

Сазанова, А.В. Арефьева // Электронный сборник научных трудов «Здоровье и образование в XXI Веке» №15, 2015г. (Т.12)

4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [электронный ресурс]//URL: <http://www.gks.ru> (дата обращения 09.09.2018)

УДК 379.8.091

Носкова А.М., Куралёва О.О

Астраханский государственный архитектурно-
строительный университет
Астрахань, Россия
ann25-97@mail.ru

СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. В данной статье рассмотрены признаки стресса и депрессии в современном мире, причины этих патологических состояний, а также методы борьбы с данными недугами и показания к профилактике недопущения стресса вновь.

Ключевые слова: Жизнь, стресс, влияние стресса, выявление стресса, причины стресса, методы борьбы.

Noskova A.M., Kuraleva O.O.

Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering
Astrakhan, Russia
ann25-97@mail.ru

STRESS AND DEPRESSION IN THE MODERN WORLD

Abstract: This article discusses the signs of stress and depression in the modern world, the causes of these pathological conditions, as well as methods of dealing with these ailments and indications for the prevention of stress prevention again.

Keywords: Life, stress, the effects of stress, the identification of stress, causes of stress, methods of struggle.

Жизнь в современном мире полна стрессов для обычного человека. Проблемы разного рода буквально «идут» с нами нога в ногу ежедневно

– неполадки на работе, проблемы со здоровьем, недопонимание в семье и т.п. Разорвать «порочный круг» и вырваться на спокойный лад удаётся далеко не многим. У большинства людей уже практически в привычке мучиться от бессонницы и регулярно нервничать. Нам предстоит разобраться: что же такое стресс и есть ли шансы его побороть? Является ли стресс болезнью?

Данное понятие впервые прозвучало из уст канадского физиолога Ганс Селье в 1936 году. На сегодняшний день термин «стресс» используется практически каждым человеком. В медицине понятие «стресс» отмечается как состояние психического напряжения, которое появляется у людей при трудных для психотипа обстоятельствах [1].

Специалисты отмечают ряд разновидностей стрессов в жизни современного человека. Острый стресс в организме происходит на фоне потери психологического равновесия человеком. Как пример здесь может служить ситуация ссоры с близким человеком, либо проблемы с учёбой или работой. Присутствие в жизни постоянной значительной физической или моральной нагрузки, как, к примеру, безуспешный поиск работы или конфликты в семье, приводит к развитию хронического стресса. Также имеется риск развития хронического стресса. Такая неприятность может случиться вследствие постоянной физической или моральной нагрузки, например, конфликты с важными людьми, безрезультатный поиск работы, нередко в результате аффекта и т.д. [4].

Как влияет стресс на организм? Проблема стресса в обществе в основном касается жителей больших городов. Проживая в мегаполисе велика вероятность, что на Вас скажутся его отрицательные черты, например, его ускоренный ритм, делает людей заложниками стресса. Состояние стресса принято разделять на 3 этапа. Защита. Адаптация. Истощение. На защитной стадии организм пытается защититься от факторов раздражения. Адаптационная стадия выражается в привыкании организма к возникшей ситуации. Зачастую при стрессе тело человека не испытывает чувство голода и усталости и работает на автомате. Этому причина сильный выброс гормонов в кровь. Далее происходит отмирание клеток, а следовательно защитные функции организма приближаются к нулю [2].

Как выявить стресс? Длительный промежуток времени человек не испытывает никаких симптомов нервного истощения (в отличие от его органов), так как последствия стресса внешне проявляются не сразу.

Перечислим симптомы стресса: аппетит либо на нуле, либо угроза переедания; длительная депрессия; уровень утомляемости непропорциональный здоровому человеку; изменение в худшую сторону работы ЖКТ; страдает вегетативная нервная система; учащение головных болей и мигрени; раздражительность [3].

Методы борьбы со стрессом. У каждого человека свои способы борьбы с этим неприятным недугом. Одни предпочитают убирать последствия переживаний при помощи йоги и медитации, другие выберут не совсем полезный способ, такой как отдохнуть в баре, иной круг лиц отдадут предпочтение медицинским препаратам нашего времени. Специалисты данной сферы могут предложить альтернативу медикаментозным способам в этом вопросе.

Спорт. Если стресс с каждым днём стал поглощать жизнь всё больше и больше, и избавиться от него никак не получается, нужно начать заниматься спортом. Во время физических нагрузок выделяются эндорфины, так называемые «гормоны счастья»

Упражнения повышают настроение и самооценку. Следовательно, уровень стресса падает.

Также в помощь будут путешествия. Многие специалисты отмечают, что смена обстановки – один из самых благоприятных способов для расслабления и отвлечения от повседневной суеты своего города.

Домашние питомцы. Животные умеют чувствовать состояние своих хозяев и вовремя прийти на психологическую помощь: успокоить и поднять настроение. Неспроста почти у каждого второго пожилого человека имеется домашний любимец, также как и у одиноких людей. Ни для кого не секрет, что собаки и кошки отличаются преданностью к своему хозяину, что так важно для нас и может помочь в трудную минуту.

Техники релаксации и медитации. Йога и медитация являются очень востребованными в современном мире. Довольно заметные изменения в организме показывает ежедневная практика йоги (от 30 до 60 минут, утром до завтрака). Экспериментальным путём учёные доказали, что регулярные занятия йогой снижают уровень ацетилхолина в крови, понижают содержание сахара и холестерина, укрепляется память и интеллект.

Каждый из нас понимает, что пока мы проживаем в огромном мегаполисе или в небольшом городке, полностью избавиться от стресса

нереально. Главное стремление человека должно заключаться в том, чтобы самостоятельно переживать тревоги своей жизни и справляться со стрессами.

Библиографический список

1. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко – Издательство: Издательство Южного федерального университета, 2017.
2. Интернет-источник <https://psychoday.ru>
3. Интернет-источник <http://psychologiya.org>
4. Шарков, Ф.И. Общая конфликтология: учебник / под общей редакцией: Ф.И. Шарков – Издательство: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2018.

УДК 796.015.6

Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
zotmfk@yandex.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Аннотация. Питание людей систематически занимающихся спортом показано как средство оптимизации их спортивной подготовки. Представлены особенности культуры питания спортсменов. Спортивное питание должно основываться на научном подходе, который будет учитывать особенности спортивной деятельности и здоровья спортсменов.

Ключевые слова: спорт, здоровье, углеводы, белки, спортивные добавки.