

УДК 613

***ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ОБОСТРЕНИЯ
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ПОДРОСТКОВ***

Бормотова Н.Д.

Ижевская государственная медицинская академия.

Ижевск. Россия.

Хайруллин Э.Г.

Ижевская государственная медицинская академия.

Ижевск. Россия.

Толмачев Д.А.

д.м.н, профессор,

Ижевская государственная медицинская академия.

Ижевск. Россия.

Аннотация

В данной статье освещаются теоретические и практические аспекты воздействия стрессовых ситуаций на ухудшение хронических заболеваний у подростков во время экзаменационного периода. Был проведен анализ факторов, способствующих возникновению стресса. В результате сделан вывод о том, что стресс играет ключевую роль в обострении некоторых заболеваний.

Ключевые слова: напряжение, стрессовая ситуация, вызванное стрессом, подростки, возникновение стресса, хронические заболевания.

***THE EFFECT OF STRESSFUL SITUATIONS ON EXACERBATIONS OF
CHRONIC DISEASES IN ADOLESCENTS***

Bormotova N.D.

Izhevsk State Medical Academy.

Izhevsk. Russia.

Khairullin E.G.

Izhevsk State Medical Academy.

Izhevsk. Russia.

Tolmachev D.A.

D.M.N., Professor,

Izhevsk State Medical Academy.

Izhevsk. Russia.

Annotation

This article highlights the theoretical and practical aspects of the impact of stressful situations on the deterioration of chronic diseases in adolescents during the examination period. An analysis of the factors contributing to the occurrence of stress was carried out. As a result, it was concluded that stress plays a key role in exacerbating certain diseases.

Keywords: stress, stressful situation caused by stress, adolescents, occurrence of stress, chronic diseases.

Введение. Проблема стресса и его отрицательного влияния на человека и его здоровье в современном мире является актуальной и требует особого внимания. В нашей жизни мы постоянно сталкиваемся с различными социальными, экономическими, профессиональными и другими факторами, которые могут вызывать негативные эмоции и переживания, перегружая нашу психологическую функцию.[3]

Воздействие стресса на организм человека может быть разной от минимального возбуждения до серьезного психологического расстройства. В любом случае, проявления стресса оказывают влияние на все аспекты личности.[3]

Подростки, находящиеся на этапе сдачи итоговых постоянноотягощены стрессовыми факторами. Под воздействием стресса происходят изменения не только в эмоциональном, но и в физиологическом и интеллектуальном

состояниях человека.[1]

Цель исследования: заключается в анализе стресса, с которым подростки сталкиваются во время подготовки к итоговым аттестациям, и изучении их устойчивости к стрессу, а также в выявлении связи между стрессом и обострениями заболеваний.

Материалы и методы. В качестве опрошенных подростков были выделены ответы учащихся МКОУ Подгорновская СОШ, учащиеся 9 и 11 классов. Так же были взяты опросы у студентов 1 го курса ИФЮК. Всего кол-во опрошенных составило 93 человека.

Результаты и их обсуждения.

Из 93 опрошиваемых на возраст 13-15 лет пришлось 13,7%, на 15-17 лет – 67,3%, на 17-19 год –17,8%, на 20 лет – 1,2%.

(рис.1).

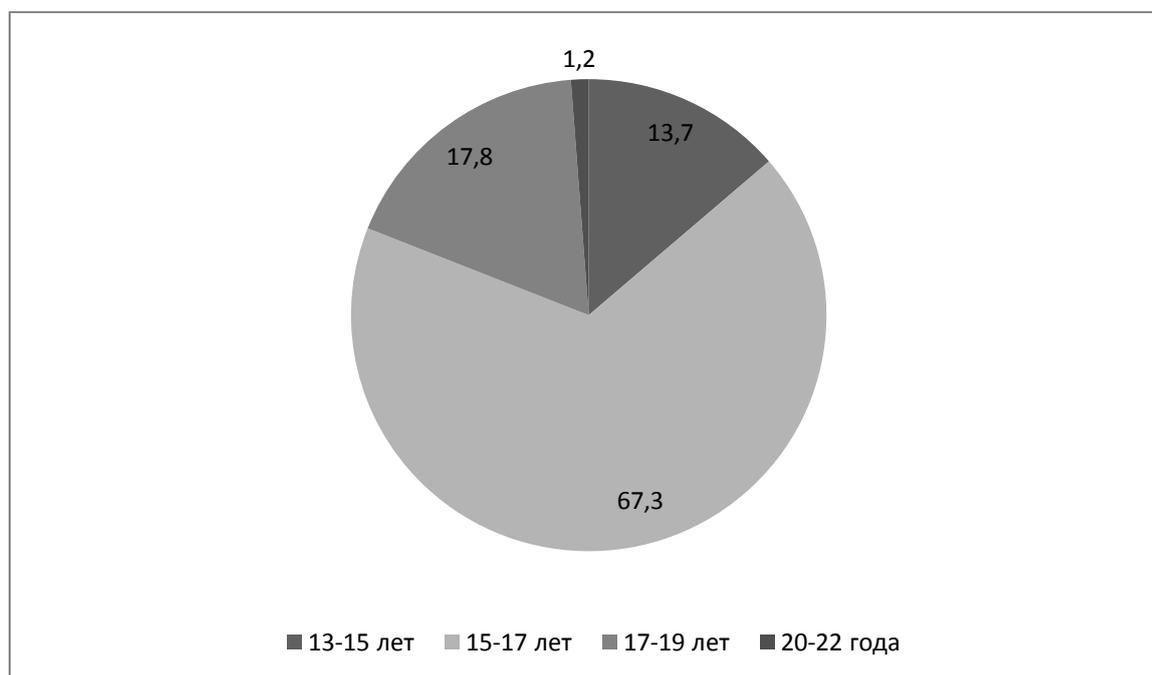


Рисунок 1 - Распределение учащихся по возрасту.

Прим*: авторская разработка.

Среди учащихся 67,3% - девушки, 32,7 юноши.

Среди учащихся, которые прошли наше анкетирование получился следующий процент по распределению классов и курсов. Так учащихся 9 го класса

получилось 53,4%, 11 класса 32,1%, студентов 1 го курса 14,5%(рис. 2).

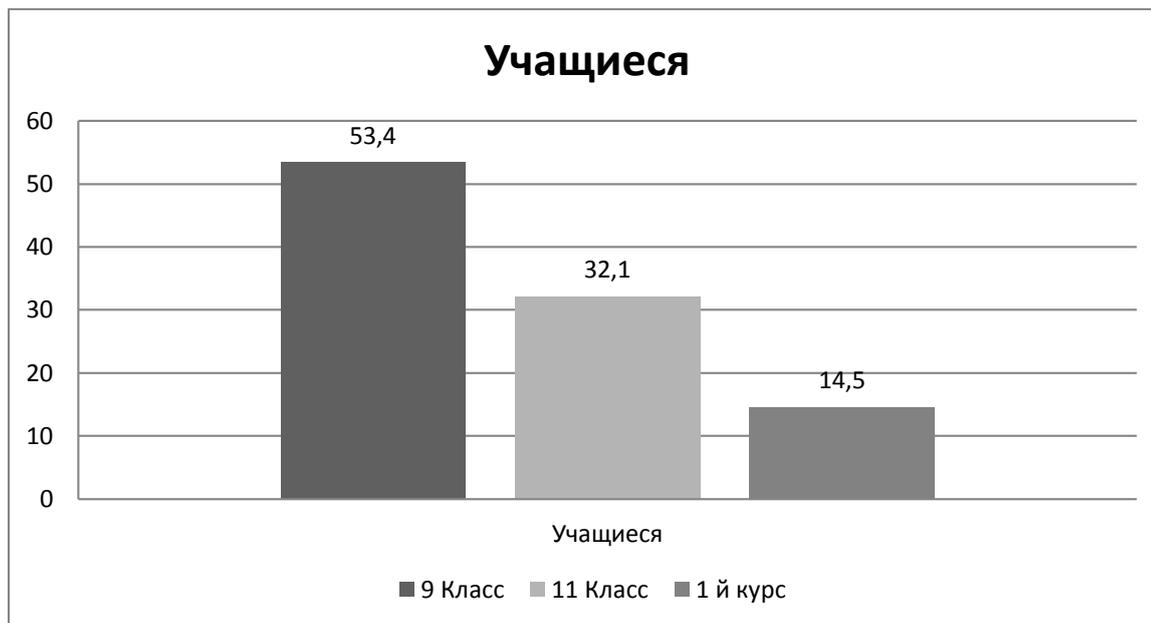


Рисунок 2 - Распределение респондентов по классам и курсам.

*Примечание: авторская разработка.

На наш вопрос «Как часто Вы попадаете в стрессовую ситуацию» $59,0 \pm 5,0\%$ считают, что часто подвергаются стрессу, $26,0 \pm 2,2\%$ считают, что редко поддаются воздействию стрессового фактора, а $15,0 \pm 3,1\%$ реагируют по-разному в зависимости от ситуации (рис.3).

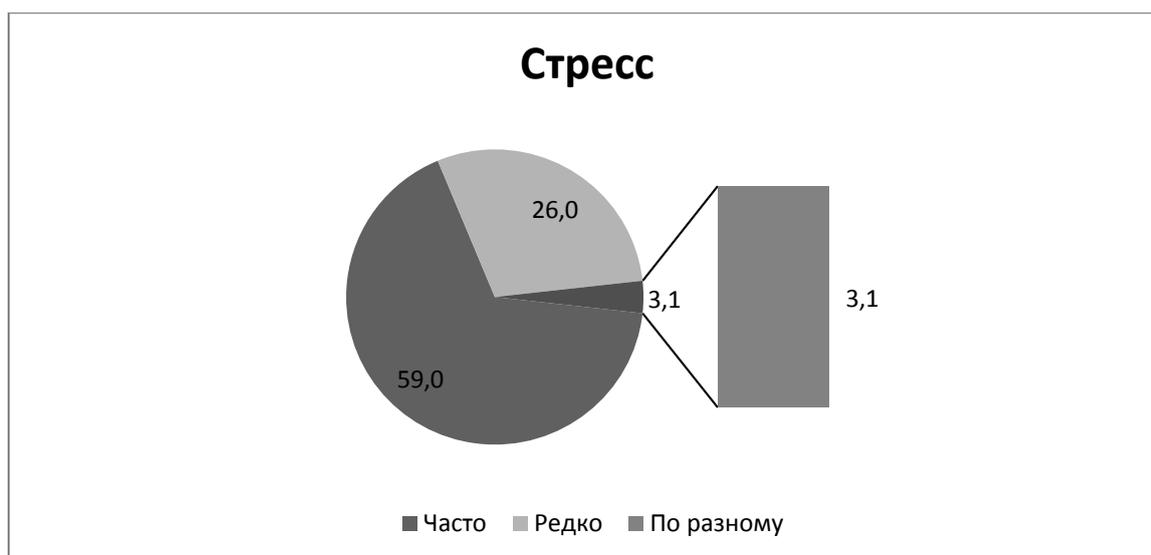


Рисунок 3-Распределение респондентов по частоте подверженности стрессовой ситуации.

*Примечание: авторская разработка.

По результатам исследования выяснилось, что около 51,5% учащихся считают себя стресс устойчивыми, в то время как примерно 48,5% не рассматривают себя таковыми. Кроме того, примерно 43,2% учащихся подвергаются значительной психологической и эмоциональной нагрузке, в то время как около 56,8% адекватно воспринимают происходящее и предпринимают профилактические меры по снижению стресса.

Нашими объектами для изучения мы выбрали учащихся и их отношения к тестированию и итоговым аттестациям, потому что чаще всего учащиеся подвергаются сильному эмоциональному и психическому напряжению, которое в свою очередь приводит к нарушению привычных биоритмов и обострению хронических заболеваний. Среди учащихся выявлено, что $39,8 \pm 3,6\%$ из них относятся к предстоящей контрольной работе и тестом с тревогой и паникой и они находятся в постоянном напряжении, $40 \pm 5,0\%$ опрошенных отметили:

Итоговые аттестации – часть жизненных, ученических этапов, которые в любом случае потребуются пройти, $20,2 \pm 4,8\%$ сделали вывод, что не стоит переживать, а просто готовится к предстоящим работам.

У $59,3 \pm 5,2\%$ обучающихся выявлены хронические заболевания, а у $40,7 \pm 3,8\%$ хронических заболеваний выявлено не было.

Так у $29,5 \pm 5,5\%$ исследуемых был выявлен хронический гастрит, у $17,3 \pm 3,6\%$ – обострение аллергических реакций (увеличение сенсибилизации организма на аллергены), у $11 \pm 3,8\%$ – синдром раздраженного кишечника, у $3,5 \pm 2,1\%$ – бронхиальная астма, у $4,6 \pm 1,8\%$ – гипертоническая болезнь, у $6,7$ у $14,1 \pm 1,2\%$ обучающихся – хронический бронхит. У оставшихся $4,5 \pm 1,9\%$ обучающихся нет хронических заболеваний.

По итогам тестирования мы можем предположить, что $48,5 \pm 4,7\%$ опрошенных обострение хронических заболеваний проходит примерно через 1,5 недели после прекращения воздействия стрессового фактора, тогда как у оставшихся $51,5 \pm 4,7\%$ на это уходит более 2х недель.

Кроме того $59,6\%$ учащихся замечают что обострение хронических

заболеваний даже без воздействия стрессового фактора и объясняют это 17,4 ±5,0% сезонностью, 17,0±5,1% - нарушением режима дня и отдыха, 19,7 студентов отмечают обострение при наступлении сезона простуд и снижении защитных сил организма.

Вывод: результаты исследования позволяют сделать вывод, что обострение хронических заболеваний во многом зависит от стрессовых ситуаций, таких как экзамены, и их воздействия на состояние подростков. Самое большое влияние на здоровье оказывает их собственный настрой по отношению к стрессовой ситуации, психологическое состояние, отношение к учебе и соблюдение режима дня и возможность отдыха. Для предотвращения рецидивов заболеваний следует вести здоровый образ жизни, соблюдать биологический ритм, делать перерывы и отдыхать во время подготовки к итоговым аттестациям, чтобы избежать усугубления или приобретения хронических заболеваний.

Библиографический список.

1. Мельников В.И. Стресс студентов и методы его коррекции // Вестник СГУПС : гуманитарные исследования. -2018.-№1(3). – С.86-87.
2. Мышко Ф.Г., Чернега Е.В. Психологические особенности преодоления стресса // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. №4. С.130-134.
3. 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 ЕИКФУ, 2015. –142с.
4. Толмачев Д.А., Красноперова Е.А., Бессолова Е.А., Оценка питания и физического развития подростков. // MEDICUS.-2023-№3(51).-С 32-34.
5. Толмачев Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С., Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса. //Психология человека и общества -2019-№5(10).-С 5-10.

Оригинальность 84%