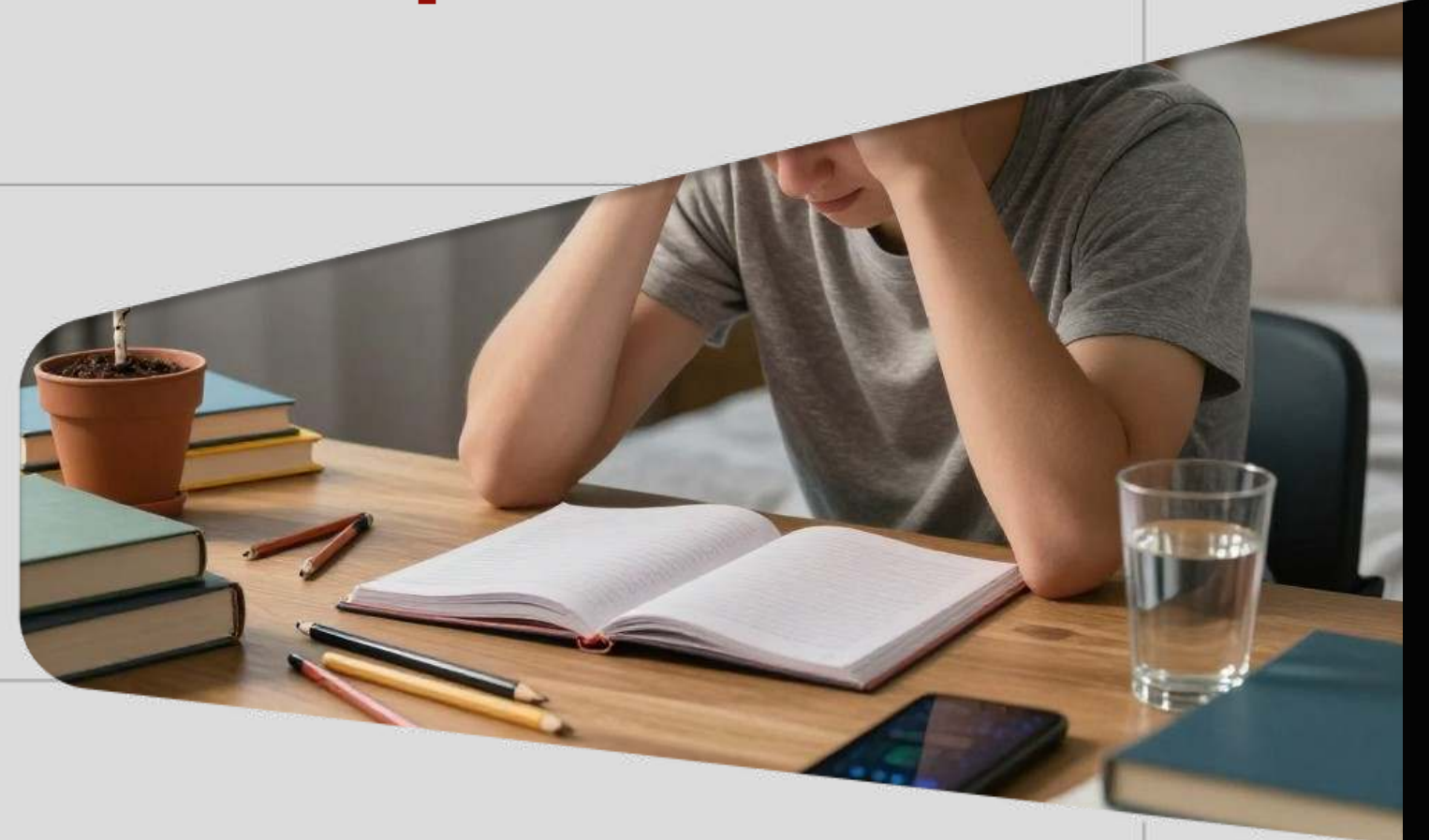


Ключевые темы: влияние экстремальных факторов и стресс

Разберём, как разные стрессы влияют на подростков и как с ними справляться.



Что такое экстремальные факторы и стресс?

Экстремальные факторы — это необычные воздействия на организм: жара, холод, шум, токсичные вещества, инфекции и психоэмоциональные нагрузки. Стресс — естественная реакция организма на такие вызовы, широко изученная с 1936 года. Школьники регулярно сталкиваются с этими воздействиями в повседневной жизни.



Виды экстремальных факторов



Физические

К ним относятся температура воздуха (жара или холод), высокий уровень шума, атмосферное давление и физические травмы, способные вызвать стрессовую реакцию организма.



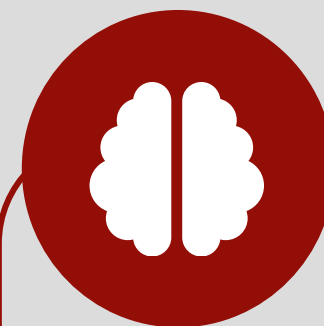
Химические

Включают в себя воздействие токсинов, загрязнённого воздуха и опасных веществ, которые негативно влияют на здоровье и вызывают стрессовые реакции.



Биологические

Это инфекции, вирусы и бактерии, которые нарушают работу организма и требуют мобилизации иммунной системы.



Психологическое

Связаны с экзаменами, конфликтами, социальной изоляцией, создающими эмоциональное напряжение и стресс для подростков.



Социальные

Семейные проблемы, давление сверстников и изменения в коллективе оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние подростков.

Что такое стресс с точки зрения физиологии?



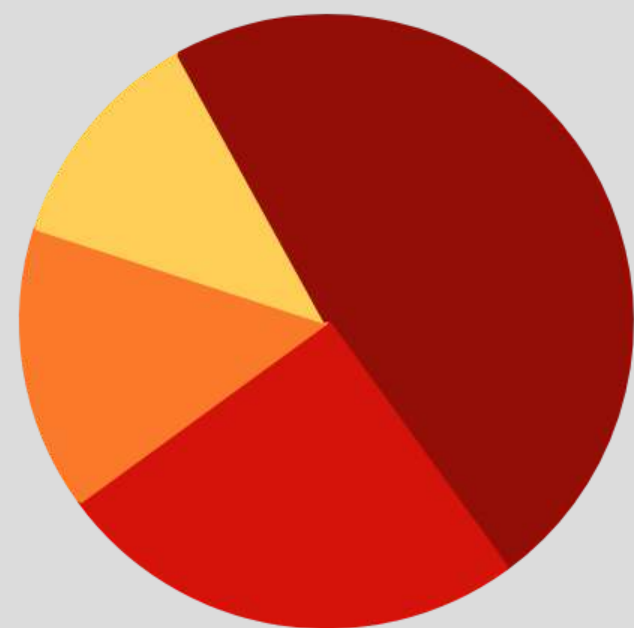
Стресс — это реакция организма на сильные или непривычные раздражители, вызывающая напряжение и активацию защитных механизмов.



В этой реакции задействованы нервная и эндокринная системы, из-за чего повышается уровень адреналина и кортизола для быстрого реагирования.

Статистика: частота стресса среди подростков

■ Учебная нагрузка ■ Межличностные отношения ■ Проблемы вне школы
■ Семейные факторы ■ Прочие



Большинство подростков регулярно испытывают стресс, особенно из-за учёбы и общения со сверстниками.

Учебная нагрузка — главный источник стресса, но социальные и личные факторы вносят заметный вклад.

Росстат, 2022

Основные этапы стресса по Селье



Стадия тревоги — организм мгновенно мобилизует ресурсы в ответ на стрессовый фактор, активируются защитные механизмы.



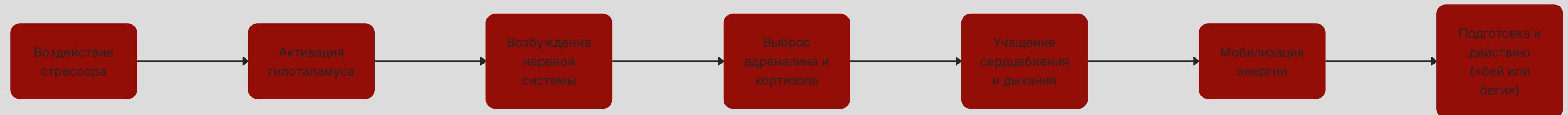
Стадия сопротивления — процесс адаптации организма к стрессу, поддержание энергии для преодоления воздействия.



Стадия истощения — при длительном стрессе ресурсы истощаются, повышается риск заболеваний и снижается общая устойчивость.

Физиологический механизм реакции на стресс

Источник: учебное пособие по физиологии человека



Положительное и отрицательное влияние стресса

.01

Кратковременный стресс улучшает концентрацию, память, реакцию и стимулирует мотивацию выполняемых действий.

.02

Хронический стресс снижает иммунитет, приводит к эмоциональному истощению и повышенной утомляемости.

.03

Длительный стресс может вызвать развитие психосоматических заболеваний и ухудшение общего состояния здоровья.

.04

Различают эвстресс — положительный, и дистресс — отрицательный стресс, оказывающие разное влияние на организм.

Стрессоры: примеры из школьной жизни



Контрольные и экзамены

Подготовка к экзаменам вызывает у многих школьников тревогу и усталость, часто приводя к нарушениям сна и снижению концентрации внимания.



Публичные выступления

Столкновение с необходимостью выступать перед классом вызывает беспокойство и страх ошибки, что усиливает психологический стресс.



Конфликты с одноклассниками

Недопонимания и ссоры с одноклассниками или учителями порождают эмоциональное напряжение, влияя на настроение и учебные успехи.



Переход в новую школу

Изменение окружения и необходимость адаптации к новому коллективу вызывают стресс и чувство неуверенности у подростков.

Влияние стресса на системы организма

Стресс оказывает влияние на нервную, иммунную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, вызывая разнообразные симптомы.

Стресс проявляется комплексно, затрагивая ключевые системы организма и снижая общую устойчивость здоровья.

Система	Проявления
Нервная	Раздражительность, головные боли
Иммунная	Снижение сопротивляемости инфекциям
Сердечно-сосудистая	Тахикардия, повышение давления
Дыхательная	Учащённое дыхание

Российское общество психофизиологии

Гормоны стресса: кортизол и адреналин

.01

Кортизол помогает организму мобилизовать и сохранять энергию в ответ на стресс, влияя на обмен веществ и поддерживая работоспособность при кратковременном воздействии неблагоприятных факторов.

• .02

Адреналин резко повышает частоту сердечных сокращений, улучшает кровообращение и поднимает уровень тревожности, что подготавливает организм к быстрому реагированию на стрессовые ситуации.

• .03

При длительном повышении кортизола и адреналина из-за хронического стресса нарушается сон, ослабевает иммунитет, появляется постоянная усталость, влияющая на общее здоровье подростка.

Проявления стресса у подростков



Частые головные боли и раздражительность

Подростки с регулярным стрессом часто жалуются на головные боли и повышенную раздражительность. Такие симптомы мешают сосредоточиться на учебе и ухудшают эмоциональное состояние.



Нарушение сна и снижение учебной мотивации

Стресс вызывает проблемы со сном, что приводит к усталости и снижению интереса к школьным занятиям и хобби. Ухудшается концентрация и успеваемость.

Изменения сердцебиения при стрессе



После стрессовой нагрузки пульс не сразу возвращается к норме, восстановление занимает от 10 до 30 минут.

Резкое увеличение пульса во время выступления и последующее затяжное восстановление указывают на серьёзную физиологическую нагрузку подростков.

Лаборатория биологической адаптации школьников, 2021

Хронический стресс: риски для здоровья

.01

Длительный стресс повышает вероятность возникновения гастрита и язвенной болезни, выявленных у 24% подростков с продолжительным напряжением.

.02

Снижение иммунитета при хроническом стрессе делает организм более уязвимым к инфекциям и замедляет выздоровление.

.03

Психологические расстройства, такие как тревога и депрессия, часто развиваются из-за постоянного нервного напряжения.

.04

Значительное негативное влияние оказывает на рост, память и концентрацию, что осложняет развитие и обучение.

Психологические методы противодействия стрессу



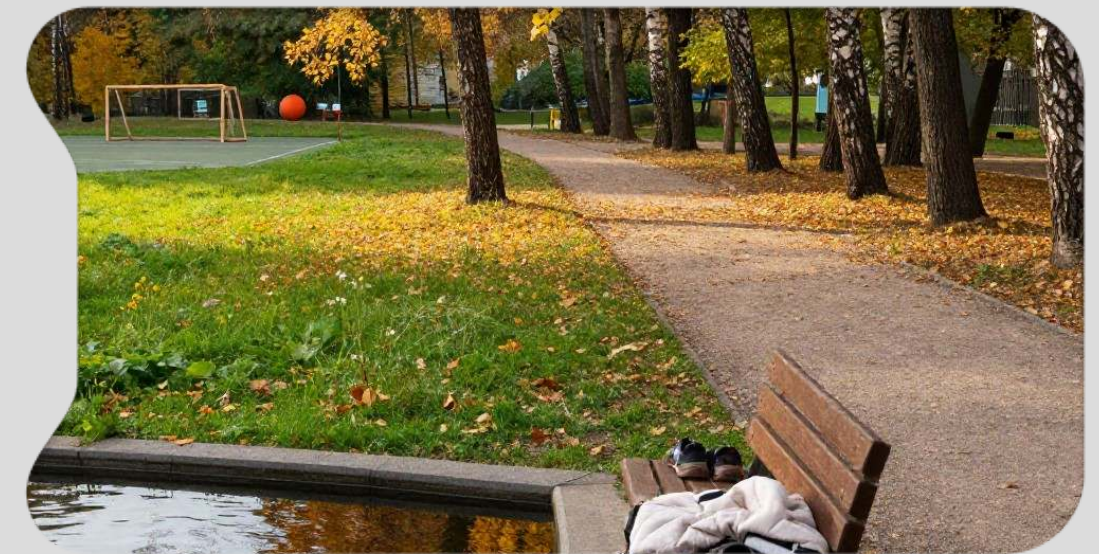
Дыхательные упражнения для быстрого расслабления

Регулярное выполнение легких дыхательных упражнений помогает подросткам уменьшать напряжение. Уже через 5–10 минут ощущается спокойствие и улучшается настроение.



Релаксация и медитация для стабилизации эмоционального состояния

Занятия медитацией способствуют снижению тревожности и восстановлению сил. Позитивные установки помогают лучше справляться с учебными и личными трудностями.



Физическая активность и поддержка близких

Прогулки и спорт улучшают общее состояние, а общение с друзьями и семьей предоставляет эмоциональную опору и снижает стресс.

Сравнение: острый и хронический стресс

Показатель	Острый стресс	Хронический стресс
Продолжительность	Кратковременный	Длительный
Влияние на здоровье	Мотивирует	Вреден
Эмоциональное состояние	Временно напряжён	Постоянная усталость
Успеваемость в школе	Улучшается	Снижается

Острый стресс быстро проходит и часто активирует защитные реакции организма. Хронический длительный стресс негативно влияет на здоровье и успеваемость подростков.

Хронический стресс представляет большую опасность для подростков из-за длительной нагрузки и ухудшения здоровья и учёбы.

Исследования Института психологии РАН, 2022

Факторы повышения устойчивости к стрессу

.01

Регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе укрепляют нервную систему и помогают справляться с напряжением.

.02

Планирование учебного дня и личных дел предотвращает переутомление и обеспечивает эффективное распределение времени.

.03

Не менее важно обеспечить достаточный и регулярный сон — минимум восемь часов в сутки для восстановления организма.

.04

Поддержка семьи и друзей, а также сбалансированное питание создают благоприятные условия для повышения стрессоустойчивости.

Позитивный стресс — эвстресс



Победа в спортивных соревнованиях как источник мотивации

Успех на соревнованиях вызывает положительный стресс, который способствует укреплению уверенности и стремлению к новым достижениям у подростков.



Участие в творческих проектах стимулирует развитие

Новизна и вызов в новых начинаниях активируют эвстресс, стимулируя личностный рост и расширение жизненного опыта.

Профилактика стресса в школьной среде

.01

Чёткое расписание и разумное распределение учебных нагрузок помогают предотвратить чрезмерное напряжение у учеников.

.02

Доверительные отношения между учителями и школьниками создают комфортную атмосферу и уменьшают стрессовые переживания.

.03

Доступ к психологической поддержке, а также вовлечение родителей в учебный процесс способствуют снижению общего уровня стресса.

Эффективные стратегии защиты от стресса

Регулярное внимание к эмоциональному состоянию, физическая активность и поддержка близких помогают подросткам успешно преодолевать стресс и сохранять здоровье.