

Причины стрессов в жизни людей, способы и средства снятия стресса

Ионова Елена Олеговна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Данная научная статья рассматривает вопросы меры борьбы со стрессом в жизни людей. В данной работе представлены главные причины, которые могут вызывать стресс. Так же рассмотрены способы профилактики и средства по его снятию. Для улучшения системы мотивации приведены методики профилактических мероприятий по борьбе со стрессом в жизни людей. Результаты исследования могут быть использованы в жизни каждого человека.

Ключевые слова: Стресс, стресс в жизни человека, профилактика, методика.

Causes of stress in people's life, ways and means of stress relief

Ionova Elena Olegovna

Sholom Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This scientific article examines the issues of measures to combat stress in people's lives. This paper presents the main causes that can cause stress. Methods of prevention and means for its removal are also considered. To improve the motivation system, methods of preventive measures to combat stress in people's lives are given. The results of the study can be used in the life of every person.

Keywords: Stress, stress in human life, prevention, methodology.

1 Введение

Так как слово «стресс» в прямом переводе с английского означает «напряжение», – вероятно, так его и воспринимает большинство людей. Но, нужно понимать, что, стресс — это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб, и при более обширном рассмотрении оказывается, что он даже необходим - поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности

Цель данного исследования – изучить понятие стресса, причины его возникновения. Также будет рассмотрена и проанализирована эффективность различных подходов по избеганию стрессов и предложены рекомендации по их устранению.

Ю. Б. Славина др. в своей статье "Стресс и здоровье «исследовали влияние стресса на здоровье человека. Авторы обнаружили, что стресс может

привести к различным заболеваниям, таким как артериальная гипертензия, диабет, депрессия и другие [1].

Н.А. Винокурова и Е.В. Жиркова в своей работе "Методы снятия стресса" рассмотрели различные методы снятия стресса, такие как медитация, йога, ароматерапия и другие. Авторы пришли к выводу, что эти методы могут быть эффективными для снятия стресса, но необходимо подобрать индивидуальный подход к каждому человеку [2].

О.А. Герасимова и др. в своей работе "Влияние социальной поддержки на стресс у работающих женщин" исследовали, как социальная поддержка может помочь справиться со стрессом у женщин на работе. Авторы обнаружили, что поддержка коллег и руководства может снизить уровень стресса и повысить удовлетворенность работой [3].

Е.В. Крючкова и Е.В. Бурцева в своей работе "Физические упражнения как средство снятия стресса" рассмотрели влияние физических упражнений на уровень стресса у людей. Авторы пришли к выводу, что физические упражнения могут улучшить психическое здоровье и снизить уровень стресса [4].

2 Стресс: понятие виды и причины

В. С. Терехова неоднократно подчеркивала, что стресс является не только естественной, но и абсолютно нормальной реакцией человеческого организма и психики на сложные обстоятельства, следовательно, полное его отсутствие подобно смерти. Негативные последствия несет не сам по себе стресс, а реакции, связанные с ним. Поэтому, организуя работу по уменьшению влияния факторов, способных вызвать стресс, следует учесть, что не только высокий, но и слишком низкий уровень стресса приводит к снижению производительности [3].

Рассмотрим основные виды стресса:

1. Внутри личностный стресс. Большинство наших требований к внешнему миру и его воздействия на нас связаны с этим видом стресса. Эта область оказывает влияние на все сферы нашей жизни. Если мы не находимся в мире сами с собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляется в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушает межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т.п.

2. Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации может стать источником стресса.

3. Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей, - например, экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация.

Постоянные стрессовые ситуации в жизни людей приводят к таким последствиям как высокий риск заболеваний нервной, пищеварительной системы и сердечно-сосудистой систем. Стресс снижает иммунитет человека, поэтому падает сопротивляемость к заболеваниям, у человека снижается самооценка, так же происходит нарушение сна, что влечёт за собой усталость [2].

Стрессовое состояние у человека возникает по многочисленным причинам:

1. недовольство собой, своими достижениями или внешним видом;
2. постоянная нехватка денег, долги;
3. рутинный образ жизни без отпуска, полноценного отдыха;
4. болезнь или смерть близкого человека;
5. потеря работы;
6. одиночество.

Стресс часто является результатом таких причин, как психологическое давление на работе, плохие условия труда, неспособность организовать и управлять своим временем.

Зачастую причины, которые вызывают стресс, лежат в профессиональной деятельности человека. Но не всегда они вызваны взаимодействием с другими людьми (например, конфликт на работе с клиентами, с сотрудниками, выговор начальства), но и внутренними причинами, которые находятся, внутри человека.

Тут может сказаться, как вечная перегруженность в работе, постоянная нехватка времени, усталость, которая накопилась, так и боязнь, страх, не справиться с поставленной задачей или ошибиться в процессе ее выполнения, высокая ответственность за принимаемые решения, опасения быть обойденным кем-то из сослуживцев, когда речь идет о повышении, потерять работу и другие, проблем [1].

Можно сделать вывод, что, на каждом шагу можно подхватить стрессовую ситуацию, где люди часто подвержены стрессу, но разобраться в этом поможет опрос людей.

В опросе приняло 10 человек, где выявили причины, из-за которых у людей может начаться стресс.

Таблица 1. Анкета. Что способно вызвать стресс у Вас?

| | |
|------------------------------------|---|
| Что способно вызвать стресс у Вас? | 1. Я расстраиваюсь, когда не успеваю во время выйти с дома, чтобы успеть на работу. |
| | 2. Проблемы дома |
| | 3. Сложные взаимоотношения в семье |
| | 4. Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах (внутри личностный конфликт) |

| | |
|--|---|
| | 5. Отсутствие отдыха дома |
| | 6.Ничего не успеваю |
| | 7.На рабочем месте думаю о домашних проблемах |
| | 8.Много думаю, накручиваю |
| | 9.Борьба с самой собой |
| | 10. Переживание о детях. |

Опираясь на ответы людей, можно сделать вывод о том, что важную роль сыграли внутри личностные конфликты, которые способствуют борьбе между собой. Людям предлагалось прописать свои причины, из-за которых наступает стресс.

С этого видно, что у большинства людей периодически наблюдается подавленное настроение, из-за борьбы внутри с собой. Помимо рабочих моментов, у людей имеются проблемы в семье, от куда и начинается стресс. Что безусловно, мешает сосредоточиться на работе, на других делах, а значит всё это сказывается на здоровье человека.

3 Профилактика стресса

Чтобы минимизировать развитие стресса, следует обратить внимание на следующие рекомендации:

1. регулярный отдых, можно найти массу интересных занятий, которые расслабят, например, спокойная прогулка, чтение книги, просмотр фильма;
2. вести активный образ жизни; спортивные занятия очень хорошо помогают бороться со стрессом у студентов, спортивные игры или упражнения помогают отвлечься от проблем;
3. употреблять пищу, обогащенную витаминами;
4. отказаться от алкогольных напитков, не употреблять наркотические средства;
5. не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятность (фильмы, музыка, новости);
6. делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;
7. Также для профилактики стресса отлично подходят водные процедуры. Например, расслабляющая ванна с пеной, посещение бассейна, или купание в природных водоёмах, водные процедуры полезные только для психологического, но и для физического здоровья.

Все эти методы профилактики стресса лучше всего работают в совместном использовании с кем то, но и за частую хочется побыть одному.

Примерные подобранные упражнения для борьбы со стрессом представлены в таблице 2.

Таблица 2. Упражнения для борьбы со стрессом

| Примерные упражнения | Количество повторений |
|--|-----------------------|
| Дыхательная гимнастика | |
| сидя, спина прямо, сделать глубокий вдох на 4 секунды, затем на 4 секунды задержите дыхание | 5 минут |
| сидя или стоя, сделать вдох на 2 счёта, сначала вдох животом, затем лёгкими, медленно выдыхайте на счёт 5, сделайте небольшую паузу | 5 минут |
| стоя или сидя, указательным пальцем положить на середину лба, большим пальцем закрыть ноздрю, делать глубокий вдох, затем зажать свободную ноздрю и делать выдох | 5 минут |
| Упражнения на воде | |
| стоя в воде по шею, вытяните руки перед собой, поднимайте ногу, стараясь, дотянутся до пальцев рук | 10 раз на каждую ногу |
| стоя в воде по шею, ноги на ширине плеч, разведите руки в стороны, разгребайте и сгребайте воду ладонями | 3 подхода по 10 раз |
| лежа на спине, руки в стороны ладонями вниз, на выдохе подтяните колени к груди. На вдохе вернитесь в исходное положение | 3 подхода по 15 раз |
| стоя в воде по шею, руки вытянуты перед собой, делать шаги, высоко поднимая колени | 20 минут |

Таким образом, упражнения, которые, представлены в таблице помогают эффективно бороться со стрессом, также они помогают справиться с физической усталостью и укрепляют здоровье. В частности, занятия на воде способствуют расслаблению тела, они снимают раздражительность и перевозбуждение, водные процедуры повышают настроение и помогают справляться со стрессовыми ситуациями.

Библиографический список

1. Славина Ю. Б. Профессиональный стресс и его влияние на физическое и

- психологическое здоровье сотрудников // Молодой ученый. 2022. № 8 (403). С. 169-171.
2. Винокурова Н. А. Жиркова Е. В. Стресс на рабочем месте и его влияние на сотрудника // Молодой ученый. 2021. № 17 (359). С. 344-346.
 3. Герасимова. О. А. Стресс на рабочем месте и его влияние на сотрудника // Молодой ученый. 2021. № 17 (359). С. 344-346.
 4. Крючкова Е. В. Бурцева Е. В. Физические упражнения против стресса // Молодой ученый. 2021. № 20 (362). С. 432-434.
 5. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. 124 с.
 6. Наджафова И. А. Стрессы в трудовой деятельности: причины, последствия и управление стрессами / Сб. статей XLVII Международной научной конференции. Кемерово: ИД «Плутон», 2019. С. 20-24.
 7. Терехова В. С. Стресс-менеджмент: правила управления стрессом /Сб. статей по материалам CLX международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». М.: Интернаука, 2020. - С. 193-195