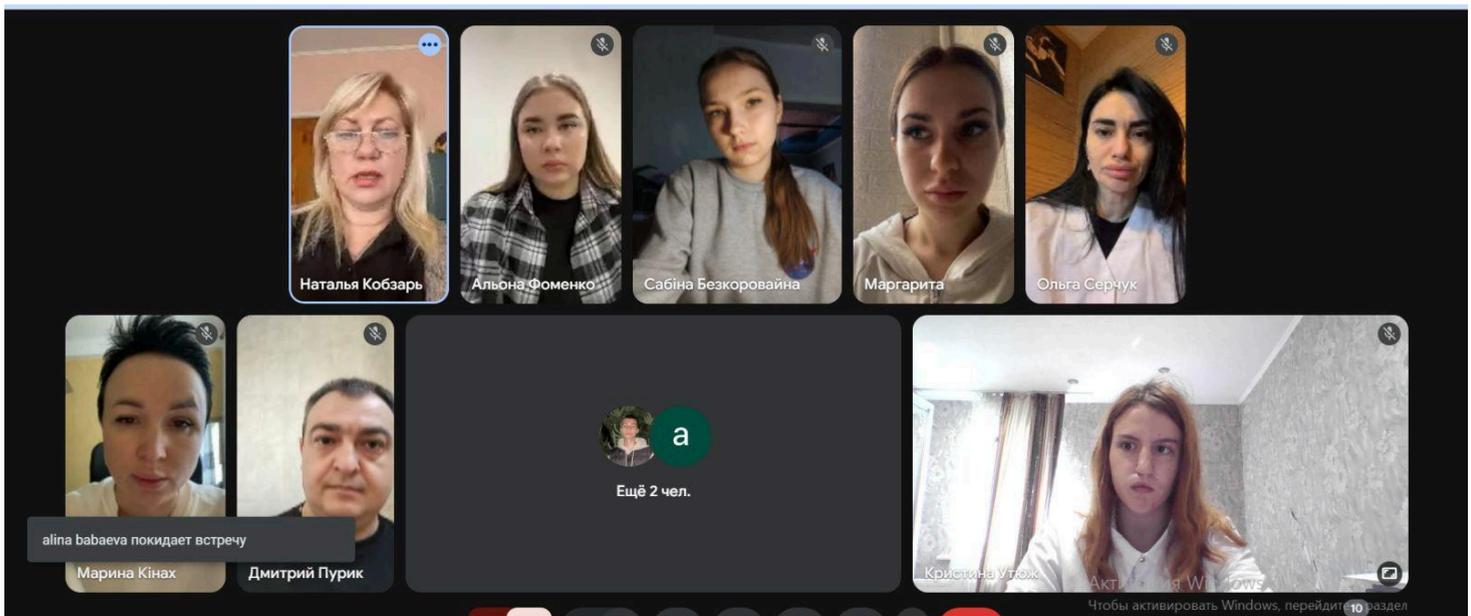
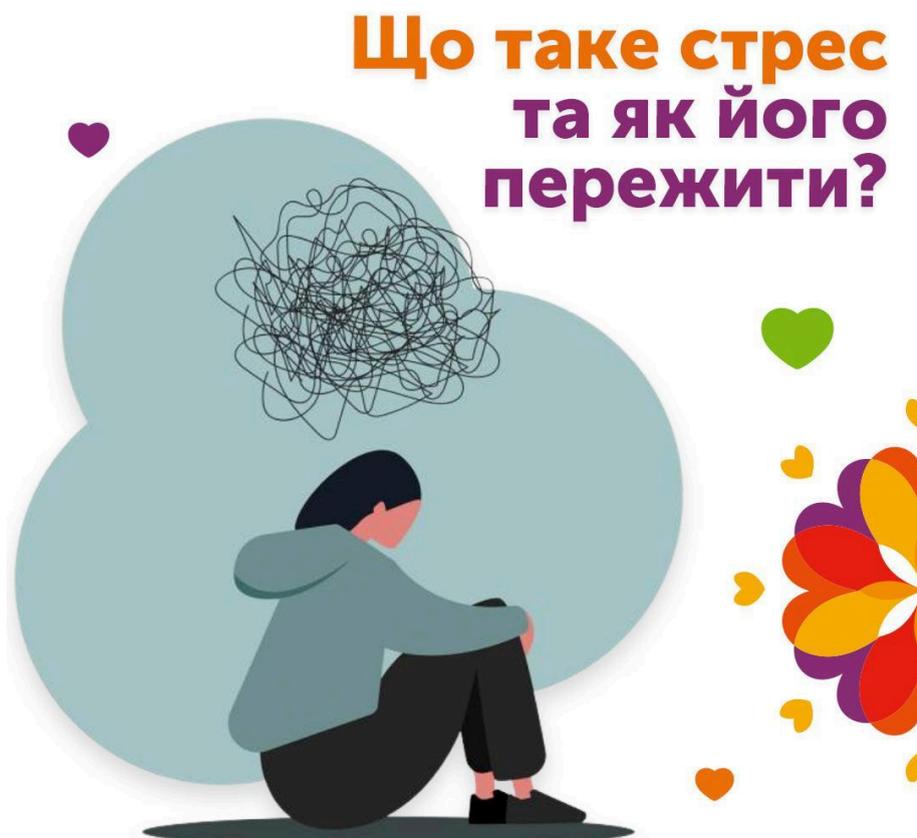


14.05.25 в рамках тижня ЦК природничо-наукових дисциплін був проведений психологічний тренінг на тему: «Як уникнути хронічного стресу» для студентів гр.. ЛС 57-24.

Захід проходив онлайн та проводився викладачем Кобзар Н.І.



ЯК УНИКНУТИ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ



Близько 55-57% людей щорічно відчувають симптоми стресу. Впоратися зі стресом і відновити звичний ритм життя допомагає психолог.

Що таке стрес?

Стрес — це відповідна реакція організму, що виникає під час впливу зовнішніх (фізичних або психологічних) подразників. Стрес допомагає адаптуватися до змін довкілля, проте часте емоційне перенапруження може призвести до депресії або серцево-судинних захворювань.

Гормони стресу

Внаслідок стресу змінюється гормональний фон, що допомагає організму адаптуватися до стресової ситуації. Гормони стресу:

- кортизол;
- адреналін;
- пролактин.

Кортизол — стероїдний гормон, який виробляється наднирковими залозами. Кортизол підвищує рівень глюкози в крові та збільшує її використання клітинами головного мозку, а також знижує активність травної та репродуктивної систем, пригнічує процеси росту.

У разі стресової ситуації збільшується кількість адреналіну, що підвищує частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск. Пролактин — це гормон, який виробляється в гіпофізі (залозі, розміщеній у головному мозку) і під час стресу стимулює роботу імунної системи, підвищує чутливість клітин організму до інсуліну (гормону, який допомагає переносити цукор з крові до тканин).

Види стресу

Короточасний стрес позитивно впливає на організм: активізується робота імунної системи, поліпшується пам'ять і збільшується швидкість регенерації (відновлення) клітин. Часті стресові ситуації призводять до підвищеного розпаду тканин для отримання енергії. Види стресу:

- еустрес («позитивний стрес») — мобілізує сили організму і покращує адаптаційні можливості людини;
- дистрес («негативний стрес») — виснажує захисні можливості організму, що призводить до порушення механізмів адаптації.

Оксидативний стрес — це процес ушкодження клітин і тканин організму внаслідок їх окислення. Оксидативний стрес може призвести до атеросклерозу (відкладення холестеринових бляшок у судинах), артеріальної гіпертензії та хвороби Паркінсона (руйнування клітин головного мозку).

Стадії та симптоми стресу

Під час впливу стресового чинника змінюються гормональний фон, активність серцево-судинної та нервових систем. У результаті чого організм поступово адаптується до несприятливих умов.

Стадії стресу	
Стадія тривоги	Усі системи організму активізуються, у крові збільшується кількість адреналіну та кортизолу. Організм людини готується до дії «бий або біжи»
Стадія опору	Кількість гормонів стресу поступово зменшується, відновлюється робота органів і систем. У цьому періоді виникає стійкий захист від стресових факторів
Стадія виснаження	Функціональна активність надниркових залоз значно зменшується, виникає дефіцит енергії в організмі та його адаптивні здібності різко знижуються

Стрес може закінчитися на стадії опору, якщо припиниться вплив стресового чинника. За хронічного стресу організм втрачає здатність боротися зі стресовою ситуацією, унаслідок чого виникають панічна атака, нервовий зрив або депресія.

Ознаками стресу є дратівливість, неуважність і зниження працездатності. Інші симптоми стресу:

- діарея (через зміну гормонального фону підвищується рухова активність кишечника);
- підвищення артеріального тиску і частішання серцевих скорочень;
- м'язова напруга в ділянці голови, шиї, плечей і спини;
- нудота;
- часте сечовипускання;
- підвищена пітливість;
- відчуття жару або холоду.

Від стресу на тілі можуть з'являтися червоні плями, що спричиняють свербіж і печіння. Найчастіше висипання виникають на обличчі, шиї, грудях або руках. Симптомами сильного стресу є відчуття нестачі повітря, прискорене дихання, запаморочення, втрата або набір ваги.

Внаслідок зміни гормонального фону під час стресу знижується лібідо. У жінок може бути затримка місячних через стрес внаслідок підвищеного вироблення кортизолу.

10 ознак хронічного стресу

Хронічний стрес виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників на організм, наприклад, відсутності повноцінного відпочинку, частих конфліктів на роботі чи вдома. 10 ознак хронічного стресу:

1. Часті головні болі.
2. Погіршення пам'яті.
3. Зниження уваги.
4. Надмірна емоційність.
5. Безсоння або сонливість.
6. Апатія та замкнутість.
7. Зниження або підвищення апетиту.
8. Відчуття внутрішньої напруги та страху.
9. Підвищена пітливість.
10. Коливання температури тіла.

Тривалий стрес може призвести до інфаркту міокарда, ожиріння, мігрені та емоційного вигорання. Сильне емоційне перенапруження посилює перебіг цукрового діабету і провокує загострення бронхіальної астми через гормональний дисбаланс. Негативні наслідки стресу в жінок включають відсутність менструації та овуляції. Для запобігання розвитку ускладнень стресу необхідна консультація психолога.

Головні болі, проблеми зі сном, погіршення пам'яті та запаморочення можуть вказувати на порушення мозкового кровообігу або пошкодження нервових клітин. Для діагностики причини появи симптомів і призначення лікування необхідна консультація невролога.

Як позбутися стресу?

Для діагностики стресу лікар збирає анамнез, проводить огляд і за необхідності направляє на здачу аналізів на гормони. Для боротьби зі стресом психолог призначає заспокійливі засоби і транквілізатори.

Щоб позбутися стресу, необхідно контролювати емоції, приділяти час хобі та дотримуватися правил гігієни сну (спати щонайменше вісім годин, засинати й прокидатися в один і той самий час, уникайте вживання кофеїну й алкоголю перед сном). Важливо збалансовано харчуватися: збільшити кількість фруктів (цитрусових, бананів) і продуктів із високим вмістом магнію (бобових, бурого рису, гречаної крупи, горіхів) у раціоні.



Вітаміни від стресу

Від стресу допомагають вітаміни групи В, С і D, які сприяють нормалізації сну і зниженню збудливості нервової системи. Людям із підвищеною тривожністю рекомендується вживати магній, оскільки він чинить седативний (заспокійливий) ефект на організм. Підбір дозування препаратів і мікроелементів індивідуальний, тому необхідна консультація психолога.