

УДК 616.8 – 008.65]:001+271.2.

ВЗГЛЯД НА СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЧЕЛОВЕКА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ПРАВОСЛАВИЯ

Свенцицкая А. Л.

Научный руководитель: старший преподаватель *А. Н. Коленда*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие «здоровье», как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не отсутствие болезней или физических дефектов». В связи с тем, что в жизнь человека прочно вошло такое понятие как «стресс», особое внимание следует уделять душевному благополучию. По статистике, около 70 % населения нашей страны подвержены хроническому стрессорному воздействию и данный параметр имеет тенденцию к увеличению. Люди испытывали стресс всегда и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно, но актуальность данной проблемы сегодня неоспорима.

Этиологией стресса может быть по сути все, что угодно, что «цепляет» человека, что его раздражает. И если при этом он и так слаб здоровьем, то он еще больше разрушает это здоровье, медленно убивая самого себя. Например, к внешним причинам можно отнести беспокойство по какому-либо поводу (смена работы, стремление успеть много и нехватка времени). К внутренним причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека [1].

Цель

Изучить особенности влияния стресса на душевное и физическое здоровье с точки зрения православия.

Материалы и методы исследования

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

В системе духовного здоровья как основы для общего здоровья человека центральное место православие отводит душевному миру — спокойному, благодатному состоянию души, ведь Христос заповедовал человеку прежде всего стремиться к обретению внутреннего Царствия Божьего, которое находится в душе человека. Повседневные заботы, суета, негативные эмоции нарушают целостность душевного равновесия, тем самым влияя на состояние нервной системы. Беспокойство приводит к множеству заболеваний. По словам священнослужителя Русской православной церкви XIX в. Амвросия Оптинского, «болезни по большей части происходят от тревожного состояния души».

Благодаря работам известного физиолога XX в. Г. Селье было определено понятие стресса — перенапряженного, перевозбужденного душевного состояния, которое является основной причиной многих заболеваний.

Современная медицина считает, что около 80 % всех болезней так или иначе связано с расстройством психики [2]. Учеными выделена особая группа заболеваний, которые стали именоваться психосоматическими, т. к. в их происхождении одну из главных ролей играют нервные факторы. К этой группе болезней относят эссенциальную артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца, психогенную одышку, нарушение функции желудочно-кишечного тракта и некоторые другие заболевания.

Кроме того, стрессовые перегрузки катастрофически влияют на работоспособность: уменьшается производительность труда, снижается способность к преодолению нагрузок, ухудшаются отношения между работниками и психологический микроклимат

в коллективе. Понижение работоспособности, в свою очередь, еще больше усугубляет стресс, и порочный круг замыкается.

Стрессам изо дня в день могут быть подвержены и женщины, и мужчины примерно в равной степени. Однако каждый организм имеет свои характерные особенности. Если вы стали замечать у себя признаки, говорящие о стрессовом напряжении организма, то в первую очередь необходимо выявить их причины. Вполне понятно, что устранить причины стресса намного легче, чем его последствия. Ведь недаром говорят, что «все болезни от нервов».

Клинические наблюдения показали, что незначительные стрессы не вредны организму, а даже полезны. Они стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Чтобы депрессия не перешла в более тяжелое, затянувшееся состояние, каждый из нас должен заниматься самовоспитанием, развитием силы воли.

О нарастающем влиянии стресса на организм человека говорит и церковь. Патриарх Московский и всея Руси Кирилл заявил о том, что попытки миновать очищающие душу страдания привели человечество к построению «цивилизации стресса». В своем выступлении он также отметил, что «когда силой научного знания мы исключаем одну беду, приходит другая. Мы научились лечить многие болезни, но создали цивилизацию стресса, которая обрушивает на нас множество опасных вызовов, и душа тоскует и болит подчас сильнее, чем от физической болезни» [3].

Многие люди привыкли справляться со стрессами с помощью антидепрессантов, наркотиков, алкоголя, иными словами, ведут аморальный образ жизни. И это не есть хорошо. Зачем тратить время на развитие своей силы воли, если есть более простые пути? Они не задумываются о том, что может возникнуть зависимость, с которой они уже не смогут справиться без помощи специалистов.

Однако существует альтернативный способ решения этой проблемы, и связан он с накопленным православным опытом. Серафим Саровский, один из почитаемых русских святых в XIX в., говорил: «Всеми мерами надобно стараться, чтобы сохранить мир душевный». Поэтому, православие предлагает более простой путь исцеления души и всего организма в целом: спокойствие, беспечность, успокоение, наслаждение благодатью, мир душевный, соединение с вечностью — все это является фундаментом человеческого здоровья, оказывая оздоровительное действие на весь организм. Человек исцеляется от множества болезней, другие же — хронические, наследственные и т. п. облегчаются, уже перестают мучить, так как прежде.

Выводы

Таким образом, православная традиция подтверждает влияние стресса на душевное и физическое состояние человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев, Д. А. Неврозы и психотерапия: православный взгляд / Д. А. Авдеев. — Ростов н/Д.: Феникс, 2014. — 108 с.
2. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. — М., 2013. — 256 с.
3. Православие [Электронный ресурс]. — 2012. — Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru/news/52315.htm>. — Дата доступа: 2.04.2014.

УДК 616.891.6-057.876(476.2)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ГомГМУ С ПОМОЩЬЮ ШКАЛЫ САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ ЦУНГА

Свентицкая А. Л., Хорошко С. А.

Научный руководитель: преподаватель О. П. Азимок

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В ходе занятий спортсмены переживают и впервые узнают целую гамму психических состояний: депривацию, психическое пресыщение, тревогу, атараксию, прострак-