

Стресс маселеси

“Эгерде адам стресске кабылбаса, ал биологиялык түр катары жашап кете алмак эмес. Стрессдин жоктугу демек өлүм”

Г. Селье, стресс концепциясынын автору

Актуалдуулугу. Стресс темасы бүгүнкү өнүккөн коомдо жана бул мезгилдерге чейинки убактарда эле актуалдуу болуп келген. Бул маселе, көптөгөн адамдардын маданиятына, улутуна, адистик өзгөчөлүктөрүнө карабастан кызыгуусун жаратып келет. Ошондой эле, бул кызыгуулар бекеринен эмес, анткени биз ар күн сайын стрессдин ар кандай түрлөрүнө кабылабыз – үй-бүлөбүздө, жумушубузда жана жеке жашообузда. Бирок, биз стресс деген чындыгында кандай маселе экенин түшүнөбүзбү? Келгиле, анда бул суроону кененирээк карап түшүнөлү.

Стресс деген эмне?

Бул феномен тууралуу талкууну, стрессдин маанисин жөнөкөй жана түшүнүктүү кылып камтыган аныктамасы менен баштагым келип турат. Демек, стресс (которгондо – чыналуу) – бул организмдин ички жана сырткы таасирлерден коргонуу реакциясы. Ар дайым өзгөрүлүп турган жашоо шарттарга адамдардын адаптацияланышында (көнүүсүндө) нейтралдуу кубулуш катары кызмат кылат.

Стресс ар дайым ар кандай эмоциялар жана физиологиялык реакциялар менен коштолуп турат. Эгерде, стресс жагымдуу, позитивдүү эмоциялар (мисалы, кубануу же тангалуу) менен коштолсо, анда биз бул абалды “эустресс” деп атайбыз. Бирок, көбүнчө биз стресс жөнүндө сөз кылганда, анын адамдын абалына терс таасирин тийгизген негативдүү гана жагын элестетип айтабыз. Ушундай пайда болгон терс стрессти биз дистресс деп атайбыз. Демек, бул абал – биз дайыма көнүп атап алган стресстик абал болуп саналат.

Бирок, ушул эле мезгилде стрессти пайда кылган факторлордун таасирине дуушар болуп жатканыбызды кантип түшүнсөк болот? Мындай абал ар кандайча пайда болот, ошондой эле, адамдын жашоосунда дистрессти белгилеген бир канча реакцияларды атаса болот:

- **Физиологиялык** – организмдин ички системасынын бузулушу (тамак синирүү, дем алуу, нерв жана ж үр өк кан тамырлардын бузулуусу);
- **Когнитивдик (интеллектуалдык)** – ойлонуунун жана эске тутуунун начарлоосу, көңүл буруунун бузулуусу.
- **Эмоционалдык** – маанайдын түшүүсү, тынчсыздануунун көбөйүүсү агрессивдүүлүктүн жана кыжырдануунун пайда болуусу.
- **Жүрүм турумдук** – булчундардын чыңалуусу, колдордун калтыроосу, үндүн калтырап чыгуусу менен сүйлөөдө кыйынчылыктардын жаралуусу.

Жогоруда айтылган реакциялар боюнча маалыматтар, сиздер үчүн сиздердин кандай учурда стресске кабылып жана ал абалдан чыгууга жардамын берет.

Стресстин өнүгүү баскычтары:

- 1) **Тынчсыздануу баскычы** – сырткы чөйрөнүн таасир эткен факторлоруна организмдин коргонуучу механизмдеринин кирүүсү жана пайда болгон маселени чечүүдө адамдык ресурстарды мобилизациялоо.
- 2) **Адаптациялануу баскычы** – организмдин жаңы шарттарга ылайыкташуусу жана пайда болгон стрессти ийгиликтүү жеңип кетүүсү.
- 3) **Чарчоо баскычы** – эгерде организм пайда болгон маселе менен көп убакыт ичинде күрөшсө, анда акыры адамдык ресурстар чарчоого кабылат. Жана аны менен катар адамдын организмдинде жана психикасында жаңы проблемалар пайда болот.

Стресстин кесепеттери (оорулар)

Бүгүнкү күндө адамдардын оргнизмдинде пайда болгон көпчүлүк оорулар, ушул биз айтып жаткан стресстин тескери таасиринен пайда болот.

Ушундай стресстин таасиринен пайда болгон ооруларга окумуштуулар жана дарыгерлер гипертония, инсульт, бронхалык астма, кант диабетти, артрит, дерматит, жаралардын пайда болушу, инфаркт жана ички тамак сиңирүү органдарындагы ооруларды, андан сырткары жүрөк кан тамыр жана психикалык жактан бузулган ооруларды киргизишет.

Колдонулган адабияттар:

1. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2015.
2. Селье Г. Стресс без дистресса., М.: Прогресс, 1982.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.