

были невротизированы и психопатизированы. [4, с. 47].

Таким образом, только человек, находящийся в гармоничных отношениях со своей средой, может перенести экстремальные соматические и психические нагрузки, избегнув болезни. Однако в жизни встречаются личностные проблемы, которые вызывают настолько тягостную фиксацию и душевный разлад, что в определенных жизненных ситуациях приводят к негативным эмоциям и неуверенности в себе. Именно в сложных ситуациях психосоматически отягощенные пациенты, проявляющие эмоциональную подавленность, не могут правильно оценить и описать свое состояние. Следуя сказанному, в современном понимании происхождения психосоматических заболеваний признается многофакторность в объяснении их природы. Соматическое и психическое, влияние предрасположенности и среды, фактическое

состояние окружающей среды и ее субъективная переработка, физиологические, психические и социальные воздействия в их совокупности и взаимодополнении - все это имеет важнейшее значение в качестве взаимодействующих между собой факторов психосоматических заболеваний.

Список литературы

1. Зоберн В. Азбука православной веры. М.: Эксмо, 2014. с. 124.
2. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. Психология. М.: Академия, 2008. с.58.
3. Лебедев А.В. Фрагменты ранних греческих философов. СПб.: Академия. С. 212.
4. Идрисов К. А. Распространенность посттравматических стрессовых расстройств среди населения Чеченской Республики в условиях локальной войны // Актуальные вопросы охраны психического здоровья населения. - Краснодар, 1998. с.47.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Гаджиева Умажат Басировна

Канд.пед.наук,доцент

каф.общ. и соц.психологии

«Дагестанский государственный университет»

г. Махачкала РД

Аннотация. Статья раскрывает проблему психического здоровья молодежи с учетом различных стрессогенных факторов.

Ключевые слова: стресс, психическое здоровье, стрессовое состояние, эустресс, дистресс

В современном мире существует множество стрессогенных факторов - психологических, экологических, социальных, информационных, которые приводят к обострению психического состояния человека. Особый аспект в исследуемой тематике находит учеба и интеллектуальная работа, как фактор, инициирующий формирование напряженного нелагополучия в окружающей действительности молодежи. Существует много доказательств того, что хроническая нестабильность становится спутником молодежной действительности.

Нестабильность, испытываемая молодежью, рискует отображаться на обучении, что мешает общей учебной деятельности. И как итог возникает ди-скомфорт, усиливающий напряженность и это находит свое выражение в появлении психических расстройств.

Проблема психического здоровья молодежи очень важна и значима, ибо период обучения оказывает существенное воздействие на становление человека. Молодежная учеба в различных вузах считается одним из наиболее эмоционально и интеллектуально напряженных видов работы. Повышенная мобилизация внутренних ресурсов, их перенапряжение могут привести к сбоям в процессах психологической зависимости и, как следствие, психическим и соматическим расстройствам здоровья. Вслед за В. А. Бодровым, под напряженностью мы понимаем функциональное состояние организма и нервной системы, характеризующееся значительными

нарушениями физиологического, биохимического, психического состояния человека и его по-ведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, вредность или сложность условий жизни и деятельности). Стресс вызывает не каждое воздействие.

Слабые не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превышает обычные приспособительные возможности индивида.

Стресс может возникнуть, когда внешняя среда воспринимается человеком как требование, которое угрожает превысить его способности и ресурсы. Таким образом, стресс возникает только тогда, когда студент оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы. Данная сторона стрессовых реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме.

Стресс можно отметить в двух формах: стресс полезный - эустресс и стресс вредоносный - дистресс. Чаще всего под стрессом понимают реакции именно на негативные воздействия внешней среды или внешних факторов. Для того, чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо иметь конкретные условия, такие как положительный эмоциональный фон, опыт решения подобных задач в прошлом, наличие достаточных ресурсов для преодоления задачи и

другие. При отсутствии этих факторов, стресс может перейти в дистресс.

В литературе широко освещаются вопросы, касающиеся влияния различных факторов учебной деятельности на эффективность обучения. Таким образом, сокращение ночного сна, чрезмерные нагрузки учебы, низкая двигательная активность, повышенная эмоциональность, напряженность являются причинами психосоциальной дезадаптации молодежи.

Интеллектуальная деятельность молодежи проходит, в общем, на фоне выраженного эмоционального напряжения, которое у них значительно выше, чем у молодых представителей других социальных групп. Такое напряжение обусловлено необходимостью одновременного изучения многих дисциплин в относительно короткие сроки, большим количеством зачетов и экзаменов, которые необходимо сдать студенту за годы обучения, а также несоответствием методов обучения индивидуальным психофизиологическим возможностям студентов.

Чрезмерная учебная нагрузка может негативно сказаться на здоровье студентов и вызвать у них повышение раздражительности, тревожности, агрессии, направленной на себя и окружающих.

Для студентов вузов, стресс может быть связан со следующими факторами:

- недосыпание, невозможность рационально распределить свое рабочее время и время отдыха;
- большая тренировочная нагрузка;
- неудовлетворенность оценкой;
- невыполненные или неправильно выполненные задачи;
- низкая успеваемость по некоторым дисциплинам;
- практические и лабораторные занятия, курсовые работы, проекты, несданные вовремя; отсутствие интереса к предлагаемой студенту работе или учебной дисциплине в целом;
- конфликты с однокурсниками или преподавателями; пропуски занятий в большом количестве по любой причине (длительная болезнь, пропуски по неуважительной причине); неблагоприятные физические условия (чрезмерный шум, плохое освещение, отклонение комнатной температуры);
- разочарование в выбранной профессии.

По словам К. В. Судакова, пора экзаменов и зачетов становится общим критерием травмирующего влияния у молодежи. Рабочая нагрузка студентов во время сессии, конечно, особенно велика. Интенсивная интеллектуальная нагрузка, ликвидация задолженностей, работа с большим набором информационного потока, которую необходимо сделать за короткое время, нарушение распорядка дня, недосып вот причины, которые служат возникновению стресса. Экзаменационный период может стать фактором, воздействующим на общий настрой, здоровье, психику и психоэмоциональное положение молодежи.

Потеря аппетита, беспокойные мысли, дрожь в конечностях, учащенный пульс, бессонные ночи характерные проявления стресса перед зачетами и экзаменами. Мысль о том, что, в общем, болезнь

считается результатом «неблагополучия» в научном социуме, является достоверным.

Воздействие неблагоприятных факторов на общее состояние.

Иммунитет: человеческий организм обладает хорошо налаженной системой сопротивления многим инфекциям и заболеваниям. Стресс снижает сопротивляемость организма и делает его восприимчивым к болезням.

Костная система: стресс способствует развитию остеопороза.

Сердечно-сосудистая система: стресс влияет на функционирование сердца и сосудов. Расстройство удваивает риск заболеваний системы.

Нервная система: по влиянию на память, концентрацию и другие мыслительные процессы стресс похож на слабоумие. Он также способствует развитию слабоумия: область мозга, которая контролирует память, уменьшена в размерах у людей, страдающих хроническим стрессом. Хронический стресс в конечном итоге разрушает нейронные связи в мозге, что приводит к отмиранию нервных клеток.

Восприятие боли: человек, испытывающий стресс, чувствует невыразимую эмоциональную боль.

Стрессогенные факторы влияют на функции всего организма. Нр, изменения аппетита приводят к переяданию и избыточному весу или недоеданию и потере веса. Таким образом, коварство стресса заключается в том, что он воздействует как на организм, так и на ум и душу. Один из самых простых способов уменьшить стресс-это просто замедлить темп жизни. Подходящая шутка, вызвавшая смех во время самой серьезной лекции (долгий деловой разговор или слишком горячий спор), лучше всего снимет напряжение и повысит интерес к проблеме.

Из всего вышесказанного, каждый должен извлечь:

Со стрессом можно и нужно бороться.

Нам нужно научиться воспринимать события такими, какие они есть.

Ты должен правильно питаться.

Нужно правильно распоряжаться своим временем.

Необходимо уделять больше времени спорту и физическим упражнениям.

Нужно прогуливать свои мысли на свежем воздухе.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов: Монография / Кол. авторов. Под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН. 1997. — 199 с.
2. Апчел В. Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.; 1999.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с. ISBN 5-9292-0146-34. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учеб. пособие. – СПб.: 2005. – 124 с.
5. Писаренко В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // П