

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ

Кожна подія в нашому житті на яку ми реагуємо є для нас стресовою в позитивному чи негативному прояві для нашого організму. За наше життя таких подій багато, всі вони негативно впливають на наш фізіологічний та психологічний стан. Вплив стресу на фізіологічні системи ми можемо помітити майже відразу, він супроводжується змінами діяльності фізіологічних систем.

Проблема дослідження стресів привертала і привертає увагу багатьох вчених зокрема таких: С. І. Лазуренко, В. В. Суворова, та інших. Великий внесок в розвиток поняття стресу вніс дослідник Ганс Сельє. Він теоретично описав та практично дослідив основні стадії та фаз стресу, які виклав у своїх працях. Запропонував різні підходи до розуміння стресу.

Мета даної роботи полягає в теоретичному аналізі джерел про особливості фізіологічних проявів стресу.

На думку Ганса Сельє, стрес – це реакція організму, що забезпечує пристосування його до мінливих умов середовища, що носить генералізований характер і має загальні риси при сильних впливах різного роду [3, с. 72].

Відповідно до видів стресорів розрізняють фізіологічний та психологічний стреси, але обидва види відбуваються за єдиним механізмом, що спостерігається на основі змін фізіологічних параметрів людини.

Фізіологічний стрес виникає від фізичного перевантаження організму і (чи) впливу на нього шкідливих чинників навколишнього середовища [4, с.157].

Фізіологічний механізм розвитку стресу у часі описав канадський ендокринолог, патофізіолог Ганс Сельє у 1936 році. Він виділив 3 стадії розвитку стресу: тривога, резистентність та виснаження або «бий, біжи, завмири» [3, с.83].

Перша стадія стресу або реакція (стан) тривоги – це стадія мобілізації адаптаційних можливостей організму, при якій відбувається мобілізація енергетичних та «організаційних» ресурсів для здійснення дій, що захищають або адаптують організм. Фізіологічні зміни в організмі проявляються зменшенням розмірів тимусу, селезінки та лімфатичних вузлів, зменшується кількість жирової тканини, з'являються виразки шлунку та кишечника.

Друга стадія – стадія опору (резистентності) полягає в появі адаптації до дії стресора, причому стан тривоги практично зникає, а рівень резистентності організму заочно підвищується. Це стадія збалансованого витрачання адаптаційних резервів, зникають ознаки реакції тривоги, рівень опору організму значно вище звичайного [1, с.5].

В тому випадку якщо фактор стресу є сильним або довготривалим в часі, розвивається третя стадія стресу – стадія виснаження. Під час якої знову з'являються ознаки реакції тривоги, але вони не зворотні і мають згубний вплив на організм. Запаси адаптаційної енергії поступово виснажується, взаємодія між нервовими і гуморальними механізмами перебуває в стані розладу. Як наслідок спостерігається розлад функцій, які розповсюджуються поступово на нервову і ендокринну системи, включаючи серце, судини органи травлення [2, с.160].

Теоретичний аналіз джерел на тему дослідження дозволив визначити поняття стресу як невід'ємної частини життя людини реакції організму на екстремальні умови, що порушують емоційна рівновага. Механізм розвитку стресу відбувається в 3 стадії – тривога, резистентності та виснаження, які поступово змінюються. Ці стадії супроводжуються фізіологічними змінами в яких провідну роль відіграють основні нейроендокринні системи.

Список використаних джерел

1. Коваленко В. М. Стрес і серцево-судинні захворювання: сучасний стан проблеми. *Український кардіологічний журнал*. 2015. № 1. С. 4–7
2. Лазуренко С. І. Психофізіологічні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. № 11. С. 152–165.
3. Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1979. 124 с.
4. Суворова В. В. Психофізіологія стресса. Москва : Наука, 1975. 173 с.