

Савинов Павел Николаевич
Гуманитарно-педагогический институт
Тольяттинский государственный университет
Россия, г. Тольятти

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала стресс одной из главных угроз здоровью в XXI веке. Постоянно ускоряющийся темп жизни и частые кризисные ситуации (например, пандемия COVID-19) приводят к тому, что стрессовые реакции стали «новой нормой» для многих людей, вызывая снижение работоспособности и различные проблемы со здоровьем. По данным ВОЗ, в первый год пандемии глобальная распространённость тревожных и депрессивных расстройств выросла примерно на 25%, что свидетельствует об огромном влиянии длительных стрессовых факторов на психику и общее благополучие. Опросы Американской психологической ассоциации также показывают, что около 76% взрослых отмечают ухудшение здоровья в последний месяц из-за стресса (головные боли, усталость и т. п.). Эти данные подтверждают, что проблема воздействия стресса на здоровье человека чрезвычайно актуальна.

Ключевые слова: стресс, психическое здоровье, личность.

Savinov Pavel Nikolaevich
Humanitarian and Pedagogical Institute
Tolyatti State University Russia, Tolyatti

The impact of stress on a person's mental health

Abstract: The World Health Organization (WHO) has recognized stress as one of the main threats to health in the 21st century. The constantly accelerating pace of life and frequent crisis situations (for example, the COVID-19 pandemic) lead to stress reactions becoming the "new normal" for many people, causing decreased performance and various health problems. According to WHO, in the first year of the pandemic, the global prevalence of anxiety and depressive disorders increased by about 25%, indicating the enormous impact of prolonged stress factors on the psyche and overall well-being. Surveys by the American Psychological Association also show that about 76% of adults report a deterioration in their health in the last month due to stress (headaches, fatigue, etc.).

These data confirm that the problem of stress on human health is extremely relevant. Keywords: stress, mental health, personality.

Стрессовые ситуации тесно связаны с психологическим благополучием человека. Повышенная тревожность, депрессивные симптомы, расстройства сна – частые спутники хронического стресса. В годы пандемии стало очевидно, что длительные стрессоры (изоляция, страх инфекции, экономическая неопределенность) прямо приводят к ухудшению психического здоровья миллионов людей. Помимо роста диагностированных тревожных и депрессивных расстройств, врачи отмечают увеличение случаев эмоционального выгорания, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других стресс-ассоциированных состояний среди различных групп населения. Так, медработники, испытывавшие экстремальные нагрузки во время COVID-19, демонстрировали высокий уровень выгорания и суицидальных мыслей на фоне переутомления.

Механизмы, связывающие стресс и психопатологию, включают дисбаланс нейромедиаторов в мозге, хроническую гиперактивацию оси

стресс-реакции и когнитивные факторы. Например, постоянный стресс может приводить к функциональным и даже структурным изменениям в головном мозге – снижению объема гиппокампа и префронтальной коры, что ассоциируется с развитием депрессии и тревожных расстройств [3]. Психологические исследования показывают, что субъективное восприятие стрессора играет большую роль: если человек оценивает ситуацию как контролируемую, негативные последствия минимальны, тогда как ощущение беспомощности усиливает вредный эффект стресса. Это объясняет, почему при одинаковых внешних условиях одни люди сохраняют психологическую устойчивость, а другие приобретают стресс-индуцированные нарушения.

Анализ отечественных и зарубежных публикаций 2020–2025 гг. позволяет выделить общие тенденции. Стресс признан мультидисциплинарной проблемой, влияющей и на тело, и на психику (концепция биопсихосоциального влияния). Практически все исследователи сходятся во мнении, что длительный (хронический) стресс вреден для здоровья: он повышает риск сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, ослабляет иммунитет, способствует развитию тревожно-депрессивных расстройств и когнитивных нарушений. Также подчеркивается, что стресс стал массовым явлением: в постпандемический период уровни стресса в популяции остаются повышенными, что требует внимания со стороны систем здравоохранения

«Стрессовые реакции организма представляют собой сложный комплекс физиологических и психологических процессов, направленных на адаптацию к изменяющимся условиям. Основным биологическим механизмом стресса является активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, которая приводит к выбросу гормонов стресса – кортизола и адреналина. Кортизол, в свою очередь, оказывает многоплановое воздействие на различные системы организма, включая психику.

Исследования показывают, что при кратковременных стрессах активация этих механизмов может стимулировать когнитивные функции, такие как внимание и реакция, но при длительном воздействии стресс становится разрушительным для психики.

Хронический стресс приводит к истощению организма и оказывает негативное влияние на мозг. Прежде всего, страдает гиппокамп – область мозга, ответственная за память и обучение. Длительное воздействие кортизола приводит к сокращению объема гиппокампа, что негативно сказывается на способности запоминать информацию и обучаться. Влияние стресса на префронтальную кору, которая управляет когнитивными процессами, также подтверждено научными исследованиями. Установлено, что хронический стресс снижает активность в этой области, что приводит к ухудшению навыков планирования, принятия решений и самоконтроля.

Также стоит отметить влияние стресса на нейромедиаторы, такие, как серотонин и дофамин, которые регулируют эмоциональное состояние и мотивацию. Длительный стресс может нарушить баланс этих веществ, что приводит к развитию депрессивных и тревожных расстройств.

Влияние стресса на психическое здоровье зависит от множества факторов, включая индивидуальные психологические особенности человека, социальную среду и доступ к ресурсам для управления стрессом. Одним из ключевых факторов, усиливающих влияние стресса, является личностный тип человека. Например, люди с так называемым «типом личности А» (характеризующимся конкурентностью, агрессивностью и постоянной активностью) подвержены более высокому риску развития стресса и связанных с ним заболеваний. В отличие от них, индивиды с «типом личности В», отличающиеся более спокойным и расслабленным подходом к жизни, лучше справляются со стрессом и демонстрируют более устойчивую психику» [1, с. 137].

«Существенную роль играют также социальные факторы, такие как уровень поддержки со стороны семьи, друзей и коллег. Социальная поддержка является мощным буфером против стресса. Финансовая стабильность также является важным фактором, ослабляющим влияние стресса. Экономические трудности могут существенно усиливать стресс, что подтверждают исследования, связанные с экономическими кризисами. Например, во время мирового финансового кризиса 2008 года уровень стресса в населении существенно вырос, что привело к увеличению числа психических заболеваний» [2, с. 251].

«Копинг-стратегии, то есть способы, с помощью которых человек справляется с трудными жизненными ситуациями, также играют важную роль в ослаблении или усилении влияния стресса. Когнитивно-поведенческие подходы к управлению стрессом, такие как позитивное мышление, медитация, физическая активность, доказали свою эффективность в снижении негативного влияния стрессовых факторов. Исследования показывают, что люди, которые используют активные и адаптивные копинг-стратегии (например, решают проблему или изменяют отношение к ней), реже страдают от последствий стресса, чем те, кто использует пассивные методы (например, избегание или подавление эмоций). Хронический стресс представляет собой длительное и непрерывное воздействие стрессовых факторов на организм, что приводит к значительным изменениям в психическом и физическом состоянии человека. Кроме депрессии и тревоги, хронический стресс часто вызывает психосоматические заболевания. Психосоматические расстройства представляют собой физические симптомы, возникающие на фоне стресса и психоэмоциональных переживаний. Среди них наиболее часто встречаются головные боли, желудочно-кишечные расстройства, повышенное артериальное давление и сердечно-сосудистые заболевания. Еще одним важным последствием

хронического стресса является профессиональное выгорание. Этот синдром характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением профессиональной эффективности. Выгорание негативно влияет не только на психологическое, но и на физическое здоровье, повышая риск заболеваний и уменьшая общее качество жизни» [4, с. 43].

Список литературы:

1. Агаджанян Н. А., Цатурян, Л. Д. Этническая физиология: экология, адаптация, здоровье. Ставрополь: СГУ, 2021. 255 с.
2. Бай С. Влияние стресса на психическое здоровье. Научный аспект. 2023. Т. 9. №. 1. С. 1057-1061.
3. Гаффарова М.Т. Гигиена и психическое здоровье. Важность ухода за собой. 2024. Т. 1. №. 6. С. 201-206.
4. Ежова О. Н. Психология: практикум. Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2021. 95 с.