**СТАН СТРЕСУ, ЙОГО ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ**

**Т. О. Прохоренко,** студентка напряму підготовки «Фіолологія», групиФіл-11

**С. О. Шара,** науковий керівник, доцент кафедри педагогіки та суспільних наук, к.пед.н.

Вищий навчальний заклад Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі

Стрес, на жаль, є однією з реалій сучасного життя, тож уникнути його неможливо. Але ми можемо його долати. Стрес – серйозна недуга сучасного світу, на який не можна не звертати увагу.

В Україні 4 з 10 чоловік, яким не виповнилося 50 років, схильні до впливу стресу. Сильна навантаження на роботі, брак часу, відпочинку і сну - це лише одні з небагатьох факторів, які викликають у людини стресовий стан, який затягується на довгий час і є причиною розвитку нових проблем зі здоров'ям.

Кожен з нас регулярно стикається з почуттям сильного нервового напруження, від якого не так легко позбутися. У відповідь на непередбачену ситуацію різко погіршується самопочуття, з'являється почуття тривоги або злості, розсіюється увага. Саме це і називається стресом. Насправді це реакція організму на неприємну ситуацію, яка може лякати, дратувати або погрожувати. Якщо причину стресу усунути, напруга знизиться, і людина заспокоїться, проте при тривалому впливі стресового чинника цей стан перетворюється на хронічне. Стрес – серйозне нервове потрясіння, яке може привести до розвитку захворювань і загального погіршення самопочуття людини.

Хоч би скільки вам було років і хоч би якою була причина напруження – труднощі на роботі чи в школі, – хронічний стрес може завдавати серйозної шкоди вашому здоров’ю. Вчені зазначають: «Реакція організму на стрес чимось схожа на літак, який ось-ось має злетіти». Дійсно, коли ви відчуваєте напруження, частота ударів вашого серця і кров’яний тиск зростають, вміст цукрів піднімається і в кров викидаються гормони. Цей фахівець далі каже: «Якщо людський організм часто зазнає стресу, то мозок, серце, легені, судини і м’язи постійно надто активізуються або ж, навпаки, сповільнюють свої функції. З часом це може завдати шкоди тілу і психіці». Стрес зумовлює розвиток сили-силенної хвороб, як-от серцевих захворювань, інсульту, раку, діабету, розладів імунної системи і скелетно-м’язового апарату тощо.

Стрес є реакцією організму людини на різного роду подразники, незалежно від того, позитивним чи негативним.

У сучасному світі число таких факторів-подразників неймовірно велика, причому, з кожним днем вона збільшується. Відповідно, навантаження, яку повинен витримувати організм людини значно зростає.

Стрес (stress в перекладі з англійської – це стан вищого напруги, навантаження). Таким чином, людина, перебуваючи в постійному напруженні від частих стресів не може повною мірою насолоджуватися життям, плідно працювати.

Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути [мікроклімат](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%B0%D1%82), [радіація](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F), [шум](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D0%BC), [вібрація](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F), природні стихійні лиха ([землетрус](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%83%D1%81), повінь, виверження вулкана) та навіть затоплення квартири сусідами. Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Скажімо, крадіжка гаманця для одного стане стимулом бути уважнішим, сконцентрованим, більше попрацювати, щоб повернути втрачене. А іншого навпаки охопить апатія, відчуття своєї нікчемності та постійного невезіння. Повна відсутність стану стресу при впливі збуджуючих факторів означає [смерть](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8C). Здатність організму до адаптації поступово втрачається з віком.

Чи це означає, що стрес завжди шкідливий? Ні. Доктор Меліса Штоплер зазначає: «Незначний стрес може бути навіть корисним. Якщо ми працюємо над якимсь завданням чи виконуємо певні обов’язки і при цьому відчуваємо невелике напруження, це спонукує нас працювати з ентузіазмом і досягати добрих результатів».

Коли ж стрес починає завдавати шкоди? «Лише тоді, коли він надто сильний або коли людина вибирає неправильний спосіб розв’язання проблеми», – говорить Меліса Штоплер.

Отже, при ритмі сучасного життя без стресу нікуди. Нас оточує величезна кількість несприятливих факторів. Пригніченість, погане самопочуття – ось головні ознаки стресу. Але потрібно намагатися зробити все, щоб подолати його і забути про його негативні наслідки та погане самопочуття.