

збільшилася на 9,2%; ускладнення вагітності, пологів та післяпологового періоду - на 9,4; хвороб сечостатевої системи - на 5; системи кровообігу - на 4,5; вроджених аномалій - на 4,2%.

Збільшення поширеності хвороб в окремих вікових групах населення має суттєві відмінності. Найбільшими темпами зросла поширеність хвороб серед підлітків (на 73,7%), найменшими – серед дітей (на 13,1%) [3].

Значні рівні захворюваності та поширеності хвороб серед населення позначаються на показниках інвалідності. В Україні нині нараховується 2,5 млн інвалідів. Інвалідність населення України залишається високою і вимагає комплексного підходу до її вирішення.

Наведені дані свідчать про те, що Україні треба докласти ще багато зусиль для виконання завдань ЗДВ. У травні 1998 р. світовою спільнотою прийнята політика "Здоров'я для всіх у 21 сторіччі", якою передбачено, що до 2010 р. всі країни – члени ВООЗ повинні не тільки мати, але й здійснювати політику досягнення здоров'я для всіх відповідно до Загальноєвропейської політики "Здоров'я для всіх" на державному, регіональному і місцевому рівнях. [4]

Поліпшення демографічної ситуації має стати першочерговим завданням влади. Задля майбутнього розвитку, зміцнення здоров'я населення та подолання бідності стратегію державної політики слід будувати на задоволенні потреб та інтересів кожної української сім'ї та кожного її члена.

Література

1. Демографічна криза в Україні. Проблеми дослідження, витоки, складові напрями протидії / НАН України; Ін-т економ. / За ред. В. Стешенко. - К., 2001. - 560 с.
2. Демографічні перспективи України до 2026 року. - К., 1999. - 55 с.: іл., табл.
3. Стешенко В. Демографічна криза в Україні - криза національна // Україна. - 2003.
4. Хвіст В. Демографічне становище сучасної України // Соціально-економічні перетворення в сучасній Україні. - К., 2001.

ВПЛИВ СТРЕСІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Омельченко І.Г., Остапчук К.В., Тарабан О.Л.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Що таке стрес? Стрес – неспецифічна реакція організму на подразнення: фізичне або психічне, а також відповідний стан нервової системи. У медицині, фізіології і психології виділяють виділяють позитивний і негативний форми. Виділені три основні стадії стресу:

1. Реакція тривоги;
2. Стадія оборони або захисту;
3. Стадія виснаження.

Стрес може виявлятися одноразово, а також може виражатись у вигляді хвороби. В такому випадку на організм людини діють негативні психологічні і фізіологічні чинники.

Видатний психолог Сельє, який і запровадив сам термін «стрес», протягом усього життя намагався навести лад у «стресовий

термінології», запроваджуючи нові терміни й уточнюючи їхню суть. Спочатку він увів поняття «стресор» для позначення (зовнішнього) впливу, який викликає стрес. Потім придивився уважніше до власне стресу й з'ясував, що той приносить не тільки шкоду. Зокрема зі збільшенням стресу зростає продуктивність — до певної межі, після якої різко падає разом із погіршенням самопочуття й здоров'я. Тут доречно аналогія зі скрипковою струною: не досить натягнута струна звучить хрипко й тихо, перетягнена — різко й дратуюче, й тільки ідеальний натяг дає чистий, «правильний» звук. Кожний із нас може знайти «норму стресу», яка дозволить спокійно реагувати на подразнення, уникаючи лінії «недовантажу» й стомлення «перевантажу». Критична величина стресу, після якої він стає руйнівним, для кожної людини індивідуальна. Дуже важливо не пропустити характерні ознаки, які подають сигнал, що ми наближаємося до такого піку. Здебільшого, навколишні бачать їх раніше, ніж ми самі, тому не слід ігнорувати, коли нам натякають на це, а то й кажуть прямо, про якісь наші проблеми.

Багато приємних подій теж можуть викликати в нас стресові фізіологічні реакції. Наприклад радісний стан у людей, що виграли в лотерею. Для позначення «хорошого стресу» введений термін «еустрес».

Що ж до «поганого стресу», то було запропоновано застосовувати для його позначення старе, яке йде коренями з XIII століття, англійське слово «дистрес», що означає «біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди».

Пізніше було помічено, що сильні стреси прискорюють процеси старіння, й запропоновано розглядати стрес, як міру зношування організму. У словниках і енциклопедіях часто наводять визначення, сформульовані ним у книжці «Стрес життя»: «Стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги. З погляду стресової реакції байдуже, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіштовхнулися. Має вагу лише інтенсивність потреби в перебудові або адаптації».

У практичній психології, проте, термін «стрес» найчастіше вживається в значенні «дистресу», або «поганого стресу», як-от: «сильне фізичне, ментальне або емоційне напруження», «реакції, які бувають у людини, коли вона відчуває, що вимоги до неї перевищують її індивідуальні й соціальні ресурси» тощо.

Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше, звичайно, стрес викликають події неприємні, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю. Ми відчуваємо стрес, коли потрапляємо в сумнівні або двозначні ситуації, коли переживаємо міжособистісні конфлікти. Та навіть у нормальному й налагодженому повсякденному житті ми піддаємося впливу стресу набагато частіше, ніж нам це здається. Ми проспали, спізнилися, загубили що-небудь, застрягли в пробці, наші плани зірвалися, нам не подзвонили, нас підвели. Всі ці дрібні й знайомі кожному побутові дрібниці викликають у нас певну фізіологічну реакцію: збудження, сухість у роті, прискорене серцебиття, тремтіння рук, кидання в піт. Нам стає важко зосередитися на чомусь, що не стосується пережитої

події, думки про яку повертаються знову й знову. Іншими словами, ми переживаємо стрес.

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими для інфекцій. До далеко не повного списку патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи й як наслідок вразливість до різноманітних інфекцій. Стрес нерідко викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби.

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Як відомо, навіть одиничний супергострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті.

Щоб стрес нас не вбив, нам треба вміти з ним справлятися. В англійській мові є спеціальний термін, що описує процес нашої взаємодії зі стресом, — «копінг» (coping), який можна перекласти як «подолання». Зважаючи на публікації у спеціальній літературі, схоже, що цей термін уже ввійшов у нашу мову. У найширшому розумінні копінг — це процес, при якому ми намагаємося впоратися з обставинами, котрі ми сприймаємо як явне психологічне перевантаження, що часом перевищує наші внутрішні резерви. Ми можемо сказати: зусилля з подолання стресу виявилися успішними, коли завдяки їм наші фізіологічні реакції прийшли в норму, ми повернулися до звичайного життя, у нас зникли ознаки психологічного розладу, такі, як підвищена тривожність або депресія. Очевидно, що успішність подолання стресу залежить від наших ресурсів — чим їх більше й чим вони різноманітніші, тим ліпше. Зовнішні ресурси включають гроші, час, соціальну підтримку, а також інші життєві події, які мають більш радісний характер. Внутрішні ресурси складаються з двох речей: властивого нам стилю подолання стресу й наших внутрішніх, особистих якостей.

Є люди, які зустрічають стресову подію віч-на-віч і реагують на неї відкрито й прямо — психологи кажуть, що їм притаманний конфронтаційний стиль копінгу. Інші намагаються дистанціюватися від стресової події, відвернутися, «відключитися», ментально й поведінково (за допомогою телевізора, алкоголю, наркотиків тощо), «заморозити» свої емоції. Це класичний уникаючий стиль. Як показує практика, конфронтаційний стиль подолання стресу загалом є більш ефективним, ніж уникаючий. Але не завжди: короткострокові й відносно «дрібні» стреси, на зразок візиту до зубного лікаря, можуть непогано вирішуватися за допомогою стратегії уникання (не думати про майбутню процедуру аж до моменту, коли сідаєш у крісло). Проте в разі тривалого чи повторюваного стресу униканням справі не зарадиш, навпаки, можна нашкодити. Приміром, постійний стрес на роботі «не лікується» відверненням від нього: навіть якщо хочеш забути, не вийде — начальник нагадає. А через спроби не думати й уникати, людина виявляється погано підготовленою до нового можливого конфлікту й переживає його не менше сильно, ніж у перший раз. Це і спричиняє можливі проблеми зі здоров'ям. Існує цікавий парадокс: деякі люди, спроможні успішно пережити сильні потрясіння й перебороти величезні перешкоди, нерідко пасують перед дрібними прикрасами, на зразок того ж візиту до дантиста.

Окремого нагадування заслугоує катарсис — процес виявлення застарілої емоційної травми: в багатьох випадках він може принести велику психологічну користь і допомогти впоратися зі стресом.

Важливий внутрішній ресурс, що допомагає багатьом людям долати стреси, — це природно властивий їм оптимізм, глибока внутрішня переконаність, що, попри всі труднощі й незгоди, за великим рахунком у житті все буде добре. Оптимізм може допомагати людям оцінювати стресові події більш позитивно й мобілізувати ресурси для прямої акції (дії) у відповідь на стресор. Медичні дослідження показують, що в оптимістів у середньому менше підточується імунна система, й навіть тиск у відповідь на стрес підвищується в них не надто сильно. Особливу стійкість до стресів демонструють люди свідомі, чесні, надійні, з розвиненим почуттям обов'язку, які мають тверді моральні переконання й звичку шукати позитив у будь-яких випробуваннях. Вони й живуть, звичайно, довше, й здоров'я в них краще. Можливо, це пов'язано з тим, що такі особистості найчастіше більш схильні усвідомлено піклуватися про своє здоров'я. Ну а найбільш вирішальною, мабуть, якістю, з погляду успішності копінгу, є почуття внутрішнього контролю. Люди, котрі відчують себе господарями свого життя, краще переносять стрес навіть у ситуаціях, які об'єктивно не піддаються контролю.

Майже неможливо контролювати кожну стресову ситуацію у нашому житті, але можна контролювати більшість наших реакцій на стрес. Звісно, що це все дуже важко, але можливо. Так що основний принцип боротьби зі стресами – постійний самоконтроль. Існує дуже багато методик по боротьбі зі стресами. Декілька простих порад, притримуючись яких можна навчитися долати неприємні життєві ситуації:

- намагайтесь бути в житті філософом (а коли це необхідно, згадуйте про почуття гумору, через його призму життя бачиться набагато легше);
- намагайтесь дивитись на все зі сторони. Так легше тримати себе в руках;
- ніколи не скаржтесь – від цього не стане легше. Але, це не означає, що не треба розповідати про свої проблеми близьким, тим, хто Вас розуміє та підтримує. Розмова допомагає зняти напруження та проаналізувати ситуацію оповідачу;
- не марнуйте дарма часу на тривоги та побоювання, шукайте позитивні сторони подій;
- намагайтесь любити себе більше, ніж Ви до цього робили;
- не залишайтеся у стані нерухомості, шукайте вихід. Крім Вас нікому не вирішити вашу проблему;
- допомагайте іншим. Життєвий досвід може стати вам у пригоді;
- не покладайте рук і не переставайте боротися;
- подивіться на ситуацію по-новому, з іншої точки зору, ніж та, котра була у Вас до цього;
- вчіться відпочивати, знаходячись у стресових ситуаціях. Фізичні навантаження допомагають на деякий час «відключитись» від проблем. Це дуже добрий метод відпочинку для мозку;

- просто чудово, якщо у вас є хобі. Зазвичай улюблені захоплення допомагають розслабитися та приносять багато приємних емоцій;
- думайте позитивно. Налаштуйте себе на позитивний результат, підсумок;
- кричіть та плачте. Іноді це буває дуже корисним і необхідним;
- злегка натисніть на скроні. Масажування нервів полегшує біль і усуває різноманітні недомагання;
- слухайте музику. Ніщо так не розслаблює і не заспокоює, як позитивна музика;
- лічіть до десяти. Перед тим, як зреагувати на ситуацію, полічіть до десяти про себе. Така пауза дає змогу взяти себе в руки;
- прийміть гарячу ванну. Гаряча вода дуже гарно розслаблює;
- прогуляйтеся по місцевості з гарним краєвидом. Картина, яка радує око, розслаблює та згладжує негатив.

Питання стресу в житті людини є дуже актуальним на сьогоднішній день, бо кожен з нас (хочемо ми того чи ні) піддається його впливу.

І хоч повністю позбавитись від стресу неможливо, людина має всі внутрішні резерви організму, для того щоб боротися з ним, і суттєво зменшити його вплив.

Література

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Эксмо, 2006. – 304 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992.
3. Селье Г. Некоторые аспекты учения о стрессе // Хрестоматия о психологии / Под ред. Петровского. М.: «Просвещение», 1977.
4. Кижяев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 2003.
5. Рушман Э.М. Надо ли убежать от стресса? М.: 1990.
6. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: 2000.
7. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: 2001.
8. Крутецкий В.А. Психология: Учеб. Для учащихся пед. Уч-щ. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 336с.

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК ЖІНКИ НА ПРОТІКАННЯ ВАГІТНОСТІ

П'ятицької О.С

Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка

Ключові слова: шкідливі звички, плацента, негативні впливи, алкоголь, куріння, наркотики, «алкогольний синдром».

Останніми роками різко зменшилася кількість народжених здорових дітей. До факторів, які негативно впливають на протікання вагітності відносяться і шкідливі звички. Вагітність вимагає від організму жінки мобілізації всіх його ресурсів. Обмін речовин перебудовується як для забезпечення розвитку плоду, так і для підготовки до майбутнього материнства. Плід в утробі матері знаходиться в нерозривному зв'язку з її організмом. Плацента в цій системі виконує бага-