Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9»

Исследовательская работа

По теме: «Как справиться со стрессом? Стресс в жизни человека и пути его преодоления»

Работу выполнила: Прудникова Вероника

Ученица 10 класса

Руководитель: Мишутина Елена Викторовна

Г. Батайск

2023 год

**Оглавление**

Введение………………………………………………………………………………………………………….3-4

**Глава 1 (Теоретическая часть)**5-11

**Глава 2 (Практический раздел)**12-14

Заключение15

Список литературы16

Приложение…………………………………………………………………………………………………17-18

**Введение**

**Актуальность:** Сегодня проблема стресса в жизни человека является одной из самых актуальных, потому что каждый из нас может попасть под его влияние, оказаться в стрессовой и трудной ситуации. Данная реакция организма может повлечь за собой множество негативных последствий, поэтому важно знать, что именно из себя представляет стресс и как справится с ним.

**Проблема исследования:** Чрезмерное количество стресса может привести к негативным влияниям на все аспекты человеческой жизни: духовную, эмоциональную, физическую и социальную, что приводит к ухудшению здоровья человека.

**Объект исследования:** состояние человека в период переживания стресса.

**Предмет исследования:** Стресс. Влияние стресса на человека. Способы преодоления стресса.

**Гипотеза:** предполагаю, что стресс оказывает сильное влияние на человека. Он является серьёзной проблемой современного общества, с которой можно бороться, изучив этот процесс.

**Цель работы:** Выявить что из себя представляет стресс в разных сферах жизни и ситуациях, как влияет на человек аи общество. Вывести рекомендации и способы борьбы и преодоления стресса.

**Задачи исследования:**

1. Ознакомиться с понятием «стресс».
2. Узнать о видах и причинах появления стресса.
3. Узнать, как стресс влияет на организм человека.
4. Изучить исследования и эксперименты.
5. Провести наблюдение и анкетирование.
6. Провести анализ результатов и сделать вывод.
7. Составить рекомендации о преодолении и профилактике стресса.
8. Сделать вывод из всей полученной информации.

**Методы исследования:**

1. Изучение литературы и интернет источников.
2. Анализ данных.
3. Наблюдение.
4. Анкетирование.

**Практическая значимость:** Данная работа была выполнена для помощи людям в стрессовых ситуациях. Её можно использовать в любых образовательных учреждениях. Особую значимость будет иметь для учеников старшей школы.

**Глава 1**

**1.1. Что такое стресс?**

Стрессом, как правило называют состояние повышенного напряжения организма, как физическое, так и психическое. Но всё-таки чаще воспринимают стресс как психологическую составляющую организма человека - невозможность справиться с ситуацией так быстро, как хотелось бы или невозможность справиться с ней вообще и адаптироваться в новых условиях.

Но по сути стрессом является всё то новое, к чему нужна адаптация.

В русский язык слово "стресс" пришло из английского языка, а в английский язык пришло с латинского.

В 18-19 веках слово "стресс" в английском языке преимущественно использовалось в физике, обозначая собой следующие понятия:

* силу натяжения, давления, толкания, сжатия или скручивания при воздействии одного предмета на другой.
* деформацию этого предмета от воздействия на него внешних сил, других предметов.

А в 30-х годах 20 века всемирно известный врач и биолог Ганс Селье перенёс термин "стресс" в медицину.

Он говорил так: «Стресс есть органическое, физиологическое, нервно-психическое расстройство, а именно нарушение обмена веществ, вызванное раздражающими факторами»

Существует множество различных терминов, определяющих «стресс», но для понимания возьмём самый простой из них:

**Стресс** - состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Также важно ознакомится с понятием «стрессор»

**Срессоры** - любые факторы, влияющие на организм и вызывающие его ответные реакции с целью адаптации.

**1.2. Виды и причины возникновения стресса.**

Существует 4 виды стрессовых состояний:

1. **Психологические**

Психологические стресс – это информационные перегрузки, которые сейчас повсеместно у детей с самого раннего возраста, соревнования, угрозы социального статуса, угрозы самооценки и так далее.

**2. Физиологические**

Древние понятные механизмы, на которые направлена наша защита – это физиологические стрессоры. Это чрезмерная боль, сильный шум, воздействие экстремальных условий, температур, нагрузок. Например физические нагрузки – это условия постоянного стресса для спортсменов.

**3. Химический стрессор**

Это прием лекарственных препаратов, кофе, алкоголь, курение, наркотики, экология, отравления тяжелыми металлами.

**4. Биологический стрессор**

Это бактерии, вирусы, патогены. Постоянное воздействие какого-то медленного, скрытого воспаления, связанного с патогенным объектом в нашей системе, будь то кишечники или лор-органы – это постоянные медленные стрессоры, которые наносят чрезвычайный урон организму.

Стресс провоцируют внутренние и внешние проблемы. Внешние – это разнообразные жизненные ситуации, которые человек имеет возможность контролировать. Это могут быть материальные трудности, переезд, сложности на работе или в личной жизни и т.п. Внутренние причины стресса зарождаются в недрах человеческого разума и зачастую не имеют ничего общего с реальностью, человек сам их придумывает. Это может быть связано с постоянной хандрой, пессимистичным настроем, нереализованными желаниями, отсутствием любви к себе, самоуважения, неприятием себя.

Таким образом причин стресса может быть огромное множество и для каждого человека эта причина будет важна.

Существуют так называемые «симптомы стресса» которые помогают определить испытывает ли человек стресс. Как же можно это определить?

* **По внешнему виду**

У человека имеется отечность, слезотечение, глаза немного выпученные, он может быть потливым, у него может быть испарина на лице, он может быть истощенным или иметь избыточный вес при хроническом дистрессе.

* **По соматическим жалобам**

Человек жалуется на свое самочувствие. Он может сказать о повышенном артериальном давлении, которое повысилась внезапно после какого-то события или переживания. Он может пожаловаться на внезапно возникшее учащенное сердцебиение, одышку, боль посередине под ребрами либо резкое повышение аппетита, ощущение ненасытности.

* **По поведению**

По поведению мы заметим некоторое стремление уменьшить площадь опоры, площадь контакта – это проявление посттравматического стрессового расстройства. Человек может стать раздражительным, агрессивным или же наоборот очень тихим и молчаливым.

* **Семейные причины**

Признаком стресса может быть наличие дисфункциональной семьи, в которой практикуется насилие, алкоголики и наркоманы, люди, находившиеся в местах лишения свободы. Это панические расстройства у человека или у членов его семьи.

* **Предрасполагающие качества личности**

Это гиперответственность, педантизм, так называемый перфекционизм – желание сделать идеально какое-то действие, это неготовность подстраиваться под обстоятельства, желание сделать по-своему, настоять на своем. Это неспособность понимать, выражать чувства и базовая тревожность.

* **Психические жалобы**

Это переменчивое настроение – от раздражительности и гнева до полной апатии, ощущения, что ничего не интересно.

Это бессонница, нарушение памяти, внимания, тревожность более высокая, чем в привычных условиях, появление панических атак, астения, когда не хватает сил на какие-то элементарные действия, не хочется встать, попить воды, зубы почистить, ходить на работу. Это гиперторможение, когда человек вдруг затормаживается и перестает реагировать обычным образом на привычные ситуации. И это психотические срывы, когда внезапно человек начинает обижаться, плакать, кричать, ругаться, что для него было не характерно.

* **События**

В общих чертах – это события, связанные с изменениями в жизни. Тут важно понять, что для человека важно, а что не очень, какое именно событие способно вывести его из состояния равновесия так сильно, чтобы вызвать стресс.

Состояние стресса с медицинской точки зрения можно разделить на 3 фазы или стадии:

**Стадия тревоги**

Она развивается через шесть часов после воздействия стрессора и длится 24-48 часов, то есть до двух суток. Характеризуется двумя фазами: фаза шока и фаза противошока. При значительной силе стрессора и тревоги это может закончиться гибелью для организма.

Фаза шока характеризуется шоковыми изменениями: гипонатриемия, гипотензия, увеличение проницаемости мембран, сгущается кровь, лейкоцитоз, отрицательный азотистый баланс, то есть проявление катаболических процессов, процессов разрушения тканей, гипогликемия, гипотония мышц и так далее. Все это происходит на фоне активации продукции глюкокортикоидов, минералокортикоидов и катехоламинов – наших внутренних биогенных аминов.

Фаза противошока характеризуется контрошоковыми изменениями, чтобы сгладить все это. То есть происходит состояние наоборот: гипернатриемия, гипертензия, активация симпатической нервной системы, симпатико-адриналовой нервной системы и то, чего больше всего боятся все нутрициологи – активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и все, что из этого следует. В эту фазу, наряду с двигательными реакциями, активизируются вспомогательные, висцеральные служебные системы дыхания, которые активируются через центральную нервную систему.

**Стадия резистентности или адаптация организма**

Тут можно условно выделить два этапа. На переходном этапе снижается общая возбудимость центральной нервной системы, формируется функциональная система управления адаптацией в новых условиях, то есть все наше тело начинает приспосабливаться к этим чрезвычайным факторам. Снижается интенсивность гормональных сдвигов, усиливают свое действие гормоны коры надпочечников – именно они отвечают за адаптацию. Приспособительные реакции организма постепенно переключаются на совсем глубокий, тканевый уровень, и повышается неспецифическая резистентность организма к вредным воздействиям.

Второй этап – резистентности. Характеризуется некоторой нормализацией деятельности желез внутренней секреции, тимико-лимфатической системы. Организм должен приспособиться, ведь он не может постоянно жить в режиме «аларм». На уровне обратной связи выключаются некоторые моменты, и, скажем так, организм перестает так активно реагировать на стрессоры.

Основные особенности этой стадии – это мобилизация энергоресурсов и иммунной системы организма, повышение синтеза структурных и ферментативных белков.

**Стадия истощения**

Это стадия, до которой ни в коем случае человек не должен дойти. Здесь происходит реакция всех эндокринных желез, она снова близка к реакциям первой стадии: глюкокортикоиды преобладают над минералокортикоидами, снижается функция щитовидной железы, половых желез, угнетается тимико-лимфатическая система, система соединительной ткани, иммунитет – то есть, это реально приводит к полному разрушению организма.

На самом деле наступление стадии истощения – это не единственный исход стресса. В том случае, если стрессовое воздействие умеренно по силе и длительности, стадия резистентности может длиться очень долго. Организм адаптирован к новым факторам, он вполне жизнеспособен.

Что это значит? Организм кое-как живет. Мы понимаем, что уже нарушена гипоталамо-гипофизарная ось, продукция гормона щитовидной железы, половых гормонов, но мы живем, если это можно так назвать, либо существуем в не очень хорошем состоянии.

На этом фоне возможно действие дополнительного стрессора и дальнейшее повышение резистентности. Что это значит? На фоне разрушающихся систем, когда уже подключаются эндокринные разрушающие механизмы, может сформироваться и диабет, возникнуть серьезные проблемы с щитовидной железой, и это будет нарастать как снежный ком. Поэтому ни в коем случае нельзя допускать такого воздействия на организм.

**1.3. Экспериментальное изучение.**

Для того чтобы лучше понять данную тему необходимо ознакомиться с важным экспериментом.

 Эксперимент с крысами.

Какой эффект производит стресс на организм живого существа, впервые в 1936 году описал канадский ученый Ганс Селье. Селье предположил, что хронический стресс приводит к долгосрочным химическим изменениям в организме, а значит, его можно считать одной из главных причин самых разных заболеваний. Селье пришел к этому выводу при работе с крысами. Будучи ассистентом биохимического отделения Университета Мак-Гилла, он проводил эксперименты, в ходе которых крысам вводили овариальный экстракт в расчете выявить реакцию, которая приведет к созданию полового гормона нового типа. И крысы действительно реагировали на инъекции: их селезенка, зобные железы, лимфатические узлы и кора надпочечников увеличивались, а в двенадцатиперстной кишке и желудке появлялись кровоточащие язвы. Селье уменьшал и увеличивал количество вводимого экстракта, и эти реакции ослаблялись и усиливались соответственно. Исследователю показалось, что он открыл новый гормон, но потом он решил попробовать ввести плацентарный и гипофизарный экстракты. К его удивлению, реакция крыс была совершенно такой же. Все еще думая, что ему удалось открыть новый гормон, исследователь провел эксперимент еще раз, теперь с применением экстрактов нескольких органов, в том числе печени и селезенки. Реакции животных всегда были одинаковыми. Озадаченный полученными результатами, Селье сделал еще одну, последнюю попытку: ввел крысам раствор формальдегида. Реакция была прежней.

Решив, что его эксперименты с крысами не привели к успеху (в конце концов, новый гормон он не открыл), Ганс Селье принялся искать другие возможные причины обнаруженных им симптомов. Но через несколько лет, уже будучи студентом-медиком в Праге, он вспомнил о своих экспериментах с крысами. Дело в том, что многие пациенты больницы, где он работал, жаловались на проблемы с желудком, а также на боли общего характера. При дальнейшем обследовании выяснялось, что у всех повышена температура, увеличена печень или селезенка, воспалены миндалины и на теле появилась кожная сыпь. И только несколько позднее начинали появляться симптомы конкретных заболеваний. Селье заинтриговал тот факт, что, независимо от заболевания, врачи рекомендовали пациентам лечение, предписывавшее отдых, питание легкими для пищеварения продуктами и избегание сильных перепадов температуры.

Основываясь на экспериментах с крысами и знаниях, полученных в медицинской школе, Селье идентифицировал общую реакцию организма на стресс и назвал ее общим адаптационным синдромом, который делится на три вышеупомянутые фазы.

Этот эксперимент очень хорошо помог разобраться в процессах, протекающих во время сильного стресса.

Таким образом мы ознакомились с основной теорией.

**Глава 2**

**2.1. Анкетирование.**

Для того чтобы лучше разобраться в причинах стресса и его проявлениях я провела опрос среди людей разных возрастных групп от 14 лет. В анкетировании приняли участие 43 человека. Вопросы анкеты и результаты см. в «Приложение».

Анкета содержит в себе 10 вопросов которые помогают понять насколько часто человек испытывает стресс и как борется с ним. На 7 вопросов варианты ответов предоставлены, на остальные 3 даётся развёрнутый ответ.

**2.2. Анализ результатов анкеты.**

Проанализировав результаты анкеты, я поняла, что очень многие испытывают стресс. Он приносит дискомфорт в повседневной жизни и часто влияет на продуктивность и работу в целом. Некоторые люди считают стресс полезным, да, это так, он закаляет наш разум и учит справляться с разными ситуациями, но всё же негативного воздействия гораздо больше. Многие пытаются бороться со стрессом самостоятельно. У некоторых даже есть собственные «методики» по избавлению от него, но достаточно часто сами люди не справляются.

**2.3. Рекомендации о преодолении и профилактике стресса.**

 Исходя из результатов опроса и найденной информации, я сформулировала и подобрала из интернет источников рекомендации по борьбе со стрессом, и его профилактике, для того чтобы уменьшить негативное влияние этого фактора на организм человека и облегчить жизнь.

1. Прежде всего, когда вы чувствуете, что испытываете стресс, остановитесь, постарайтесь не думать ни о чём постороннем и задайте себе вопрос: «Что происходит? В чем причина? О чем мне хочет сказать и что показать данная ситуация?» Важно знать, что стресс – реакция не на факт, а на приписываемое ему значение. Поэтому так по-разному люди реагируют на одно и то же событие.

2. Далее нужно попробовать найти причины такого состояния. Постарайтесь понять себя и прислушаться к чувствам и эмоциям.

3. После того как вы поймёте примерную причину вашего состояния, постарайтесь найти оптимальное решение ситуации, задайте себе вопрос: «Почему я так делаю? Насколько мне это нужно? Нельзя ли без этого обойтись?»

4. Если вы нашли ответы на эти вопросы, следуйте исходя из них.

Это основная рекомендация при борьбе со стрессом на начальной стадии. Очень важно себя изучить и выявить истинные причины стресса. Возможно вам не сразу удастся понять себя. Это нормально. Пробуйте ещё. Всё происходит в познании себя. Но этих действий будет недостаточно.

Часто люди испытывают стресс от усталости, загруженности на работе, учёбе и так далее. Происходит так, что у нас просто не остаётся времени на заботу о себе. Эта забота должна быть направлена на все стороны нашей жизни. Далее следуют рекомендации как в борьбе со стрессом, так и в его профилактике.

1. Уделяйте себе время.

Очень важно уделять время на отдых. Следует абстрагироваться от всех проблем и побыть наедине с собой. Провести внутренний диалог и лучше изучить себя. Просто заняться личными делами. Которые не сильно нагружают разум. Очень часто люди испытывают стресс именно из-за нехватки времени на самих себя. В этот пункт можно также включить подпункт:

* Медитация

Уже давно доказано, что эта практика положительно влияет на человека. Именно с помощью погружения в себя мы лучше понимаем своё тело и организм, что помогает справляться с внешними раздражителями.

2. Физическая активность.

При любой физической нагрузки в организме вырабатывается эндорфин, «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфина положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это снимает депрессивное состояние во время физической активности. Наиболее полезны физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе: на улице, в парке, в лесу и так далее, ведь когда человек находится на солнце, то в его организме вырабатывается серотонин, который также повышает эмоциональный фон.

3. Отвлечение внимания.

Переключите свои мысли на другой предмет. Так, если все время думать о событии, которое произвело на вас сильное негативное впечатление, накручивая себя, отдавать этим мыслям всю энергию, значит, самому себе создать стрессовую ситуацию, которая может привести к психологической травме. Попробуйте посмотреть на ситуацию с чувством юмора. Смех приводит к падению тревожности, мышцы расслабляются, нормализуется сердцебиение и давление. Если абстрагироваться не получается, попробуйте решать математические задачи. Это очень хорошо отвлечёт вас от проблемы, а также улучшит знания в математике. Из этого примера можно вывести и другие.

Эти рекомендации могут помочь в борьбе со стрессом и его профилактике, но всегда очень важно понимать степень вашего «эмоционального истощения». Если вы не можете себе помочь, лучше обратиться к специалисту: психологу, психотерапевту.

**Заключение**

В ходе исследовательской работы я более хорошо ознакомилась с понятием «Стресс», изучила разные интернет ресурсы, на основе чего сделала следующие выводы:

* Стресс – это постоянный спутник жизни человека, реакция его организма на любое внешнее воздействие или внутреннее переживание. Стресс является, необходимым ответом организма на изменяющиеся условия внешней и внутренней среды. Организм отвечает на стрессовое воздействие разными способами, зная которые можно предотвратить развитие заболеваний и проблем со здоровьем и в разных сферах общественной жизни.

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье писал: «Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни!».

* Из изученной литературы можно сделать вывод, что стресс имеет не только отрицательное воздействие, но и положительное, личностное развитие каждого человека происходит благодаря именно такому воздействию. И все же отрицательного влияния на организм он оказывает больше. Многие психологические и физические болезни развиваются под воздействием стресса. Поэтому каждому человеку просто необходимо знать о физиологических особенностях стресса, его симптомах и способах его преодоления.
* Основными методами борьбы со стрессом являются: отдых, физическая активность и отвлечение внимания. Всегда важно сохранять оптимистичный настрой и положительное мышление!

**Список Литературы:**

http://www.grsmu.by/ru/university/structure/departments/spps/virtualnuu\_kabinet/sam\_sebe\_psixolog/stress/

https://bfveteran.ru/reabilitaciya/psixoterapiya/1105-stress.html

https://miin.ru/blog/psikhologiya-stressa/

https://monographies.ru/ru/book/section?id=3158

https://revolution.allbest.ru/psychology/00677572\_0.html

https://www.b17.ru/blog/326978/

https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/451403-referat-po-psihologii-na-temu-stress-i-sposob

**Приложение**

**Вопросы анкеты и некоторые результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос анкеты | Ответ |
| 1 | Знакомы ли вы с понятием «Стресс»? | * Хорошо знаком-13
* Немного знаком-26
* Не знаком-4
 |
| 2 | Как часто вы слышите от семьи и знакомых, что они испытывают стресс? | * Очень часто-21
* Часто-19
* Редко-3
 |
| 3 | Как часто вы сами испытываете стресс? | * Очень часто-24
* Часто-16
* Редко-3
 |
| 4 | Из-за чего чаще всего вы испытываете стресс? | * Работа-11
* Учёба-17
* Семья-8
* Личная жизнь-5
* Другое-2
 |
| 5 | Как вы боретесь со стрессом? | * Ваш ответ
 |
| 6 | Насколько сильно вам это помогает? | * Очень помогает-19
* Помогает ненадолго-17
* Помогает плохо, но не знаю, что можно сделать ещё-7
 |
| 7 | Насколько сильно стресс мешает вам в повседневной жизни? | * Очень мешает-9
* Доставляет небольшие неудобства-28
* Совсем не мешает-6
 |
| 8 | Как вы думаете нормально ли испытывать стресс? | * Да, стресс идёт на пользу-10
* Да, но лишь в некоторых случаях-12
* Нет-21
 |
| 9 | Как вы поддерживаете людей, которые испытывают стресс? | * Ваш ответ
 |
| 10 | Какие рекомендации вы можете дать по борьбе со стрессом | * Ваш ответ
 |