Огнєв Віктор Андрійович

Усенко Світлана Георгіївна

Усенко Сергій Анатольович

Харківський національний медичний університет

М. Харків

**Медико-соціальні підходи до вирішення питання стресу та конфліктів на сучасному рівні**

У сучасному світі темп життя пришвидшився як ніколи. Особливо гостро це відчувається в мегаполісах: усі кудись поспішають, квапляться, запізнюються. Щоб вважатися конкурентноздатним робітником, ти повинен завжди бути сконцентрованим, працездатним та ефективним. Наш організм не міг не зреагувати на такі серйозні зміни, а тому не дивно, що стрес називають хворобою 21-го століття [2, с.1].

Для наочності звернемося до статистики. У всьому світі 77% людей регулярно відчувають фізіологічні та психологічні симптоми, пов’язані зі стресом. Аж 54% людей зізнаються, що ця хвороба є основною причиною постійних конфліктів із близькими людьми. Кожен з нас із власного досвіду знає, як згубно може впливати стрес не тільки на наше здоров’я, працездатність, але й на стосунки з рідними та близькими. А сьогодні в нашій країні це питання набуло актуальності. [2, с.1]

Протягом тривалого часу вчені проводили численні дослідження про те, що таке стрес та причини його виникнення. Ось як трохи іронічно висловився один із них: «Стрес — це й власне стрес, і причина стресу, й наслідок стресу». І таке розмите, багатозначне тлумачення цього терміна виникло відразу ж після його введення в науковий лексикон. Зробив це, як відомо, канадський дослідник Ганс Сельє. Ще студентом-медиком він помітив, що багато хвороб у людей починаються однаково: кволість, висока температура, головний біль. За словами самого Сельє, пацієнти «мають хворий вигляд», хоч би чим конкретно захворіли. Іншими словами, Сельє виявив неспецифічну (тобто не пов’язану з конкретною причиною), універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін. Її-то він і назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес». Перша стаття Сельє про загальний адаптаційний синдром вийшла 1936 року, а 1950-го він опублікував класичну працю «Фізіологія й патологія стресу» з присвятою «всім, хто страждає від стресів» (й окремо — дружині «за допомогу в розумінні того, що неможливо й не потрібно вилікуватися від стресу — натомість треба навчитися одержувати від нього задоволення»). Тому саме Ганс Сельє, мав значний вплив на подальше розуміння і вивчення даного явища. Отже, виходячи із таких перших уявлень про стрес, можна охарактеризувати його наступним чином.[4, с.12].

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію — стрес.

Стрес - реакція організму на будь-які зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму. [Стрес](https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/stress)— це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування. Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) появляється у вигляді фізичних, емоційніх, когнітивних та міжособистісних реакцій [1, с.9].

Стрес асоціюється в більшості людей з негативними відчуттями. Це — фізична та психологічна реакція тіла, яка допомагає нам краще впоратися з критичною ситуацією. Організм виділяє гормони, що прискорюють частоту серцевого ритму і приводять м’язи у повну бойову готовність. Але хронічний стрес може мати важкі наслідки.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії (тривоги, опору, виснаження). Стрес може бути гострим або приймати хронічний характер. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстремальні ситуації. У цьому випадку, ми маємо справу з гострим стресом. Зараз, особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії.

Окремі стреси допомагають людині боротися із комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією і т. д.), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Та й взагалі, життя саме по собі– це великий стрес, що складається з гігантської кількості більш маленьких. І ті люди, які не тікають від своїх проблем, а вирішують їх, внаслідок цього вчаться лавірувати у великому об’ємі всіляких стресових ситуацій. Вміння справлятися зі стресовими ситуаціями допоможе нам уникнути багатьох захворювань, продовжить життя і допоможе уникнути проблем із психікою у наступних поколіннях [1, с.1]

Всі системи організму реагують на стрес, а особливо центральна нервова й ендокринна системи, респіраторні та сердцево-судинні, м’язові системи, система травлення, а також імунна та репродуктивна системи [1, с.4].

Але стрес, як це не зовсім звично звучить, необхідний нам для виживання, для адаптації. Саме механізми реакції на стрес, які закладені в нашому організмі, і допомагають нам знаходити вихід зі складних ситуацій, вирішувати проблеми, пристосуватися до нових змін. Як саме стрес впливає на імунітет, залежить, передусім, від його інтенсивності та тривалості. Тому і розрізняють два види стресу: **гострий, або еустрес, та хронічний**, його ще називають **дистресом**. **Еустрес** ― це свого роду ″хороший″ стрес. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, врешті-решт, ліквідації самого стресу. Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для ″збереження життя″, але не встигає їх вичерпати, тому згубного впливу еустрес не завдає. **Дистрес** ― це ″шкідливий″ стрес, внаслідок якого вичерпуються захисні сили організму та зриваються механізми адаптації, організм слабшає, що призводить до розвитку різних захворювань [2, с.1].

Щоб стрес нас не вбив, нам треба вміти з ним справлятися. В англійській мові є спеціальний термін, що описує процес нашої взаємодії зі стресом, — «копінг» (coping), який можна перекласти як «подолання». У найширшому розумінні копінг — це процес, при якому ми намагаємося впоратися з обставинами, котрі ми сприймаємо як явне психологічне перевантаження, що часом перевищує наші внутрішні резерви. Зусилля з подолання стресу буде успішними, коли завдяки їм наші фізіологічні реакції прийшли в норму, ми повернулися до звичайного життя, у нас зникли ознаки психологічного розладу, такі, як підвищена тривожність або депресія. Успішність подолання стресу залежить від наших ресурсів — чим їх більше та вони різноманітніші, тим краще. Зовнішні ресурси включають гроші, час, соціальну підтримку, а також інші життєві події, які мають більш радісний характер. Внутрішні ресурси складаються з двох речей: властивого нам стилю подолання стресу й наших внутрішніх, особистих якостей [3, с.2].

Майже неможливо контролювати кожну стресову ситуацію у нашому житті, але можна контролювати більшість наших реакцій на стрес. Звісно, що це все дуже важко, але можливо. Так що основний принцип боротьби зі стресами – постійний самоконтроль. Існує дуже багато методів по боротьбі зі стресами. Може рекомендувати деякі поради: намагайтесь бути в житті філософом, а коли це необхідно, згадуйте про почуття гумору, намагайтесь дивитись на все зі сторони. Ніколи не скаржтесь – від цього не стане легше. Але, це не означає, що не треба розповідати про свої проблеми близьким, тим, хто вас розуміє та підтримує. Не марнуйте дарма часу на тривоги та побоювання, шукайте позитивні сторони подій, намагайтеся любити себе більше, ніж ви до цього робили, не залишайтеся у стані нерухомості, шукайте вихід, крім вас нікому не вирішити вашу проблему. Допомагайте іншим. Життєвий досвід може стати вам у пригоді. Не покладайте рук і не переставайте боротися. Вчіться відпочивати, знаходячись у стресових ситуаціях. Фізичні навантаження допомагають на деякий час «відключитись» від проблем. Це дуже добрий метод відпочинку для мозку. Просто чудово, якщо у вас є хобі. Зазвичай улюблені захоплення допомагають розслабитися та приносять багато приємних емоцій. Думайте позитивно. Налаштовуйте себе на позитивний результат, підсумок. Кричіть та плачте. Іноді це буває дуже корисним і необхідним. Слухайте музику. Ніщо так не розслаблює і не заспокоює, як позитивна музика. Прогуляйтеся по місцевості з гарним краєвидом. Картина, яка радує око, розслаблює та згладжує негатив [4, с.1].

Можна ще перераховувати дуже велику кількість рекомендацій, але головне знайти для себе саме те, що вам підходить і відчуваєте після цієї методики полегшення та зняття психоемоційного напруження.

Тому необхідно завжди пам’ятайте — стреси часті супутники нашого життя. Важливо навчитися ними управляти, протистояти негативним наслідкам стресу, адже вони впливають на здоров’я та викликають захворювання.

**Перелік використаних джерел:**

1. Багданьок О. Вплив хронічного стесу на здоров’я людини [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://suspilne.media/192057-u-kievi-za-dobu-viavili-ponad-1200-vipadkiv-koronavirusu-klicko/>. (дата обращения: 23.12.2021).

2. . Беденко Г. Стес: вплив на імунітет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-53-stres-vpliv-na-imunitet>. (дата обращения: 23.12.2021).

3. Зобова Н, Бойко В. Срес, як його уникнути [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://smr.gov.ua/uk/dovidka/pro-tse-varto-znati-vsim-pam-yatki-gorodyanam/281-stres-yak-jogo-uniknuti.html>. (дата обращения: 23.12.2021).

4. Усик С.Л., Богданович Л.М. Поведінка людини в стресових ситуаціях. Феномен копінгу // Методичні рекомендації для використання в роботі педпрацівниками та слухачами центру з метою навчання фахівців цивільного захисту правил поведінки в стресових ситуаціях, Луцьк, 2014.

.