

Вплив стресу на організм людини.



Поняття стресу чудово знайоме кожній сучасній людині. Стрес, як адаптаційний (необхідний для пристосування до нових умов)

механізм вкрай важливий всім живим істотам, але при його створенні позитивної і негативної форми природа явно не передбачала умов нашого сьогодення.

Короткочасний стрес (моментальна реакція на різкий звук, дотик, холод або інший зовнішній подразник) майже безпечний і навіть корисний для підтримки життєвого тону. Чого не можна сказати про тривалий стрес, який виснажує організм повільно, позбавляючи його фізичних і моральних сил.

Під стресовий вплив

здебільшого попадають працівники системи професій «людина-людина», а саме: соціальні працівники, лікарі, вчителі, менеджери, консультанти тощо.

Специфіка роботи людей



даних

професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і складністю міжособистісного спілкування, і це вимагає від спеціаліста значного внеску до встановлення довірливих відносин і вміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування. А також існують певні індивідуальні особливості людей, що обирають соціальні та комунікативні професії. Найчастіше ними рушить

бажання зробити цей світ краще, допомагати людям, незважаючи на втому, вони схильні більше «віддавати» ніж «брати», віддавати свої сили, свій час, свої ресурси.

Постійне переживання, особливо неусвідомленого, конфлікту вимагає більшої витрати сил та енергії. У зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції, пов'язаних з хронічним страхом втрати робочого місця вимушують людину перебувати постійно під впливом нервової напруги, а згодом і психологічного вигорання. Нервові напруження – це один з тривожних симптомів стресу. У сукупності стрес і напруга здатні вивести з ладу навіть дуже сильну, здорову і самовпевнену людину. Навіть якщо зовні вона виглядає спокійно і веде себе стримано, внутрішнє накопичення негативних емоцій, без відповідної

«розрядки», руйнівню впливає на її здоров'я. Тривалий стрес підвищує стомлюваність, знижує працездатність. Якщо джерело вашого напруги криється в професійній діяльності, то не дивуйтеся, що вам де далі стає складніше справлятися із завданнями



і все рідше вдається отримувати насолоду від зворотного зв'язку.

Слід завжди пам'ятати, що стрес — це емоційний стан, що виникає у відповідь на зміну ситуації. Найбільш шкідливими є дуже сильний (надмірний) стрес або стрес, що здійснює хронічний вплив (діє постійно).



В даний час доведено, що щоденні дрібні конфлікти і повсякденні неприємності набагато згубніше впливають на здоров'я, ніж сильний, але одноразовий стрес, викликаний куди більш значущою причиною. Це пояснюється тим, що наша генетична програма розрахована на кілька хвилин (максимум - годин) інтенсивної діяльності, а ось на тижні і місяці переживань, навіть при слабкому стресі, антистресових гормонів не

вистачає. У стресовому стані важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переводити і розподіляти увагу, виникає загроза загального гальмування чиповної дезорганізації діяльності.



Також стрес провокує психосоматичні захворювання. Давно доведено, що гастрит, виразка шлунку, гіпертонія безпосередньо пов'язані з затяжними стресами і нервовими навантаженнями, не кажучи вже про мігрені та шкірні захворювання. Більшість сучасних лікарів також

підтримують ствердження: «початок всіх хвороб від нервів». Як приклад, стрес пригнічує імунітет. Ослаблений тривалою напругою організм мляво пручається збудникам інфекцій, віруси та бактерії швидко проникають у беззахисні клітини і ще сильніше послаблюють здоров'я з середини. А з часом захворювання можуть стати хронічними.

Як і кожна емоція спеціаліста, так і отриманий ним стрес поділяється на стадії розвитку:



1 стадія. Складається ситуація, яка сприяє стресу. Існують два найбільш вірогідні типи ситуацій, виникнення стресу:



а) недостатні навички та вміння, щоб відповідати професійним

вимогам;

б) робота не відповідає очікуванням, потребам або цінностям, що включає в себе суперечність між працівником та його робочим оточенням.

2 стадія включає особисте сприйняття і переживання стресу. Людина не зразу може відчувати дисгармонію стану. Між першою і другою стадією може пройти різна кількість часу, так як сприйняття кожної людини залежить від її рівня

стресостійкості, внутрішніх ресурсів та навиків протистояння.



3 стадія включає в себе наслідки реакції внутрішнього та зовнішнього сприйняття стресу, які поділяються на внутрішні та зовнішні чинники:

- **внутрішні чинники:** неадекватне емоційне реагування в конфліктній ситуації; слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності; невміння планувати свій час; низька самооцінка; схильність до самопожертви та до надмірної емоційної включеності; схильність до надмірно інтенсивного сприйняття і переживання подій і т.п.;

- **зовнішні чинники:** невідповідні умови праці; неефективна система мотивування і стимулювання, як матеріального так і нематеріального; велика кількість “зайвої паперової роботи ”; психологічно складний контингент учасників навчально-виховного процесу; умови хронічної напруженої психоемоційної діяльності; недовірливе та підозріле ставлення оточуючих; відсутність корпоративного стимулу; розділення колективу на «клани»; відсутність сумісної колективної мети і т.п.

Всі вище зазначені чинники впливають на виникнення психоемоційного напруження і як наслідок синдрому вигорання: переживання самотності, вигорання, депресії, хронічної втоми; зниження адаптаційних можливостей організму; зниження працездатності, погіршення якісних і кількісних показників праці, а на фізичному та психічному рівнях: підвищений тиск, прискорене серцебиття, проблеми з боку шлунково-кишкової системи, тривожність, роздратованість, агресія або дуже пригнічений настрій тощо.

4.стадіяпредставляє собою наслідки стресу на психіку людини. Сама останній стадії індивід отримує багатогранне переживання хронічного емоційного стресу і представляє результат реакції на тривалий стрес. Це емоційна виснаженість, цинічні реакції, відсутність емпатії та співчуття, знецінення власних професійних досягнень. Спостерігається спустошеність, втома, відсутність бажання посміхатись та розмовляти з співрозмовником. Виснаження емоційних ресурсів та відсутність бажання їх поновленню. Виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, а в особливо важких проявах



можливі емоційні зриви.

Один з найнегуманніших захисних реакцій психіки, при стресовому виснаженні є – цинізм, що передбачає негативне, бездушне ставлення до своєї роботи, до колег. Та як замислитись, що

«матеріалом» для роботи викладача є «жива дитяча душа», можливі наслідки приводять в жах...

Затяжний стрес впливає на характер, точніше – на емоційний настрій. Люди, які відчувають напругу і переживають стрес, стають дратівливими, нетерплячими, запальними, плаксивими. Всі ці прояви не сприяють ні порозумінню, ні нормальному спілкуванню з оточуючими.

На сьогоднішій день провести діагностику синдрому емоційного вигорання, встановити його вираженість та наявність окремих його симптомів, відстежити свої адаптаційні можливості та рівень стресостійкості можливо за допомогою тестових методик, їх в психологічній літературі існує велика різноманітність, як для діагностики професійного, так і для діагностики емоційного вигорання. Також для дослідження синдрому вигорання можна використовувати різноманітні “додаткові” опитувальники, що встановлюють рівень стресованості особистості, рівень задоволеності життям: рівень тривоги та визначення персональних стратегій адаптації до стресових умов.

Пам'ятайте! Ваше емоційне здоров'я, запорука не тільки Вашого щасливого майбутнього.