

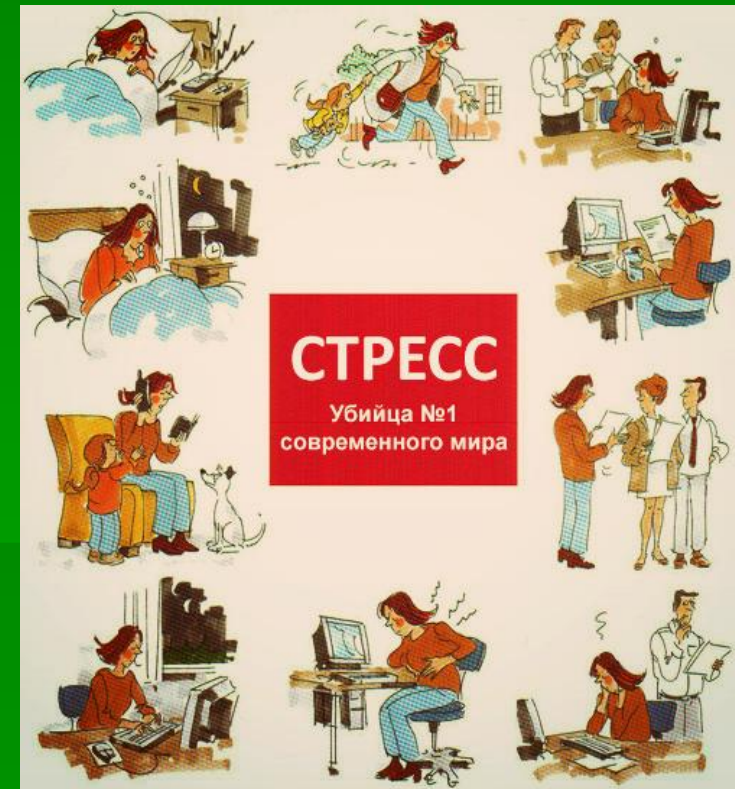
Чинники ризику, стрес і здоров'я людини

- Поняття про стрес. Значення стресу в житті людини.
- Фази стресу та особливості їх прояву
- Принципи вираження емоцій за Ч.Дарвіном.
- Нейрогуморальні механізми регуляції функцій при емоційно-стресових станах.
- Зміни функціонального стану організму школярів та студентів в умовах екзаменаційних випробувань.
- Методи регуляції емоційного стану.

Стрес - неспецифічна відповідь організму на дію подразника, надмірної сили - загальна неспецифічна нейрогуморальна реакція організму, яка виникає в умовах, що загрожують порушенням гомеостазу

Стресових подразників належать:

- надмірні фізичні навантаження,
- екстремальні чинники зовнішнього впливу (переохолодження, перегрівання, дія підвищеного або зниженого атмосферного тиску, зміни вологості повітря),
- пошкодження хімічним чи фізичним агентом,
- інфекції,
- негативні і надмірні позитивні емоції (психоемоційний стрес).





Фактори, що викликають стрес

Організаційні

1. Перевтома
2. Конфлікт ролей
3. Невизначення ролей
4. Невідома робота

Особистісні

1. Смерть близької людини
2. Весілля (розлучення)
3. Вихід на пенсію
4. Звільнення з роботи
5. Судові процеси

Стрес

Фізіологічний

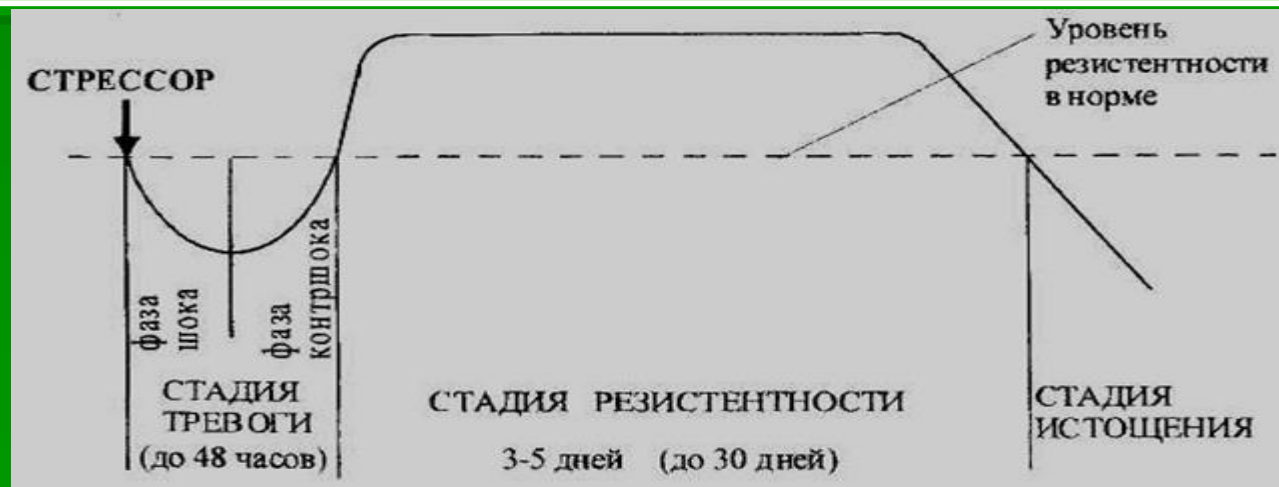
Психологічний

Інформаційний

Емоційний

ФАЗИ СТРЕСУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ПРОЯВУ

Фаза тривоги	Зумовлює неадекватне посилення функції вегетативних систем, безпідставні енерговитрати. На енергетичні цілі в цій фазі стресу використовуються навіть білки, що може призвести до зниження синтезу антитіл.
Фаза резистентності (опору)	Зумовлена запуском підстанцій, для роботи яких в організмі немає готових механізмів, а є лише генетичні передумови для поступового формування стресових функціональних ефектів.
Фаза виснаження	Виникає у випадку прогресуючого наростання дії подразника при вичерпанні адаптивних резервів організму - при невідповідності величини стресора рівню функціональної підготовленості людини.



ПРИНЦИПИ ВИРАЖЕННЯ ЕМОЦІЙ ЗА Ч. ДАРВІНИМ

- Емоційно-стресові реакції (лють, гнів, радість, тощо) супроводжуються корисними для організму діями (рухами), завдяки яким нормалізується чи полегшується емоційний стан
- Якщо стресовий стан асоціюється з підвищенням активності та певною діяльністю, то протилежний за характером стан, як правило, викликає зворотні зміни
- При емоціях нервова система впливає на організм людини незалежно від її волі
- Різні негативні емоції направлено вражають різні органи

Эмоции и заболевания

Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Растройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессоница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, изъязвления	Благодарность

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВИПРОБУВАНЬ

Негативні емоції завжди виникають, коли з'являється непогодженість між тим, що необхідно знати для задоволення потреби (необхідна інформація) і тим, що дійсно відомо (наявна інформація). Дані міркування покладені в основу формули емоцій:

$$E = P * (HI - FI),$$

де: **E** - емоція; **P** - життєво значима потреба; **HI** - інформація, необхідна для задоволення потреб; **FI** - наявна (фактична інформація, яку можна використати).

З цієї формули витікають такі практично значимі висновки:

якщо $P = 0$ (тобто якщо немає потреби), $E = 0$;

емоція майже не виникає і тоді, коли $HI = FI$. Тобто, маючи певну потребу, людина, разом з тим, має достатньо інформації, щоб її реалізувати (задовольнити);

емоція максимальна, якщо $FI = 0$. Це ситуація, коли для задоволення життєво-значимої погребі людина не має жодної інформації про те, як її задовольнити (хвилює не сама подія, а невідомість);

коли $HI > FI$, виникає позитивна емоція.

МЕТОДИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Для нормалізації емоційного стану, попередження негативного впливу екзаменаційних стресів на стан здоров'я і працездатність учням і студентам необхідно:

- систематично вивчати навчальні предмети упродовж семестру. Адже добрі знання дисципліни формують стан впевненості, створюють оптимальні умови переборення екзаменаційного стресу;
- постійно підтримувати емоції інтересу (наявність достатнього рівня мотивації). Зниження інтересу сприяє накопиченню незасвоєного програмного матеріалу, що в свого чергу сприяє формуванню емоцій страху і невпевненості;
- формувати у свідомості установку на впевненість у собі, в своїх знаннях, установку на успішне складання екзамену;
- поєднувати емоційні напруження з фізичними. В ряді випадків ефективним методом розрядки може бути мистецтво та етичний чинник (мобілізація інтелекту, логіки);
- студентам-спортсменам у період екзаменаційної сесії варто істотно знизити величину тренувальних навантажень. Навіть спортсменам високої кваліфікації краще обмежитись ранковою гігієнічною гімнастикою, фізкультхвилинками, виконанням вправ активного відпочинку;
- обходитись без вживання заспокійливих препаратів (транквілізаторів). Замість бажаного результату їх споживання може спричинити стан депресії (пригнічення), апатії, байдужості, сонливості, загальну загальмованість. Інколи транквілізатори, навпаки, можуть викликати надмірне збудження, яке заважатиме студенту зосередитись на питаннях екзаменаційного білета.