**ПРОБЛЕМА СТРЕССОВ В СРЕДЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ**

 *Лиханская Ирина Анатольевна*

*ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»,*

*преподаватель специальных дисциплин, провизор,*

*mmuspo@mail.ru*

Аннотация. Проблема переживания негативных эмоций и стресса волновала человечество во все времена, вопросы развития стрессоустойчивости являются актуальными и в настоящее время.

 Психологический стресс является спутником современного человека, особенно молодого человека, приводя его к разбалансировке и нарушению психосоматического здоровья. Данной проблеме посвящено достаточное количество научных работ в области медицины и психологии, однако вопрос противостояния стрессу до сих пор актуален, особенно, у обучающихся первого года, первого курса учебного заведения..

Для современного студента или обучающегося стресс является не каким-то необычным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями, на смену места проживания, на желанное или нежеланное дистанцирование от родителей, новый коллектив и т д.

 Стресс, в данном случае, еще и связан с повседневными перегрузками, которые обусловлены особенностями процесса обучения в колледже. Смена образа жизни, трудового распорядка, режима сна и бодрствования, режима питания, физической активности, взаимоотношения с окружающими одногруппниками и педагогами, могут являться причинами стресса.

Ключевые слова: Стресс у обучающихся, тревога, причины стресса, психоэмоциональная нестабильность, адаптация к учебе после окончания школы.

При длительном пребывании организма в экстремальных условиях наступают значительные изменения, они могут быть физиологические, психологические и социально-психологические. В данных условиях они приобретают уже необратимый характер. Организм вступает в полосу патологических повреждений, что может привести к смерти. Когда необратимо подавлены защитные механизмы, истощенные энергетические функции живой системы и начинают доминировать уничтожающие факторы, что неизбежно приводит организм к коллапсу, шока и смерти, если только не вмешаются внешние силы.

**Стресс** — это неспецифический ответ на любые требования среды, представляющий собой напряжение организма, направленное на приспособление и преодоление возникших трудностей. [1]

Первооткрывателем стресса считают знаменитого эндокринолога XX века, Ганса Селье. «Феномен стресса», открытый Гансом Селье, относится к числу фундаментальных проявлений жизни, так как позволяет организмам приспосабливаться к различным факторам среды за счет универсального комплекса нейрогуморальных реакций. Этот термин стал одним из символов медицины XX века, а затем вышел за пределы этой науки в смежные области биологии, психологии, социологии, да и просто обыденного сознания, став модным, расхожим и многозначным.

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. Раньше считалось, что только взрослые испытывают. Реальность говорит о том, что многие дети подвержены стрессу. Это происходит, когда они попадают в опасные (взаимодействие с одногруппниками), сложные (взаимодействие с новым преподавателем) и болезненные (потеря старого друга) ситуации. Естественно, стресс у них увеличивается, потому что в отличие от взрослых, в распоряжении детей нет ресурсов, необходимых для того, чтобы справляться с подобными случаями. Над детьми нависают требования школы или любого другого образовательного учреждения, а также они испытывают разочарование от низких оценок и незаконченных домашних задания.

Несомненно, влияние стресса на детей подросткового возраста, обучающихся колледжа, студентов ВУЗа и др. является традиционным объектом внимания российских и зарубежных исследователей. Несмотря на то, что школьники 12–17 лет уже привыкли к учебному режиму и полностью под него адаптировались, они, к сожалению, подвержены стрессу не меньше первоклассников. Подростки с их нестабильным гормональным фоном имеют массу причин, которые приводят к стрессовым ситуациям. [2]

 В зависимости от вида стрессора и характера его влияния, выделяют различные виды стресса. В общей классификации: стресс физиологический (системный) и психологический, в последнем отдельно выделяют стресс информационный и эмоциональный.

 **Физиологический стресс** представляет собой стандартную неспецифичную нейрогуморальную реакцию организма на действие раздражителей через сенсорный или метаболический процесс, мобилизующую весь организм.

 **Психологический стресс** это реакция человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром.

Психологический стресс имеет место только у человека, в его развитии преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка ресурсов, построение прогноза развития событий).

 **Информационный стресс** возникает в ситуации информационных перегрузок. Решая те или иные задачи, человек перерабатывает информацию, и по результатам принимает решение. Когда объем информации слишком велик или она очень сложна, а при этом необходимо принимать решения очень быстро, и ответственность за них велика, то общая информационная нагрузка может превысить возможности человека, и произойдет информационная перегрузка.

 **Эмоциональный стресс** появляется в ситуациях опасности, угрозы, обиды и т.д. Он сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, и присущ не только человеку, но и животным. При эмоциональном стрессе отмечаются определенные изменения в психической сфере, в том числе изменения протекания психических процессов, эмоциональные сдвиги, трансформация мотивационной структуры деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения. [3]

Если рассмотреть каждый из этих видов данной классификации в контексте данной работы, то к физиологическому стрессу ведет элементарное нарушение режима дня, сокращение сна, работа в ночное время, (обучающиеся нередко подрабатывают во время учебного процесса, пытаясь совмещать обучение и работу) отказ от полезных привычек, неадекватные способы избавления от стресса.

Любая причина из этого списка может вести к снижению работоспособности, увеличении конфликтности среди обучающихся своей группы и колледжа в целом, проявлении агрессивного поведения, нарушении сна, что может выражаться в постоянном опоздании на занятия, нехватке времени, повышенной утомляемости, спешке при общении.

Поступающий информационный поток так велик, что мозг активно начинает работать, стараясь его «разложить по полочкам». Эта дифференциация проявляется в стрессе, переработки мозгом информации. При этом задействуется, в основном, левое полушарие. Правое при этом простаивает, тем самым нарушая межполушарное равновесие. Возникает дефицит естественного транса, который характеризуется депрессией. И, как следствие, тревога, депрессия, раздражительность.

Задействовать правое полушарие, уравновесив поток информации, можно, если выполнять следующие советы: заниматься творчеством, рукоделием, рисованием. Мечтать, фантазировать, пытаться видеть в каждом дне что то особенное, слушать хорошую музыку, все это также активирует правое полушарие и помогает отвлечься от тревоги и волнения.

Кроме того, малоподвижный образ жизни, зависимость от гаджетов, времяпровождение с телефоном, все это является дополнительным триггером для стрессовой ситуации.

В норме человек ежедневно должен проходить пешком 10 тысяч шагов. Современные технологии, многочасовое просиживание в офисах, за компьютерами не дает людям такой возможности. А ведь при ходьбе стимулируются активные точки стопы, усиливается кровоток во всем теле, и от работающих мышц мозг поддерживается в тонусе.

Поэтому для студентов в ВУЗе или обучающихся в образовательной организации создаются условия для активной физической нагрузки: различные спортивные секции, тренажерный зал, занятия физической культурой и т.д.

Неразрывно связанный с двигательным стрессом – стресс жителя большого города. Особенно это чувствительно, когда обучаться приезжают дети из деревень, сельской местности. Он возникает в связи с тем, что, в основном, вся среда большого города для человека неестественна. Если раньше человек ложился спать с закатом, то сегодня искусственное освещение насильно растягивает продолжительность дня. Значение имеет так же пребывание на высоте более третьего этажа, что, безусловно, тоже приводит к стрессу (в дикой природе на таких высотах человек не жил). Далее – постоянный шумовой фон, чего, конечно же, не было в естественной среде человеческого обитания.

К зрительному стрессу приводит то, что раньше человек смотрел, в основном, вдаль, как птицы летают и стада пасутся, а сейчас, большую часть времени, в монитор компьютера.

Человек так устроен, что для него неестественно перемещение со скоростью большей, чем он может развить сам. Для него так же физиологичны только те расстояния, которые он мог

бы пройти пешком.

Недостаток теплого, душевного контакта, поверхностное, формальное общение, к тому же скученность проживания, или проживание в общежитии или коммунальной квартире приводят к возникновению эмоционального стресса и связанного с ним стресса постоянных изменений.

Разлука с семьей, с родителями, школьными друзьями также может вызвать дефицит «семьи», общения. Для скорейшей адаптации и в целях сплочения, в целях общения, также может быть рекомендовано вовлечение обучающихся в различные секции и кружки по интересам, например, волонтерство. Возможность помогать другим, заботиться о других отвлекает от грустных и тяжелых мыслей и дает возможность переключиться на что-то позитивное.

Одной еще из немаловажных причин возникновения стресса является недостаток или несбалансированное питание.

 Для поддержания когнитивного здоровья важен нормальный сон, достаточные физические нагрузки, сбалансированное питание.

Еда влияет на когнитивное здоровье, а не только подпитывает тело и мозг в течение дня. Чтобы мозг правильно функционировал, ему нужны определенные питательные вещества. Сбалансированное питание включает в себя белки животного и растительного происхождения, фрукты, овощи, сложные углеводы и полезные жиры. Оно обеспечивает организм необходимыми витаминами, минералами и антиоксидантами, которые благотворно влияют на память и остроту мышления. Причем адекватное питание необходимо для правильного развития мозга и в детстве, и в зрелом возрасте, и особенно в период длительного стресса.

 Особое значение для работы клеток мозга имеют витамины группы В. Многие из них вырабатываются растениями и содержатся в овощах, фруктах и ​​зерновых, которые люди регулярно едят. Больше всего витаминов группы В есть в листовой зелени, семенах, бобовых и цельнозерновых продуктах. Исключение — витамин B12, который содержится в источниках животного происхождения, например, в яйцах, морепродуктах, молочных продуктах.

 Работа мозга в высшей степени энергозатратна и требует присутствия в рационе большинства макро и микронутриентов. Но если речь идет о необходимости помочь клеткам мозга справиться с непростым периодом здесь и сейчас, то два ключевых компонента — это витамины группы В и оптимальный белковый рацион.[4]

 Зачастую, многие обучающиеся, студенты пренебрегают правилами трехразоваго питания, либо питаются всухомятку или фастфудом. В таком случае, ни о каком правильном или сбалансированном питании речь не идет. Особенно это касается тех ребят, кто вырвавшись из семьи, обрел самостоятельность, а с тем потерял контроль над питанием.

Признаками стресса у обучающихся, наиболее выраженным проявлением его, являются снижение работоспособности, повышенную утомляемость. нарушения сна и спешка, вызванная постоянной нехваткой времени. Отмечаются проблемы в общении, нарушения социальных контактов. Страдает интеллектуальная деятельность. Нарушаются почти все характеристики внимания: устойчивость, концентрация, объем, распределение, переключение, отмечается повышенная отвлекаемость. В несколько меньшей степени страдает функция памяти. Постоянная загруженность сознания учебным материалом снижает емкость оперативной памяти, нарушается процесс воспроизведения необходимой информации.[6]

Сильнее всего подверженность стрессу проявляется у первокурсников, не готовых к усиленным умственным нагрузкам. Наиболее стрессовым для них являются первые экзамены. Они испытывают тревожность на протяжении всей подготовки к экзамену, вплоть до самого экзамена. На самом экзамене, под влиянием стресса в организме происходят различные изменения сравнимые с изменениями, происходящих в организме во время стрессовых ситуаций, таких как угроза жизни и здоровью самого человека или его близким. Время проведения экзамена считается пиком экзаменационного стресса. В это время учащается пульс, дыхание, повышается кровяное давление, происходит выброс адреналина в кровь. После экзамена, если работа написана на оценку, ниже ожидаемой, то психоэмоциональное состояние обучающегося ухудшается, теряется дальнейшая мотивация к каким-либо активным действиям в процессах, связанных с получением и усвоением информации. Потеря мотивации является одной из главных причин неуспеваемости в дальнейшем обучении.[5]

 Вывод: Чтобы избежать стресса конфликтов, разрушенных надежд и ненависти, чтобы получить мир и счастье, следует уделять больше внимания изучению естественной основы мотивации и поведения, и наконец — поступков. Здесь, первооткрыватель стресса, Селье дает «полезные советы». Стремясь завоевать любовь, не дружи с бешеной собакой. Держись настоящей простоты жизненного уклада. Вспоминай светлое, а не обременительное. Веди счет только радостным дням.

 Главная задача в процессе снятия стресса состоит в создании комфортной для человека обстановки. И немаловажное значение в этом имеют родители первокурсников, которые не смотря на разлуку с детьми, удаленность учебного заведения, должны проявить терпение и настойчивость, а так же ненавязчивое участие в их жизни, питании, учебе, интересах. Тотальный контроль здесь не поможет, а просто проявление заботы и помощи в адаптации к самостоятельной жизни, психологической адаптации к новому коллективу и новому распорядку дня.

 **Библиографический список**

1. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса\_учебно-методическое пособие.indd (sakhgu.ru) http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record\_85102/2020\_04//Кутбиддинова-Р.А.-Психология-стресса\_учебно-методическое-пособие.pdf?ysclid=ltwuel0z3y94942490

2. Стресс без дистресса и адаптационный синдром. Теория Ганса Селье (1907-1982) (psyfactor.org) https://psyfactor.org/lib/selye-stress-distress-2.htm

3. Патрик Элис. Стресс - понятие, характеристика, стадии развития [Электронный ресурс]: samlib.ru/p/patrik\_e/stress.shtml

4.Psihologiya\_stressa\_i\_metody\_ego\_profilaktiki.pdf (kpfu.ru) https://kpfu.ru/staff\_files/ F928476394/Psihologiya\_stressa\_i\_metody\_ego\_profilaktiki.pdf

5. Стресс и депрессия: как поддержать мозг? (cytamins.ru) https://cytamins.ru/articles/stress-i-depressiya-kak-podderzhat-mozg/?ysclid=ltz97wkyy5952843544

6/ Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015,