

Література

1. Самусенко Ю.В., Хоценко О.А. Хітозан і його застосування в медицині / Самусенко Ю.В., Хоценко О.А. – Полтава : "Видавництво "Інтерграфіка", 2010. – 32 с.
2. Jin Xiaoxiao. Синтез и антимикробная активность основания Шиффа из хитозана и цитраля / Jin Xiaoxiao, Wang Jiangtao // Carbohydr. Res. – 2009. – V.344, №6. – P. 825-829/ РЖХ 10.20 – 190.317.
3. Матеріали ХХІІІ Української конференції з органічної хімії [присвяченої 95-річчю Національної академії наук України] (Чернівці, 16-20 вересня 2013 р.) – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – С. Д-54; Д-57; С-100; С-101; С-112.
4. Пат. 2 269 542 С1 Российская федерация. МПК' С08В 37/08, А61Р 31/04 / Ефимов К.М., Гемблицкий П.А., Мартыненко С.В. ; патентообладатель ООО " международ. ин-т экологотехнолог. проблем" (RU); № 2004138090/04; заявл. 27.12.2004; опубл. 10.02.2006. Бюл. №
5. Пат. 2 301 677 С1 Российская Федерация. МПК' А61К 35/28, А61К 35/32 / Гольштейн Д.В., Макаров А.В. и др. ; патентообладатель ЗАО "РеМеТекс (RU); № 2005138223/15; заявл. 09.12.2005; опубл. 27.06.2007. Бюл. № 18.

СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ У ШКОЛЯРІВ: ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Ткач В.В., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Стрес у нашому житті відіграє чи не найпомітніше місце, бо він супроводжує людину протягом усього життя. Звісно, хочеться захистити від нього хоча б школярів, які виявляються найменш захищеною частиною суспільства. Але це майже не можливо. Отже, значно корисніше навчити дітей і підлітків гідно виходити зі стресових ситуацій та долати наслідки негативних впливів.

Слово «стрес», яке стало сьогодні досить широко вживаним, прийшло до нас з англійської мови й у перекладі означає «натиск, тиск, напруга».

Психологічний тлумачний словник дає таке тлумачення: стрес (англ. stress – напруження) – стан напруженості – сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) – холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо [1]. Вперше поняття стресу ввів Г. Сельє, і визначив стрес як «неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що надійшла до нього» [2].

Зараз прийнято говорити про стрес як про особливий функціональний стан, яким організм реагує на екстремальний вплив, що несе в собі загрозу фізичному благополуччю, існуванню людини чи її психологічному стану. Отже, стрес виникає як реакція організму, що охоплює комплекс змін на поведінковому, вегетативному, гуморальному, а також психічному рівнях [3].

Біологічна функція стресу – адаптація. Він призначений для захисту організму від загрозливих, руйнуючих впливів: фізичних, психічних. Тому поява стресу означає, що людина включається в певний тип діяль-

ності, спрямований на протистояння небезпечним впливам, яким вона піддається. Таким чином, стрес – нормальне явище в здоровому організмі. Він сприяє мобілізації індивідуальних ресурсів для подолання труднощів, що виникли [3]. Але якщо ресурсів організму недостатньо для подолання стресової ситуації, то виникає патологічна реакція. Патогенність стресових ситуацій багато в чому визначається їхньою інтенсивністю, тривалістю, раптовістю виникнення, актуальністю для конкретної особи [4].

Найбільш вразливими до стресу є діти і підлітки, які виявляються найменш захищеною частиною суспільства через свою емоційну чутливість. Це в деяких випадках може відігравати негативну роль, особливо тоді, коли немає належної підтримки з боку сім'ї, а сила емоцій досягає такого рівня, що стає причиною стресу. Підтвердження цьому є дані деяких вчених про те, що серед дітей, які звертаються за медичною допомогою, від 40 до 68% страждають психосоматичними захворюваннями [5].

Загальними причинами стресу для дітей будь-якого віку можуть бути: важкі життєві ситуації – хвороба, непорозуміння, сварки в сім'ї, утрата близьких, розлучення батьків, зміна умов життя; особистісна дисгармонія – невідповідність реального бажаному, незадоволеність собою. Також, однією із причин стресу може бути внутрішній конфлікт. Він виникає, коли дитина розкаюється у скоєнні поганого вчинку, починає звинувачувати себе, вирішує, що вона найгірша, зла і безнадійна. Переломні етапи життя – зміна місця проживання, нова школа, новий колектив, початок і закінчення навчання. Навантаження – фізичні, емоційні, навчальні. Вплив навколишнього середовища – шум, холод, жара [6].

Стрес, таким чином, виникає не лише як виклик світу, в якому живе людина, але і як прояв невідповідності її очікувань і можливостей їх реалізації. Однак кінцевий результат цієї реалізації залежить від присутності чи діяльності інших осіб, здатних посилити стрес чи зменшити його патогенну дію, підтримкою переживаючого, підсиленням почуття його власної гідності. Це дає нам можливість зрозуміти чому одна дитина, потрапляючи в однаково важкі умови навчального закладу, успішно долає стрес, а інша – яка не має підтримки батьків, друзів чи інших близьких людей, не може вирішувати свої труднощі інакше як через хворобу [5].

Які можуть бути наслідки стресу у дітей. Стрес у дітей може призвести до неврозу. Діти, які пережили стрес, схильні до набутих хронічних захворювань, найчастіше, астми, цукрового діабету. Після пережитого стресу у дитини можуть виникнути серцеві та інфекційні захворювання, виразка шлунка. Якщо причиною стресу є насилля, то наслідком може стати замкненість дитини і проблеми із психікою. Якщо причиною стресу є перегляд шокуючих телепрограм, то наслідком може стати жорстокість і цинізм, прагнення завдавати болю собі і оточуючим. В особливо тяжких випадках стрес може призвести до затримки або навіть зупинки психічного розвитку. Така людина ніколи не зможе позбутися психологічної травми, ніколи не подорослішає.

На жаль, стресові ситуації неминучі в житті кожної людини. Але можна згладити негативний вплив стресу, правильно виховавши дитину і допомагаючи їй долати життєві труднощі.

Психологи виділяють, на їх погляд, найефективніші способи, які допоможуть подолати стрес у дитини. Дитину потрібно навчити планува-

ти свій день, вона повинна викинути з голови надумані проблеми, а також ті, яких вона не в змозі вирішити. Згадати щось приємне. Дитина повинна навчитися керувати своїми емоціями. Вирватися із стресового кола її допоможе найпростіша йогівська вправа. Наприклад: заплющ очі і подумки перенесись на берег океану. Дитину потрібно не забувати хвалити щоразу, коли їй вдається впоратися із хвилюванням. Дитина повинна усміхатися, навіть якщо їй сильно не хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. Робити фізичні вправи не менше 30 хвилин на день. Зайнятися улюбленою справою. Пограти в активні спортивні ігри [7].

Отже, хочеться підвести підсумок, і окреслити засоби профілактики стресу у школярів. Для цього потрібно відштовхуватись від причин виникнення стресу у дітей.

- Здоровий сон. Достатня кількість сну не тільки сприяє поліпшенню зовнішності, а й значною мірою зміцнює здоров'я і зменшує стрес.
- Помірне навчальне та фізичне навантаження.
- Оптимізація умов навколишнього середовища.
- Підвищення самооцінки.
- Сміх. Стара приказка, що сміх - найкращі ліки від усіх хвороб, дійсно працює (принаймні, у випадках лікування стресу).
- Антістресовий щоденник. Ведення подібного щоденника може зменшити стрес, це науково доведено. За даними Національного інституту здоров'я, опис на папері своїх негативних почуттів сприяє контролю емоцій і може допомогти краще проаналізувати ситуацію.
- Обійми і любов. Окситоцин, також відомий як "гормон обіймів", здатний допомогти знизити рівень стресу.

Отже, стрес у дітей і підлітків можна не тільки подолати, а й запобігти його виникненню, якщо виконувати всі рекомендації, щодо його профілактики.

Література

1. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. / В.Б. Шапар. – Харків, 2004. – 639 с.
2. Клиническая психология/ Под ред. М. Перре, У. Баурмана. –С-Пб.: Питер, 2003.
3. Матюрина Т.М., Ермолаев О. Ю. Введение в психофизиологию. – М.: Флінта, 2002.
4. Карвасарский Б.Д Клиническая психология. –С-Пб.: Питер.2006.
5. Психосоматические и соматические расстройства у детей /Под ред. Д.Н. Исаева и Б. Е. Микиртумова. –С-Пб.,1993.
6. Юхно Н. Подолання стресу під час ДПА та ЗНО [Текст] / Н. Юхно // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2013. – № 5. – С. 43–47.
7. Дузенко Т. Як подолати стрес [Текст] / Тетяна Дузенко // Психолог. – 2009. – № 47. – С. 19–20.