

Матеріали XV

студентської
конференції

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ



18 травня 2024р.

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
XV студентської конференції
(Суми, 18 травня 2024 року)

Суми
Сумський державний університет
2024

ВІТАМІНИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Ганніна В.М., студентка; СумДУ, гр. МЦ.м-304

У сучасному світі, наповненому воєнними конфліктами, економічними нестабільностями та рутинною напругою, стрес став невіддільною частиною життя для багатьох людей. Він негативно впливає на наше фізичне та психічне здоров'я, призводить до зниження імунітету, апатії та інших негативних наслідків. Отже, актуальним сьогодні виступає питання запобігання стресів, їх симптомів, ризиків для психічного та фізичного здоров'я. На думку зарубіжних вчених найкращими ліками від стресу є вітаміни [1, 2]. Метою нашого дослідження було охарактеризувати роль вітамінів в стресових ситуаціях, використовуючи аналіз науково-методичної літератури.

Стрес може мати позитивний ефект, це еустрес, так і негативний (дистрес). Еустрес виникає при певних стимулах або викликах, таких як нові виклики, успіхи, підвищення, та інші події, які можуть спричинити вагоме емоційне напруження, але в той же час можуть стимулювати розвиток, ріст і, навіть, підвищену ефективність. У стані еустресу відбувається викид кортизолу, адреналіну та норадреналіну, активізується імунітет, покращуються пам'ять та інтелект, нервова система стає витривалішою, всі почуття загострюються. Організм може відповісти позитивними емоціями та підвищеною енергією, що дозволяє нам краще впоратися з ситуацією. Дистрес – це вид стресу, який є негативним для організму, може бути результатом надмірного фізичного або емоційного навантаження, важких життєвих обставин або інших стресорів, які перевищують здатність організму адаптуватися. Дистрес може мати різноманітні прояви і впливи на організм: напругу м'язів; підвищену тривожність, нав'язливі думки, дратівливість, апатію, втому; проблеми зі сном, погіршення пам'яті; головний біль, задуху; порушення травлення, зміни апетиту; серцебиття, гіпертензія, свербіж шкіри, тремор та ін.

Вітаміни відіграють важливу роль у збереженні здоров'я в стресових ситуаціях. Стрес може спричиняти збільшене споживання деяких вітамінів і втрату інших через підвищену активність організму. Ось кілька вітамінів, які мають значення в умовах стресу. Вітамін С,

аскорбінова кислота, є потужним антиоксидантом, який допомагає зменшити вплив стресу на організм, сприяє зниженню рівня кортизолу, гормону стресу, і покращує функцію надниркових залоз.

Вітаміни групи В грають важливу роль у регулюванні нервової системи, допомагають зменшити стрес, покращують настрій та сприяють виробленню нейротрансмітерів, що регулюють емоції. Наприклад, вітамін В6 допомагає виробляти серотонін, гормон щастя. Фолієва кислота (вітамін В9) допомагає підтримувати нормальний емоційний стан, що важливо при стресі.

Вітамін D, або кальциферол, відомий своєю роллю у підтримці здоров'я кісток, але він також може впливати на психічне здоров'я. Має важливе значення для здоров'я кісток, яке може постраждати в умовах тривалого стресу через зміну метаболізму кальцію. Дослідження показують, що низький рівень вітаміну D пов'язаний зі збільшеним ризиком розвитку депресії та тривожних розладів. Впливає на настрій і може покращувати стан під час стресу [1, 2].

Магній грає важливу роль у функціонуванні нервової системи та регулюванні стресових реакцій. Він сприяє розслабленню м'язів та покращує сон. Омега-3 – жирні кислоти впливають на функціонування мозку та мають протизапальні властивості. Залізо, низький рівень заліза в організмі може призвести до втоми та слабкості. Вітамін А допомагає у підтримці здоров'я шкіри, яка може страждати від стресу. Вітамін К важливий для нормального кровотворення, що може бути важливим в умовах стресу.

Таким чином, використання вітамінів та мінералів може бути ефективним засобом підтримки організму під час стресових умов, зумовлених воєнними діями. Умови стресу можуть вимагати більшого споживання вітамінів, тому важливо мати різноманітну і збалансовану дієту або, в деяких випадках, доповнення вітамінами за порадою лікаря. Але загальний підхід до стресу включає в себе і здорове харчування, і заняття спортом, і вправи на розслаблення, достатньо сну і відпочинку, а також консультування з лікарем для зменшення стресу та поліпшення загального стану населення під час воєнного конфлікту.

Керівник: Беседіна А.А., к.п.н., доцент

1. <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-diet-for-stress-management>
2. <https://www.healthline.com/nutrition/stress-relieving-foods>