятельно. Стоит отметить, что знание причин стресса, закономерностей его течения, его последствий, могут уменьшить неблагоприятное влияние стресс-факторов на организм человека, помочь ему правильно реагировать на стресс.