

Негативний вплив стресу на здоров'я людини

Негативний вплив стресу на здоров'я людини

Стрес — це природна реакція організму на вимоги, зміни, небезпеку або невизначеність. Він не завжди є ворогом: короточасне напруження може мобілізувати увагу, прискорити реакцію, допомогти підготуватися до іспиту чи швидко діяти в складній ситуації. **Проблема виникає тоді, коли навантаження стає надто сильним, триває довго або людина не має достатньо часу й ресурсів для відновлення.** У такому разі організм ніби постійно очікує загрози, навіть якщо безпосередньої небезпеки в конкретну мить немає. Для здобувачів освіти джерелами стресу можуть бути навчальне навантаження, оцінювання, конфлікти, булінг, очікування родини, фінансові труднощі, поєднання роботи й навчання, переїзд, війна, повітряні тривоги, розлука з близькими, інформаційне перевантаження та невизначеність майбутнього.



Коли мозок оцінює ситуацію як загрозову, активується реакція «бий, біжи або завмири». Виділяються гормони стресу, прискорюється серцебиття і дихання, напружуються м'язи, підвищується пильність, а

ресурси спрямовуються на швидке виживання. Для короткої небезпеки це корисно. **Але якщо така активація не припиняється, системи організму працюють із надмірним навантаженням.** Людина може відчувати головний біль, затиснення в шиї та плечах, тремтіння, пітливість, сухість у роті, прискорене серцебиття, дискомфорт у шлунку, порушення травлення, запаморочення або відчуття нестачі повітря. Ці симптоми не слід автоматично списувати лише на стрес: нові, сильні або тривалі фізичні прояви потребують консультації лікаря.

Хронічний стрес порушує сон. Думки продовжують прокручуватися ввечері, засинання затягується, сон стає поверхневим, а вранці немає відчуття відпочинку. **Недосипання своєю чергою погіршує**



здатність регулювати емоції, посилює тривогу, знижує увагу та робить звичайні труднощі важчими. Так виникає замкнене коло: стрес заважає спати, нестача сну зменшує стійкість до стресу, а зниження продуктивності створює нові причини для

хвилювання. Спроба компенсувати втому великою кількістю кофеїну або енергетичних напоїв може ще більше посилити серцебиття, тривожність і проблеми із засинанням.

Стрес впливає на пам'ять і навчання. Помірна коротка мобілізація іноді допомагає зосередитися, але надмірне напруження звужує увагу: мозок шукає небезпеку замість того, щоб глибоко опрацьовувати матеріал. Прокрастинація в цьому випадку часто є не лінощами, а спробою уникнути неприємних емоцій. Проте коротке полегшення після відкладання швидко змінюється почуттям провини та ще більшим навантаженням.

Емоційні прояви можуть бути різними: тривога, дратівливість, плаксивість, гнів, апатія, відчуття безсилля, провини або емоційного оніміння. Деякі люди стають метушливими й беруться за безліч справ, інші завмирають і не можуть почати навіть просте завдання. Обидві реакції можуть бути наслідком перевантаження. **Тривалий стрес підвищує ризик емоційного вигорання, тривожних і депресивних**

розладів. **Ознаками виснаження є стійке відчуття спустошеності, втрата інтересу, цинічне ставлення до навчання, різке падіння продуктивності, відчуття, що жодні зусилля не мають сенсу.**

Імунна, серцево-судинна, ендокринна й травна системи також реагують на тривале напруження. Людина може частіше хворіти, довше відновлюватися, помічати загострення хронічних захворювань, зміни апетиту й ваги. **Стрес не є єдиною причиною цих станів, але може бути фактором, що погіршує самопочуття.** Небезпечно самостійно ставити собі діагноз або, навпаки, пояснювати стресом будь-який симптом. Раптовий сильний біль у грудях, непритомність, виражене утруднення дихання, гострий неврологічний симптом чи інший загрозливий стан потребують невідкладної медичної допомоги.

Поведінка під впливом стресу також змінюється. Людина може ізолюватися, частіше конфліктувати, бездумно гортати стрічку новин, переїдати або пропускати прийоми їжі, надмірно грати, робити імпульсивні покупки, збільшувати вживання алкоголю, нікотину чи інших психоактивних речовин. Такі способи іноді дають коротке полегшення, але не усувають причину й часто створюють додаткові проблеми. **Особливої уваги потребують самоушкодження, думки про смерть, відчуття, що «краще б мене не було», або переконання, що виходу немає.** У такому стані важливо негайно сказати дорослому чи близькій людині, звернутися до психолога, лікаря або екстрених служб і не залишатися наодинці.



Стійкість не означає ніколи не втомлюватися й не плакати. Це здатність помічати свій стан, користуватися підтримкою, відновлюватися та гнучко змінювати спосіб дій. **Просити про допомогу — один із проявів стійкості, а не її протилежність.**