

В. А. Кругленя

*Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь*

МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА К ДЕЙСТВИЮ СТРЕССОРНЫХ ФАКТОРОВ РАЗЛИЧНОЙ ЭТИОЛОГИИ

Введение

Длительное воздействие стрессорных факторов различной природы и интенсивности может существенно ослабить компенсаторные резервы и адаптационные способности организма и, как следствие, привести к ухудшению здоровья. С помощью определенных методик можно оценить уровень компенсаторных резервов и адаптационных способностей организма, а также его устойчивости при хронических и экстремальных воздействиях факторов различной природы и интенсивности. Подобный своевременный анализ рисков для здоровья имеет особое значение при усилении интенсивности антропогенных воздействий на фоне длительного психоэмоционального стресса.

Оценка состояния организма и его резервов, а также уровня психоэмоциональной напряженности при действии стрессовых факторов различной природы интенсивности позволит выявить зависимость между объемом компенсаторных возможностей организма и степенью напряжения его регуляторных систем. Таким образом, возникает возможность определить способы и механизмы повышения защитных механизмов организма и его функциональной устойчивости [1].

Цель

Изучение механизмов и способов повышения адаптивных возможностей организма к действию факторов стресса различного происхождения.

Материалы и методы исследования

Анализ, дифференцировка и обобщение литературных данных по исследуемой теме.

Результаты исследования и их обсуждение

Проблема стресса и стрессоустойчивости занимает одно из важных мест в современной психологии и медицине. Ее изучением занимались многие отечественные и зарубежные исследователи. Первым, кто стал изучать стресс, был канадский ученый Г. Селье. В журнале «Nature» 4 июля 1936 г. было опубликовано его письмо «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами», в котором приводились данные о стандартных реакциях организма, возникающих вследствие воздействия различных болезнетворных агентов. Эти данные положили начало учению о стрессе. По мнению Г. Селье, «...стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование». В своей книге он описал различные факторы, вызывающие стресс и запускающие одинаковую, биологическую реакцию, которая состоит в активации приспособительных механизмов. При длительном стрессорном воздействии и истощении адаптивных возможностей начинают расходоваться невозстанавливаемые ресурсы организма, что может привести к развитию заболевания [2].

Мнения авторов о природе стрессоров и их влияния на организм имеют общую тенденцию, которая выделяет физиологическую и психоэмоциональную составляющую стресс-реакции. При этом, выделяют понятия: физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек (на основе индивидуальных знаний и опыта) оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную. К психоэмоциональному стрессу относят также информационное

влияние, возникающее вследствие резкой смены событий или обстановки, недостатка или избытка информации [3]. В последние годы отмечают условность разделения физиологического стресса и стресса психического. В физиологическом стрессе всегда есть психические элементы и наоборот.

Любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение систем организма называются стрессорами. Согласно классификации А. С. Разумова по происхождению и механизмам влияния можно выделить следующие группы стрессовых воздействий: стрессоры целенаправленной деятельности, рассогласования деятельности, оценки деятельности и факторы физического либо природного происхождения. Таким образом, стресс всегда является физиологическим, так как сопровождается различными физиологическими реакциями, возникающими в ответ воздействия (боль, высокую и низкую температуру воздуха, шум, вибрацию, гипоксию, непереносимость запахов и других причин). При этом, возникают определенные эмоциональные реакции, которые подразумевают включение психоэмоционального компонента. Следовательно, для успешной физиологической и психоэмоциональной адаптации необходимо иметь хорошие функциональные резервы и систему регуляции, обеспечивающие стрессоустойчивость организма к различным факторам [1].

Физиологические предпосылки стрессоустойчивости обусловлены в первую очередь состоянием эндокринной системы и хорошей физической подготовленностью. Вместе с тем существует предрасположенность людей к стрессовым реакциям, проявляющихся определенными эмоциями: гневом, враждебностью и агрессивностью. Индивидуальная чувствительность человека обусловлена такими факторами как: пол, возраст, уровень интеллектуального развития, актуальная структура личности (наличие таких свойств, как зрелость-незрелость, гиперчувствительность, зависимость, склонность к чрезмерному контролю, стремление подавлять эмоции, склонность выступать в роли жертвы, стремление к удержанию травматического опыта). Еще одним фактором является генетическая предрасположенность – физиологическое состояние и резервы, особенно в условиях истощения, нарушения сна и питания. Так, некоторые питательные вещества, являясь стимуляторами симпатической нервной системы, напрямую связаны со стрессом: кофе, кола, чай и шоколад, который содержит кофеин, или никотин, содержащийся в табаке. Эти вещества усиливают метаболизм, провоцируют тревожность и приводят к выделению гормонов стресса, которые повышают ритм сердечных сокращений и артериальное давление, и способствуют усиленному реагированию нервной системы на раздражители, вследствие чего увеличивается вероятность возникновения стрессовой реакции. При хроническом стрессе может возникнуть дефицит витаминов, поступающих в организм вместе с пищей. В большей степени это касается витаминов группы В (тиамина, рибофлавина, ниацина) и витамина С. Дефицит этих витаминов вызывает беспокойство, депрессию, бессонницу, мышечную слабость и расстройства желудка. Поскольку эти витамины используются для выработки гормонов надпочечников, их дефицит снижает исходный резерв организма и ухудшает способность человека адекватно реагировать на стресс [4].

Современные представления о стрессоустойчивости рассматривают адаптивные возможности как совокупность индивидуально-личностных особенностей организма. К таким компонентам относят психофизические свойства, такие как тип нервной системы и эмоционально-волевые, интеллектуальные, мотивационные качества. Следовательно, к исходным ресурсам стрессоустойчивости можно отнести врожденные особенности организма и приобретенный в течении жизни опыт, а также личностные качества, установки и ценности, факторы социальной среды (социальные условия и условия труда, ближнее социальное окружение), и когнитивные факторы (уровень сензитивности, умение анализировать свое состояние, прошлый опыт и прогноз будущего).

Чем выше индивидуальные резервные возможности, тем лучше и эффективнее организм справляется со стрессорным воздействием и тем менее разрушительны его последствия. Одним из способов повышения стрессоустойчивости и накопления резервов адаптации является физическая нагрузка. Физическая активность активирует регуляторные системы организма и способствует увеличению резервных возможностей организма. Известно, что физическая нагрузка является одним из способов эмоциональной разгрузки и дает возможность выходу накопившейся энергии, сохраняя релаксирующий эффект для организма на несколько часов. А регулярность умеренной физической нагрузки будет оказывать долгосрочный накопительный эффект на функциональный потенциал организма, выражающийся, в том числе, и в повышении устойчивости организма к стрессам. Данное влияние можно объяснить общим стимулирующим эффектом на нервную систему и психоэмоциональную устойчивость организма [3].

Интенсивность физической нагрузки, необходимой для повышения стрессоустойчивости, определяется индивидуально в отношении каждого организма. Это может быть ежедневная утренняя или вечерняя пробежка, ходьба, танцы, езда на велосипеде, занятия йогой или боксом. Любой из видов физической активности повышает уровень эндорфина, облегчает засыпание, успокаивает тело и разум и, следовательно, действует как антидепрессант или успокаивающее средство. Также, многие практики, такие как йога и медитация, способствуют развитию концентрации, которая помогает мысленно отделить себя от причины стресса и снизить психоэмоциональное напряжение. Ослаблению влияния эмоциональных стрессоров способствуют занятия любимым делом, прослушивание музыки, посещение новых мест с друзьями или семьей, регулярный активный отдых, релаксация (аутотренинг), планирование собственного времени, когнитивная терапия, обеспечение достаточной продолжительности сна [4].

Заключение

Проявлением действия факторов стресса различного происхождения является состояние психофизиологического напряжения, которое запускает механизмы специфической и неспецифической адаптации. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения природа стрессора, а большее значение имеет интенсивность его воздействия, провоцирующая потребность в перестройке систем регуляции или адаптации для восстановления функций организма. С какой бы трудностью не столкнулся организм, результат реагирования проявляется в виде двух основных типов реакций: активной (борьбы), и пассивной (бегства от трудности, или готовности терпеть ее) [1].

Существует зависимость между личностными индивидуально-психологическими особенностями и устойчивостью к стрессовым ситуациям. Предпосылками низкой толерантности к стрессу являются тревожность, гиперчувствительность, ригидность, отсутствие социальных навыков. Возникающие на фоне стресса проявления (неуверенность, непродуктивность) вызывают еще более глубокий дискомфорт: увеличения напряженности, повышения чувствительности к критике, ощущения бесплодности усилий, замкнутости.

Для увеличения резервного потенциала и адаптивных возможностей организма нужно тренировать ум и тело. Низкая психофизическая активность может привести к нервному напряжению и чувству неуверенности из-за бесцельности существования. Будет ли эта деятельность изнурительным трудом или развлекательной игрой зависит от общего отношения к ней. Умеренная активность может стать хорошим способом самовыражения и предотвратить неразумные вспышки насилия или бегства от реальности. Поэтому, особую роль в процессах адаптации и преодолении стресса играет трудовая деятельность и физическая нагрузка. Различные виды физической деятельности являются способом устранения физиологических последствий стресса и повышения адапционных резервов, вследствие чего, нормализуется работа сердца, выравнивается артериальное давление,

снижается возбуждение нервной системы, улучшается эмоциональное состояние. Следовательно, к проблеме повышения адаптационных резервов организма и стрессоустойчивости следует подходить комплексно, наряду с индивидуальными методиками необходимы меры предупреждения стресса на общем организационном уровне [4].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Деменко, А. В. Физическое совершенствование как фактор повышения стрессоустойчивости молодого специалиста / А. В. Деменко [и др.] // Международный журнал экспериментального образования. – М., 2014. – № 7–2. – С. 95.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Книга по требованию, 2012. – 66 с.
3. Величковский, Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис... канд. психол. наук / Б. Б. Величковский. – М. : Академический проект, 2007. – 28 с.
4. Хохлов, Л. К. Психическое здоровье населения и современные экологические, социокультуральные влияния / Л. К. Хохлов, А. А. Шипов, В. И. Горохов // Ярославский педагогический вестник. – М., 2003. – № 1 (19) – С. 18–21.

УДК 159.972

А. Н. Крутолевич

*Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь*

СВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ СИМПТОМАТИКИ У СТУДЕНТОВ

Введение

Возникновение психосоматических болезней связан с определенным патогенетическим механизмом: психический стрессовый фактор вызывает аффективное напряжение, активизирующее нейроэндокринную и вегетативную нервную систему с последующими изменениями в сосудистой системе и во внутренних органах. Сначала эти изменения носят функциональный характер, однако при продолжительном и частом повторении они могут стать органическим и вызывать необратимые.

Тревожность рассматривается в качестве одного из основных параметров индивидуальных различий. Реактивная тревожность возникает как реакция человека на разные социально-психологические стрессоры и характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Исследования показали, что длительные, затяжные отрицательные эмоции, сопровождаются изменениями функциональных систем организма и неотделимы от них [1].

Цель

Выявление и описание связи тревожности и психосоматической симптоматики у студентов. Задачами исследования является изучение взаимосвязи уровня проявления психосоматической симптоматики с уровнем тревожности, в частности, личностной и ситуативной; оценка различий групп студентов-физиков и студентов-психологов по уровню проявления психосоматической симптоматики и значениями личностной и ситуативной тревожности.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины. В исследовании принимали участие студенты психологического и