

4.Патютко Ю.И, Титова И.А. Возможности ультразвуковой компьютерной томографии и доплерографии в диагностике опухолей поджелудочной железы. Москва, 2003, с155

5.Michael B.Farnell, Randal K.Pearson, Michael G.Sarr et al. A prospective randomized trial comparing standard pancreatoduodenectomy with pancreatoduodenectomy with extend lymphadenectomy in respectable pancreatic head adenocarcinoma. Surgery, Vol.138, Number 4, 2005, p.618–630

6.Neoptolemos JP, Stocken DD, Friess H et al. A randomized trial of chemoradiotherapy and chemotherapy after resection of pancreatic cancer [published correction appears in N Eng J Med 2004;351:726]. N Eng J Med 2004;350:1200–10

Шамхалова З.М.

студент 5 курс

факультет психологии

Дагестанский Государственный университет, филиал г.Кизляр

Россия, респ.Дагестан, г.Кизляр

Научные руководители: Шуруха Т.А.

ст.препод

Шарбузова Х.З. к.п.н.доц.

СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

STRESS AND ITS EFFECTS

В статье раскрывается понятие стресса. Описываются виды стресса и способы его профилактики.

The article reveals the concept revealed by the concept of stress. Describes the types of stress and describes how stress prevention.

Ключевые слова: *Стресс, стрессоустойчивость, виды стресса, профилактика стресса.*

Key words: *Stress, stress, types of stress, prevention of stress.*

Определяя стресс, чаще всего имеют в виду профессиональный стресс, связанный с проблемами на работе, административную или диспетчерскую службу, загрязнение окружающей среды, выход на пенсию, физическое напряжение, семейные проблемы или смерть близкого. Понятие стресса означает полное изнеможение после тяжких трудов, длительное пребывание в неблагоприятной обстановке, в страхе, состоянии, превышающем силы человека. Это ощущение предела своих возможностей, когда человек понимает что он больше не вынесет[1].

Профилактика стресса предполагает сохранение постоянства и стабильности своего внутреннего состояния при любых колебаниях внешней среды. Как утверждал французский физиолог Клод Бернар: «Именно постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни».

Последствиями стресса зачастую становятся заболевания сердечно-сосудистой системы – в более чем 50% случаев это является причиной

смерти. Заболевания обусловлены неблагоприятным эмоциональным напряжением[2]. Из-за стресса миллионы людей страдают от бессонницы, усталости, недомоганий, тревожности и отверженности. Люди все чаще становятся зависимыми от алкоголизма и наркомании, надеясь избавиться от стресса, некоторые кончают жизнь самоубийством. В человеке очень многое меняется при стрессе. Особенно это заметно при экстремальных воздействиях. К стрессу приспосабливаются, от него защищаются, стимулируя интеллект и эмоциональное поведение.

Нерешенный стресс может спровоцировать заболевания: инсульт, ишемическую болезнь сердца, гипертонию, рак, аллергии, астму, язвы, головные боли, мигрень, боль в спине, височно-нижнечелюстной синдром, ревматоидный артрит. Кроме того, стресс снижает эффективность работы иммунной системы[3]. Также стресс усиливает напряжение в мышцах, вследствие чего случаются головные боли, боли в спине, шее и плечах.

Виды стресса

Стресс может быть кратковременным и долговременным. Долговременный стресс еще называют хроническим. Чем дольше действие стрессора на организм, тем серьезнее последствия.

1. Физиологический стресс. Этот вид стресса возникает вследствие неблагоприятных физических факторов, таких как голод, жажда, жара, холод, физическое переутомление и т.п.

2. Эмоциональный стресс появляется в результате социальных проблем человека: проблемы на работе, в семье, межличностные конфликты, давление общества, несоответствие предъявляемым требованиям, чрезмерный перфекционизм, чувство вины и т.п.

3. Информационный стресс случается в результате перенасыщения информацией, которую человек не в состоянии усвоить и обработать. Подобный вид стресса могут испытывать работники технических систем управления, диспетчеры и т.п.

4. Посттравматический стресс возникает в результате полученной психической травмы. Травмирующие ситуации могут быть связаны с насильственными и террористическими нападениями, военными действиями, пребыванием в качестве заложника, содержанием в концентрационных лагерях, пытками, катастрофой, поставленным смертельным диагнозом[4].

Способы профилактики стресса

Стресс, как и болезнь, легче предотвратить, чем лечить. Поэтому важно научиться предотвращать появление стресса, своевременно избавляясь от негативных эмоций, физического и психологического переутомления. Какие же методы профилактики стресса существуют?

- Отдых. Регулярный отдых играет большую роль в нормальной жизнедеятельности организма. Даже самый занятый человек должен всегда находить время для отдыха. Важно отдыхать не только телом, но и душой. Можно погулять на свежем воздухе, почитать интересную книгу, посмотреть

увлекательный фильм, пообщаться с друзьями, поиграть с детьми или домашними животными. Каждый человек может найти массу интересных занятий, которые расслабят его и поднимут настроение.

- **Полноценный сон.** Здоровый сон – это хорошая защита от стресса. Чтобы сон был крепким, нужно приучить себя ложиться в одно и то же время, не засиживаться допоздна, не принимать пищу за три часа до сна, не употреблять перед сном чая, кофе, алкоголя. Перед сном можно прогуляться в течение получаса или хотя бы просто немного постоять возле открытого окна или на балконе. Спальню желательно проветрить, чтобы воздух был свежим. Полноценный сон – это хорошая профилактика экзаменационного стресса, который часто возникает у студентов и школьников во время сдачи экзаменов.

- **Правильное питание.** При стрессе в организме происходят различные сбои. Сбалансированное питание насыщает его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Это повышает иммунитет, делая организм более выносливым и стрессоустойчивым.

- **Спорт.** Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса. Каждый человек может выбрать себе наиболее подходящий вид спорта, исходя из своих предпочтений и физических возможностей. Спорт можно заменить танцами. Танцы особенно полезны для женщин, потому что не только укрепляют тело и развивают пластику, но и способствуют раскрытию женственности и повышению самооценки.

- **Массаж.** Массаж благоприятно воздействует на организм, помогает снять усталость и мышечное напряжение, что в свою очередь способствует эмоциональному расслаблению. Это настоящая антистрессовая релаксация.

- **Водные процедуры.** Вода благоприятно влияет на организм человека, помогая бороться со стрессами. Расслабляющие ванны с ароматическими маслами, регулярное посещение бассейна, купание в природных водоемах полезны для физического и психического здоровья и являются простыми и действенными способами релаксации.

Старайтесь видеть в любой ситуации светлые стороны, не заикливаясь на неприятностях, и они быстро уступят место позитивным событиям.

Оптимистичный взгляд на жизнь не только помогает избежать нервных ситуаций, но и способствует более высокому качеству жизни[5].

Использованные источники:

1. Я спокоен. Как защитить себя от стресса - Алексеев А.В.
2. Управление стрессом - Гринберг Дж.
3. Стресс, выгорание, совлание в современном контексте - Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А.
4. Стресс и ваше сердце - Кернер Ф.
5. Психология стресса - Китаев-Смык Л.А.

Sources used:

1. I am calm. How to protect yourself from stress - Alekseev A.V.

2. Stress management - Greenberg, J.
3. Stress, burnout, sullana in the present context, Zhuravlev A. L., Sergienko E. A.
4. Stress and your heart - punch F.
5. Psychology of stress - Kitaev-Smyk L. A.

Штык К.С.
студент 4 курс
психологический факультета
Научный руководитель : Шуруха Т.А.
ст. преподаватель
Филиала ДГУ
г. Кизляр
Shtyk K.S.
a fourth-year student
psychological faculty
Scientific adviser Shurukha T.A.
art. teacher of the branch of the DSU
Kizlyar

**ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ
TRUST RELATIONSHIP BETWEEN PARENTS AND CHILDREN**

Аннотация: *Важность проявления внимания детям. Ошибки, допускаемые родителями, при общении с крохами. Осмысление и исправление моделей поведения.*

Ключевые слова: *Ребенок, доверие, взрослый, обман, предательство, обида, эмоциональное состояние.*

Annotation: *Importance of children's attention. Mistakes made by parents when communicating with crumbs. Comprehension and correction of behavior patterns.*

Key words: *Child, trust, adult, deception, betrayal, resentment, emotional state.*

Семья является начальным этапом социализации личности, она подготавливает ребенка к дальнейшей жизни. Дети! Что может быть важнее? Когда у молодых родителей появляется малыш, они счастливы. Рисуя в своем воображении картинки будущего, мамы и папы представляют идеальные взаимоотношения, в которых нет наказания и обид. Но, к большому сожалению, мечты остаются мечтами. Мы взрослые, сами того не замечая, разрушаем идиллию своих грез.

Нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию у детей различных психологических проблем и комплексов. В будничной суете взрослые мало уделяют внимания детям. Обманывают их, прибегая, так сказать, к «пустым» обещаниям. Чтобы временно успокоить ребенка. Или просто не очень-то беспокоятся о том, чтобы исполнять то, что пообещали чаду. Почему - то кажется, что он забудет, что он маленький и не