

ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НАСЕЛЕНИЯ И БУДУЩИХ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Сучек Ксения

студент «Ейского медицинского колледжа», РФ, г. Ейск

Лысенко Надежда

студент «Ейского медицинского колледжа», РФ, г. Ейск

Филинова Алина

студент «Ейского медицинского колледжа», РФ, г. Ейск

Елизарова Мадина Камбулатовна

научный руководитель, научный руководитель, кандидат фармакологических наук, РФ, г. Ейск

Введение

Что представляет собой современная жизнь — жизнь XXI века..... Это сумасшедший ритм, нехватка времени, сил и эмоций на преодоление различных проблем. Это безумный поток информации, который выливается на нас каждый день с такой силой, что мы не успеваем справиться с его мощью. И что же нам делать? Что делает наш организм для того, чтобы приспособиться к этому хаосу? Он включает защитные реакции, которые в большинстве случаев выражаются в виде стресса.

Действительно, подавляющее большинство людей в современном обществе находятся под влиянием стресса. Возникает проблема эмоционального стресса, т. е. напряжение и перенапряжение физиологических систем организма под воздействием эмоциональных факторов.

Современные психологи утверждают, что две трети населения промышленно развитых стран умирают от стрессов. Долгие физические и психологические нагрузки, которые превышают нормы, приводящие к нарушению работы отдельных органов и до серьезных болезней. Такие «болезни века» как инфаркт, гипертония, инсульт, язвенная болезнь являются конечным результатом послестрессовых нарушений в нервной деятельности.

Сам по себе стресс представляет собой — психическую и эмоциональную реакцию человека на ситуацию, причем любую ситуацию, как физическую, так и эмоциональную. Это наша индивидуальная реакция, которая может отличаться от реакции другого человека. В ее основе лежит наше отношение к данной ситуации, а также мысли и чувства. Это душевное состояние, которое мы сами формируем своими собственными мыслями. Он связан с тем, что нас окружает. Он может быть вызван внешними факторами (например, холод, перегревание) или внутренними (конфликты, страх за жизнь) факторами.

Существуют и другие определения, но важно понять следующее — стресс это не само воздействие, а именно наша реакция на это воздействие.

В современной жизни стрессы играют очень значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье.

Автор теории стресса канадский психолог Г. Селье определяет его как совокупность

стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, первично подготавливающих к физической активности, т. е. к сопротивлению, борьбе или бегству. Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма (например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, тем или иным путем приспособиться к ней — в этом и состоит основное биологическое значение стресса. Разработав теорию стресса, Г. Селье выделил в нем три фазы.

Первая фаза — реакция тревоги. Это фаза мобилизации защитных сил организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически она проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и др.

Вслед за первой наступает *вторая фаза* — сбалансированного расходования адаптационных резервов организма, т. е. стабилизация. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто налаживается. Однако если стресс продолжается долго, то ввиду ограниченности резервов организма неизбежно наступает *третья стадия* — истощение.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, и без него нельзя обойтись так же, как без еды и питья. Стресс, по мнению Селье, создает «вкус к жизни». Весьма важно и его стимулирующее, созидательное, формирующее влияние в сложных процессах работы и обучения. Однако стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, в противном случае может возникнуть ухудшение самочувствия и даже заболевания — соматические или невротические.

Как будущих медицинских работников нас очень сильно затронула данная тема. Ведь, одной из профессиональных компетенций медицинского работника является консультирование пациента по вопросам здорового образа жизни, помощь в психологическом дискомфорте. Мы, как будущие акушерки должны заботиться о здоровье женщины — матери и о её потомстве.

Год назад нами было проведено исследование, целью которого было:

Население и медицинские работники знают и умеют применять методы адаптации к стрессовым ситуациям.

Мы поставили следующие **задачи исследования**:

1. Изучить специальную литературу по вопросу
2. Изучить, виды и типы стрессов, существующие способы адаптации к стрессам
3. Изучить осведомлённость населения и будущих медицинских работников по данным вопросам
4. Подготовить информационный материал для будущих медицинских работников и населения.
5. Информировать будущих медицинских работников и население о безопасных методах борьбы со стрессами.

Объект исследования: Население региона страны и будущие медицинские работники

Предмет исследования: Знание населением и будущими медицинскими работниками методов адаптации к стрессовым ситуациям.

Методами исследования явились:

1. Изучение литературы

2. Проведение анкетирования, интервьюирования
3. Статистическая обработка данных

Мы предложили по интернету некоторым группам населения Краснодарского края следующую анкету:

1. Пол.
2. Возраст.
3. Род деятельности.
4. Город, станица.
5. Как ты думаешь, что такое стресс?
6. Часто ли ты попадаешь в стрессовые ситуации?
7. Часто ли ты плачешь, расстраиваешься?
8. Если ты расстроен (а), то как себя успокаиваешь? Быстро ли ты успокаиваешься?
9. Как ты выходишь из конфликтной ситуации?
10. Как ты думаешь, опасен ли стресс для здоровья? Если ДА, то на сколько опасен?

Возраст контингента анкетированных составлял от 17 до 37 лет, пол преимущественно женский.

Таблица 1.

На вопрос: «Как ты думаешь, что такое стресс?»

• жуткое волнение	12 %
• нервное состояние организма	54 %
• душевное состояние организма	24 %
• эмоциональное состояние	10 %

Таблица 2.

На вопрос: «Часто ли ты плачешь, расстраиваешься?»

• нет, никогда	36 %
• очень редко	16 %
• часто	20 %
• почти всегда	28 %

Интересно, что 90 % анкетированных мужчин ответили «Почти всегда»

Таблица 3.

Каким образом адаптируешься к стрессовой ситуации?

• Успокаиваюсь мыслью, что ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!	36 %
• Пью, курю	24 %
• слушаю музыку, смотрю телевизор и ем шоколад	16 %

Таблица 4.

Как ты выходишь из конфликтной ситуации?

• Пытаюсь избегать конфликтных ситуации	56 %
• Разговариваю, пытаюсь найти компромиссы	44 %

Таблица 5.

Как ты думаешь, опасен ли стресс для здоровья и на сколько?

• Очень опасен, страдает нервная система	76 %
• Нет, не опасен, иногда даже полезен для здоровья	24 %

Анализируя результаты анкетирования, мы сделали следующие выводы:

- Респонденты не знают сущности стресса, его механизмы влияния на организм;
- Попадая в стрессовую ситуацию, не могут её контролировать и справляться со своими эмоциональными реакциями;
- Часть анкетированных не могут найти методы адаптации к стрессу, и даже впадают в депрессию, а также используют опасные методы такие, как алкоголь, курение, азартные игры.

Считаем, что необходимо информировать население о методах адаптации к стрессовым ситуациям.

Особенно будущие медицинские работники должны не только уметь выходить из стрессовых ситуаций сами, но и обучать безопасным методам выхода из стрессовой ситуации своих пациентов, и обучать основам психогигиены. Ведь здоровая психика является основой нашего общего благосостояния.

Всем анкетированным мы порекомендовали следующие методы борьбы со стрессом:

- Разговор помогает снять напряжение и проанализировать ситуацию рассказчику.
- Старайтесь любить себя больше, чем вы до этого делали.
- Не кладите руки и не переставайте бороться.
- Учитесь отдыхать, находясь в стрессовых ситуациях. Физические нагрузки помогают на некоторое время «отключиться» от проблем. Это очень хороший метод отдыха для мозга.
- Просто замечательно, если у вас есть хобби. Обычно любимые увлечения помогают расслабиться и приносят много приятных эмоций.
- Думайте позитивно. Настраивайте себя на положительный результат, итог.
- Кричите и плачьте. Иногда это бывает очень полезным и необходимым.
- Слушайте музыку. Ничто так не расслабляет и не успокаивает, как позитивная музыка.
- Считайте до десяти. Перед тем, как среагировать на ситуацию, посчитайте до десяти про себя. Такая пауза позволяет взять себя в руки.

Проведя повторное анкетирование через год, мы получили следующие результаты:

Таблица 6.

На вопрос: «Как ты думаешь, что такое стресс?»

• Отрицательные эмоции	11 %
• нервное состояние организма	54 %
• сильное расстройство, «психи»	10 %
• не знаю	25 %

Таблица 7.

На вопрос: «Часто ли ты плачешь, расстраиваешься?»

• нет, никогда	57 %
• очень редко	25 %
• часто	18 %

Таблица 8.

Каким образом адаптируешься к стрессовой ситуации?

• Мысленно успокаиваюсь, расслабляюсь	36 %
• слушаю музыку смотрю телевизор и ем	41 %
• Принимаю ванну	23 %

Таблица 9.

Как ты выходишь из конфликтной ситуации?

• Пытаюсь избегать конфликтных ситуации	55 %
• Разговариваю, пытаюсь найти компромиссы	45 %

Таблица 10.

Как ты думаешь, опасен ли стресс для здоровья и на сколько?

• Да опасен, страдает нервная система	41 %
• Не знаю, затрудняюсь ответить	59 %

Мы сделали следующие **выводы**:

- Респонденты не знают само понятие — стресс, его механизмы влияния на организм;
- Попадая в стрессовую ситуацию, не могут её контролировать и справляться со своими эмоциональными реакциями;
- Но стоит отметить, что распространенные памятки с методами борьбы со стрессом были применены в жизненных ситуациях. Опрашиваемые в стрессовых ситуациях не прибегают к употреблению алкоголя и курению, а используют методы психотерапии, такие как аромотерапия, гидротерапия, которые благотворно влияют на здоровье.

Считаем, что необходимо не только информировать население об отрицательном влиянии стресса на организм, но и учить методам выхода из стрессовых ситуаций, открывая факультативы, групповые занятия с психологом, пункты психологической помощи в разных уголках нашей страны, а не только в мегаполисах.

Мы, как будущие акушерки, считаем важным психологическое здоровье и стрессоустойчивость медицинского работника. Необходимо введение отдельной дисциплины или факультативного занятия «Психогигиена как основа здоровья» для развития у студентов устойчивой нервной системы, правильного достижения и сохранения психологического здоровья. Обучать будущих медицинских работников выходам из различных жизненных ситуаций, ставить цель сохранение здоровья больного, улучшение лечения психически больных и ухода за ними, пытаться заблаговременно принимать восстановительные и корректирующие меры в жизненных кризисах или конфликтных ситуациях.

Список литературы:

1. Ганс Селье. Стресс без дистресса, — М.: Прогресс, 1982. — 48 с.
2. Завязкин О.В. «Как избежать стресса», — Д.: Сталкер, 1999. — 123 с.
3. Попова Л.М., Соколов И.В. «Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им», — СПб.: ТОО «Лейла», 1994. — 34 с.
4. Щербатых Ю. «Психология стресса и методы коррекции» — СПб, Питер.: 2008. — 112 с.
5. Элиот Р.С. «Мы побеждаем стресс» М.: КРОН-ПРЕСС, 1996. — 245 с.