

МАТЕРІАЛИ

VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ

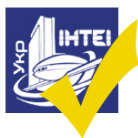
КОНФЕРЕНЦІЇ

20 ГРУДНЯ 2024 РІК • М. ІВАНО-ФРАНКІВСЬК, УКРАЇНА

ФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ
НАУКИ: МЕТОДИКА
ТА ПРАКТИКА

ISBN 978-617-8440-38-1

DOI 10.62732/liga-ukr-20.12.2024



Панасовський Андрій Олександрович, здобувач вищої освіти медичного інституту
Сумський Державний Університет, Україна

Науковий керівник: Олешко Тетяна Богданівна, канд. мед. наук,
асистент кафедри фізіології та патфізіології
ННМІ Сум ДУ, Україна

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Стрес – це стан організму, що виникає при дії будь – яких надзвичайних подразників і призводить до напруження неспецифічних адаптаційних механазмів.

Термін «стрес» був введений Г.Сельє в 1936 році. Ним же запропоновано поняття «адаптаційний синдром», що виникає в організмі у відповідь на надзвичайні несприятливі чинники й має три стадії розвитку:

- 1)Тривоги;
- 2)Резистентності;
- 3)Виснаження.

Результат дії стресового фактору:
еустрес або дистрес.[1]

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

За своєю стресостійкістю всіх людей можна поділити на такі групи:

1)Стресостійкі люди:

Легко адаптуються до змін і не бояться нових викликів.
Здатні зберігати спокій і раціональність навіть у складних ситуаціях.
Ефективно розв'язують проблеми і знаходять виходи з кризових ситуацій.
Мають позитивне мислення і впевнені в собі.
Зазвичай мають міцні соціальні зв'язки і вміють просити про допомогу.

2)Стресонестійкі люди:

Важко пристосовуються до змін і часто відчують дискомфорт у нових ситуаціях.

Схильні до паніки і втрачають контроль над емоціями в стресових ситуаціях.
Мають труднощі з прийняттям рішень і пошуком виходу з проблемних ситуацій.
Часто відчують тривогу, страх і безпорадність.
Можуть мати проблеми зі сном, апетитом і концентрацією уваги.

3)Стресотренувальні люди:

Це люди, які активно працюють над розвитком своєї стресостійкості.
Вони усвідомлюють свої слабкі сторони і шукають способи їх подолати.
Застосовують різні методи релаксації і управління стресом.
Постійно навчаються новим навичкам і стратегіям подолання стресу.

Стресостійкість - це навик, який можна розвивати. За допомогою спеціальних технік і тренінгів кожна людина може підвищити свою стійкість до стресу. Рівень стресостійкості може змінюватися протягом життя. На нього впливають різні фактори, такі як вік, здоров'я, життєві обставини і особистісні якості.[3]

Загальні рекомендації для підвищення стресостійкості:

- 1)Здорове харчування;

- 2) Регулярні фізичні навантаження;
- 3) Достатній сон;
- 4) Обмеження споживання кофеїну і алкоголю;

Існують також спеціальні методики, завдяки яким можна підвищити свою стресостійкість:

Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном

Спеціальні дихальні методики – зосередження на своєму диханні, повільному та глибокому, допомагає досягти спокою та рівноваги. Обов'язково вдихати через ніс, видихати через рот.

Нам потрібно розвивати нашу здатність більше контролювати симптоми стресу, а не відчувати, що вони контролюють нас. Заземлення – це група технік, які вчать нас переорієнтуватися на почуття безпеки. Ці прості стратегії нагадають нам, що ми у безпеці в даний момент і травматична подія більше на нас не впливає. [2]

Також стануть в нагоді спеціальні психологічні вправи:

Вправа “Колесо добробуту”, ресурсна вправа “Щит”, вирішення проблем у шість кроків.

Таким чином, незважаючи на виклики сьогодення, ми можемо покращити свою стресостійкість і бути більш ефективними в повсякденному житті.

Список використаних джерел:

1. Атаман О. В. Патологічна фізіологія в запитаннях і відповідях. Навчальний посібник / Олександр Васильович Атаман. - Видання 4-е, стереотипне. – Вінниця: Нова Книга, 2010. – 512 с.
2. Важливі навички в період стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2021. Ліцензія CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
3. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.