

**Студенческая**

**газета**

**ФИЗИОЛОГ**

**2024 г. № 1 (сентябрь)**

**кафедра биологии**

**биологический факультет**

**УО «Гомельский государственный университет**

**им. Ф. Скорины»**

**От стресса к успеху: как  
научиться адаптироваться и  
преодолевать препятствия**

## **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ СТРЕСС?**

Начало учебного года у многих вызывает бурю эмоций: новые задания, ранний подъем и экзамены. И думаю каждый из вас согласится, что особо волнительно этот период воспринимают первокурсники, для которых университет – совершенно новый этап жизни, сопровождающийся таким малоприятным явлением как стресс. Так что же такое стресс и как с ним бороться?

Стресс – это совокупность общих неспецифических физиологических, психологических и биохимических реакций организма в ответ на действие стрессоров – раздражителей чрезвычайной силы любой природы. Стресс возникает на фоне действия раздражителей, характеризуется фазными изменениями гормонального баланса, соответствующими метаболическими и функциональными сдвигами, направленными на адаптацию организма к действию раздражителя. Он направлен на обеспечение гомеостаза организма и его адаптацию к новым условиям окружающей среды.



# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ

Говоря про стресс, многим в голову приходит представления о душевном состоянии человека, однако не стоит забывать о том, что стресс – физиологический процесс. Сталкиваясь с ним, организм активирует биохимические механизмы, чтобы помочь человеку справиться со стрессовым состоянием. Начинается данный процесс в гипоталамусе, которой в свою очередь стимулирует выработку кортикотропина. В совокупности это стимулирует активацию надпочечников, которые вырабатывают кортизол и адреналин. То есть стресс сопровождается «триадой изменений», а именно происходит уменьшение тимуса, увеличение коры надпочечников и появление кровоизлияний и даже язв в слизистой желудочно-кишечного тракта. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продуцирование иммунных клеток заметно снижается в период физического или психического стресса.



# ТАК КАК ЧТО ЖЕ ПРОЖИВАЕТ НАШ ОРГАНИЗМ ВО ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ?

При воздействии стрессовых факторов в организме развертываются как специфические реакции защиты от действующего фактора, так и неспецифические приспособительные реакции. Комплекс защитных неспецифических реакций организма на неблагоприятные влияния среды был назван «общим адаптационным синдромом».



Различают три стадии развития общего адаптационного синдрома

1. *Стадия тревоги* проявляется дискоординацией различных функций организма, подавлением функций щитовидной и половых желез, в результате чего

нарушаются анаболические процессы синтеза белков и РНК. Отмечается снижение иммунных свойств организма, уменьшаются активность вилочковой железы и количество лимфоцитов в крови. Даже возможно появление язв желудка и 12-перстной кишки. Организмом включаются срочные защитные реакции быстрого рефлекторного выброса в кровь гормона надпочечников адреналина, что позволяет резко повысить деятельность сердечной и дыхательной систем, начать мобилизацию углеводных и жировых источников энергии.

2. *Стадия резистентности* характеризуется возрастанием секреции гормонов коркового слоя надпочечников кортикоидов, что способствует нормализации белкового обмена. Повышается содержание в крови углеводных источников энергии, возникает преобладание концентрации в крови норадреналина над адреналином, что обеспечивает оптимизацию вегетативных изменений и экономизацию энерготрат.

3. *Стадия истощения* возникает при длительных раздражениях. Функциональные резервы организма исчерпываются и происходит истощение гормональных и энергетических ресурсов. Также уменьшается максимальное и пульсовое артериальное давление крови. Падает сопротивляемость организма повреждающим воздействиям.

# КАК НЕ ДАТЬ СТРЕССУ ОВЛАДЕТЬ ВАМИ: ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Для начала следует выделить несколько пунктов, благодаря которым можно в априори минимизировать столкновение со стрессом в университете:

- ✓ использовать алгоритм управления поведением при стрессе;
- ✓ эффективно использовать свое время;
- ✓ заполнять свободное время сначала важными делами;
- ✓ не забывать про отдых и уделять ему достаточное время;
- ✓ не заикливаться на неудачном опыте и поражениях, извлекать из них максимальный опыт и выводы;
- ✓ искать в любой проблеме плюсы и минусы, пользу и вред;
- ✓ решать проблемы по мере их поступления;



Однако, если вы уже столкнули со стрессовой ситуацией, следует помнить, что важным аспектом является сознательное управление стрессом.

Действенным является использование техник, которые помогают регулировать уровень напряжения. Методик по предотвращению стресса много, например, визуализация и аутогенные техники. Суть аутогенной тренировки – расслабление организма, тела путем включения сознания, необходимо передать данное ощущение в наш мозг путем визуализации. Релаксационные техники — применяют при резком эмоциональном возбуждении, источником которого являются стрессогены.

Данная техника направлена на гармонизацию внутреннего состояния личности, снижение напряжения в мышцах, нормализацию артериального давления, а также изменяет другие физиологические параметры в соответствии с нормальными показателями.

В заключении хотелось бы сказать, что стресс является неотъемлемой частью нашей жизни, которая может сыграть как на пользу, так и принести вред. Со стрессом в университете сталкивается почти каждый, но лишь благодаря устойчивости духа, развитию навыков самообладания и, непременно, огромному количеству опыта можно научиться не только справляться со стрессом, но и контролировать свои эмоции, тем самым минимизировать влияние стресса на организм.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ ПАГУБНО СКАЗЫВАТЬСЯ НА ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!**

<p><b>Учредитель:</b> студенческий актив кафедры биологии</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Email:</p> <p>Сайт газеты: <a href="http://https://vk.com/biofacgsu">http: // https://vk.com/biofacgsu</a></p>	<p><b>Физиолог</b> Студенческая газета кафедры биологии биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p><b>Главный редактор:</b> Диденко А.К.</p> <p>Редколлегия: Булухто К.С.</p> <p>Редактор-оформитель: Курак Е.М.</p>
---	--	--