

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

«Стресс күйлерінен шығу тәсілдері»

ЖАРИЯЛАНДЫ
08.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/171715/

Стресс күйлерінен шығу тәсілдері

Аннотация

Бұл мақалада стресс жағдайының адам ағзасына әсері және одан шығу жолдары қарастырылады. Стресс физиологиясы, себептері, белгілері және оны басқару тәсілдері талданады. Зерттеулерге сүйене отырып, стресс деңгейін төмендетудің тиімді әдістері ұсынылады. Мақаланың мақсаты – стрессті жеңу жолдарын ғылыми негізде көрсету және алдын алу шараларын ұсыну.

Түйінді сөздер: стресс, психология, стрессор, физиология, когнитивті мінез-құлық терапиясы, медитация, релаксация.

Кіріспе

Стресс – сыртқы немесе ішкі ортаның әсерінен пайда болатын психофизиологиялық күй. Адамның өмірінде стресс тудыратын көптеген факторлар бар: әлеуметтік, экономикалық, экологиялық жағдайлар, жұмыс жүктемесі, жеке қарым-қатынастар және т.б. Ұзақ мерзімді стресс адамның физикалық және психикалық денсаулығына кері әсерін тигізеді, сондықтан оны басқару тәсілдерін зерттеу өзекті мәселелердің бірі болып табылады.

Зерттеу мақсаты

Стресс себептерін анықтап, оны басқарудың тиімді тәсілдерін ұсыну.

Зерттеу міндеттері

- Стресс физиологиясын түсіндіру.
- Стресс түрлерін жіктеу.
- Стресстен шығу жолдарын ғылыми негіздеу.

- Стресс физиологиясы

Стресс кезінде ағзада физиологиялық өзгерістер болады. Ганс Селье ұсынған «Стресс

теориясына»сәйкес, стресс үш кезеңнен тұрады:

1. Төтенше жағдай фазасы (Alarm Reaction Stage):

Ағза стрессорға жауап ретінде адреналин және кортизол гормондарын бөліп шығарады. Жүрек соғысы жиілеп, қан қысымы көтеріледі, бұлшықеттер кернеп, зейін шоғырланады.

2. Төзімділік фазасы (Resistance Stage):

Ағза стрессорға бейімделеді, бірақ ұзақ уақыт бойы кернеулі күйде болады. Бұл кезде дене ресурстары сарқыла бастайды.

3. Титықтау фазасы (Exhaustion Stage):

Ұзаққа созылған стресс нәтижесінде ағза әлсіреп, иммундық жүйе төмендейді. Бұл кезеңде әртүрлі аурулар пайда болуы мүмкін.

2. Стрестің түрлері

1) Оң стресс (эустресс):

Жағымды эмоциялар туғызып, мотивация береді. Мысалы, маңызды іс-шараға дайындық.

2) Теріс стресс (дистресс):

Ұзақ уақытқа созылған күйзеліс ағзаны шаршатып, денсаулыққа зиянын тигізеді.

3) Физикалық стресс:

Денеге түскен жүктеме немесе аурулар әсерінен туындайды.

4) Психологиялық стресс:

Ойлау, қабылдау, эмоциялық реакциялармен байланысты болады.

3. Стресс себептері

Стресті тудыратын негізгі факторлар (стрессорлар):

- Экологиялық факторлар: шу, ауа сапасының төмендігі.
- Әлеуметтік факторлар: қарым-қатынастардағы шиеленістер.
- Экономикалық факторлар: қаржылық тұрақсыздық.
- Жеке тұлғалық факторлар: перфекционизм, жауапкершіліктің жоғары деңгейі.

4. Стресстен шығу тәсілдері

4.1 Физикалық белсенділік

Зерттеулер көрсеткендей, физикалық жаттығулар стрессті төмендетуге көмектеседі. Мысалы, Американдық психологиялық қауымдастықтыңзерттеулері аэробты жаттығулардың кортизол деңгейін төмендететінін дәлелдеген.

- Ұсынылатын жаттығулар:

o Жүгіру

o Йога

o Пилатес

о Плавание

4.2 Дұрыс тыныс алу әдістері

Гарвард медицина мектебінің зерттеулеріне сәйкес, терең тыныс алу жаттығулары жүйке жүйесін тыныштандырады.

- «4-7-8» әдісі:

1. 4 секунд мұрынмен дем алу.
2. 7 секунд тынысты ұстау.
3. 8 секунд бойы ауызбен дем шығару.

4.3 Медитация және майндфулнесс

Майндфулнесс (саналы зейін) практикасы стрессті басқаруда маңызды рөл атқарады. Жапониядағы зерттеулер бойынша, күнделікті 10-15 минут медитация жасау стресс деңгейін 30%-ға төмендетеді.

4.4 Психотерапия

Когнитивті-мінез-құлық терапиясы (КМТ) – стрессті басқаруда тиімді тәсілдердің бірі. Ол адамның жағымсыз ойларын өзгертіп, жаңа мінез-құлық дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі.

4.5 Ұйқының сапасын жақсарту

Жеткілікті ұйқы – стресс деңгейін төмендетудің негізгі факторларының бірі.

- Күніне 7-8 сағат ұйықтау ұсынылады.
- Ұйықтар алдында экранды құрылғыларды қолданбау керек.

Қорытынды

Стресс – адамның психикалық және физикалық денсаулығына айтарлықтай әсер ететін құбылыс. Оны басқару үшін физикалық белсенділік, тыныс алу жаттығулары, медитация, психотерапия сияқты әдістерді қолдану тиімді. Бұл тәсілдер ғылыми зерттеулермен дәлелденген және күнделікті өмірде оңай қолдануға болады. Стресс деңгейін бақылауда ұстай білу – денсаулық пен өмір сапасын жақсартудың маңызды шарты.

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті

Жетекші: Авсыдыкова Құралай

Әлеуметтану, Тоқтар Нұрайым

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы**. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.