

## СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

В. П. Булах

*ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет  
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»  
ННІ медсестринства*

---

У статті проаналізовано стрес як медико-біологічне поняття, його сутність, види, прояви, фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні наслідки на організм людини; детально розглянуто стадії та фази стресу, надано класифікацію основних стресових чинників та їх наслідків.

---

## STRESS AND ITS EFFECTS ON A HUMAN BODY

V. P. Bulakh

*SHEI «Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky  
of MPH of Ukraine»  
Educational and Scientific Institute of Nursing*

---

The article reviews the stress as medico-biological phenomenon, its nature, types, manifestations, physiological, psychological, personal and medical consequences on the human's body, gives the detailed description of stages and phases of stress and the classification of main stress factors and their effects.

---

**Вступ.** Слово «стрес» нині є одним з найуживаніших не тільки в медико-біологічних науках, але й поза ними, у тому числі часто вживається в побутових розмовах пересічних громадян. Немає такої людини, яка б не використовувала сьогодні це поняття: стресом намагаються пояснити все. Стрес увійшов у підручники, довідники, енциклопедії, словники й у щоденний побут. І не завжди, вживаючи це слово, ми задумуємося над тим, яке воно має походження та що воно означає.

Тисячоліттями пристосування людини до реальності відбувалося природно, і все в її житті було відносно зрозумілим. Високого положення закономірно досягав сильніший, а слабший навіть не претендував. Людина знала своє місце серед людей і в житті, і не прагнула того, що вважала в житті неможливим. Це вносило стабільність в її життя.

Проте з кінця XIX століття життя людини принципово змінилось. Зникли загрози, до яких людина призвичаювалась тисячоліттями; виникли

загрози, до яких вона не мала генетичної програми захисту. Науково-технічна революція в короткі строки різко змінила спосіб життя людини, її побутові умови. Відповідно драматично змінилась і адаптація (пристосування) до реального життя. Адаптація перестала залежати від зростання, фізичної сили і міцності кісток. Пристосування людини до дійсності почало більшою мірою залежати від її психологічних можливостей.

Демократизація сучасного суспільства, конституційні декларації відкривають перед людиною необмежені можливості, збільшуючи тим самим число її бажань і прагнень. Сучасна людина прагне встигнути, не відстати, досягнути, добитися, перевершити саму себе, але нерідко всі зусилля виявляються безплідними. Слабкий прагне обігнати сильнішого, але багато не встигають, відстають, не наздоганяють, не досягають, програють, а отже дезадаптуються.

Починаючи з XIX століття у психології людини почали все більше проявлятися такі негативні відчуття, як відчуття самотності, загального не-

задоволення своїм життям, втрата сенсу життя, втрата рівноваги, яка колись була більше присутня людині. Знявши зі своїх плеч фізичні навантаження, полегшивши своє матеріальне існування, людина загнала себе на дорогу духовних і психологічних поневірянь. Однак людська психіка виявилася не достатньо адаптованою до таких психологічних навантажень. Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення промислово-розвинутих країн помирають від стресів. Тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Такі «хвороби століття» як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки; бронхіальна астма; ревматоїдний артрит; нейродерміт та інші є кінцевим результатом післястресових порушень у нервовій діяльності [7].

**Основна частина.** Стрес... Вперше це слово з'явилося в 1303 р. у віршах поета Роберта Маннінга: «... ця мука була манною небесною, яку Господь послав людям, які перебували в пустелі 40 зим і знаходились у великому стресі» [3].

Вперше поняття «стрес» визначено 4 липня 1936 р., коли була опублікована стаття Г. Сельє «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими впливами». Дослідження Сельє дозволили встановити, що в патогенезі практично всіх захворювань розрізняють: власне пошкодження і компенсаторно-приспосувальні реакції організму

на нього. Саме з таких позицій він оцінив комплекс змін, викликаних стресом, і пізніше назвав його «загальним адаптаційним синдромом» [5]. Поняття «стрес» з часом стало більш широким. Слово «стресор» стало означати не лише фізичний, але й чисто психологічний вплив, а слово «стрес» – реакцію не лише на фізично шкідливі впливи, але й на будь-які події, що викликають негативні емоції.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, які потребують пристосування. У цьому стані людина робить помилки у розподілі й переключенні уваги; порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігаються порушення координації рухів, неадекватні емоційні реакції, дезорганізація і гальмування всієї діяльності [4].

Стрес може бути як корисним, так і руйнівним. Він може сприяти мобілізації людини, підвищити її адаптаційні можливості в умовах дискомфорту й небезпеки (еустрес, конструктивний, корисний), а може й руйнувати людину, різко знизити ефективність її роботи і якість життя (дистрес, деструктивний, руйнівний).

Виділяють різні типи стресів, в узагальненому вигляді їх можна представити такою схемою (рис. 1).

Стреси поділяють:

– **за тривалістю:** гострий та хронічний.

– **за впливом на організм:** деструктивний (дистрес) та конструктивний (еустрес).

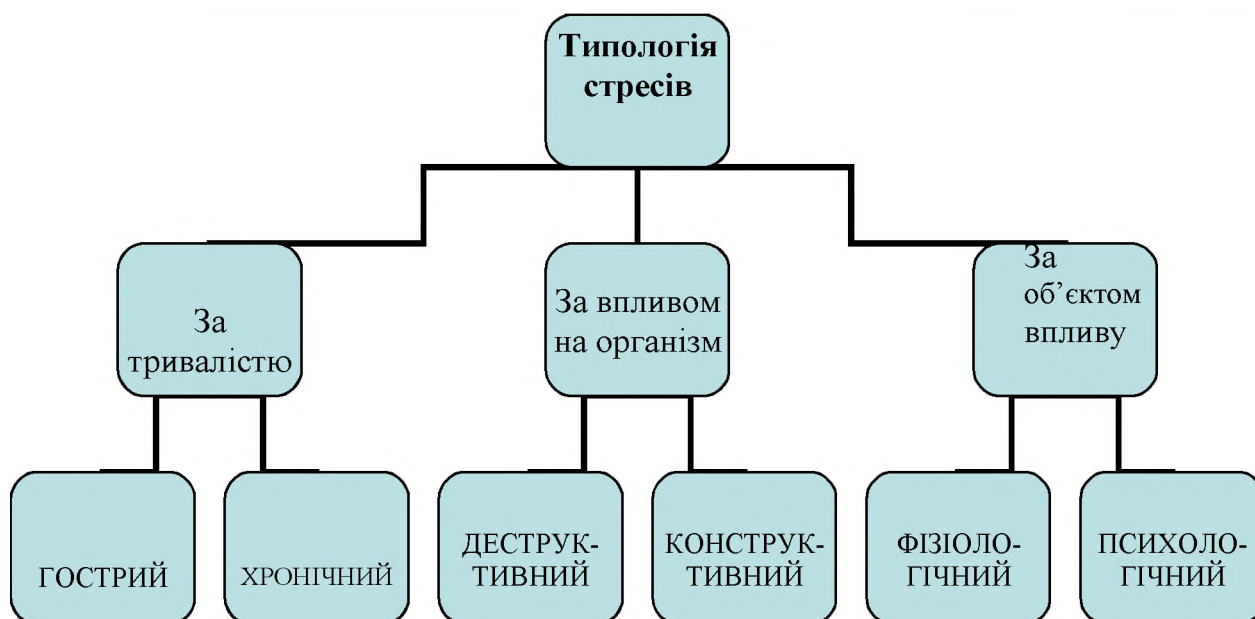


Рис. 1. Типологія стресів.

Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам молодість і життєві сили, відточує наші навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках тих стресів, які називають дистрессами, що руйнують і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і здоров'я, і життя людини. Засвідчено: нездатність долати повсякденні стреси є головною причиною захворювань [10].

– **за об'єктом впливу:** фізіологічний або психологічний (емоційний).

Фізіологічний стрес виникає від фізичного перевантаження організму і (чи) впливу на нього шкідливих чинників навколишнього середовища (зависока чи занижка температура в робочому приміщенні, сильні запахи, недостатнє освітлення, підвищений рівень шуму).

Психологічний стрес є наслідком порушення психологічної стійкості особистості з низки причин: ображеного самолюбства, образи, роботи, що не відповідає кваліфікації. Крім того, такий стрес може бути наслідком психологічного перевантаження людини: виконання занадто великого обсягу робіт та відповідальності за якість складної й тривалої роботи. Емоційний стрес є варіантом психологічного стресу, що виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень чи від інформаційного вакууму.

Професійний стрес – це емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у трудовому колективі, конфліктними взаємовідносинами, інтелектуальним і емоційним перевантаженням. Тривалі професійні стреси призводять до виникнення синдрому емоційного вигорання.

Менеджерський стрес – це тип стресу, зумовлений чинниками, пов'язаними з діяльністю менеджера, його взаєминами з людьми в умовах складних ринкових відносин, коли динамічно змінюється навколишнє середовище й кон'юнктура ринку, посилюється конкурентна боротьба, і тому виникає необхідність приймати оперативні адекватні управлінські рішення для забезпечення стійкого розвитку підприємства, його конкурентоздатності [11].

Біосоціальна природа людини призводить до виникнення нового виду стресу – психосоціального. Психосоціальний стрес – це патофізіо-

логічні зміни в організмі у відповідь на звичайні фактори та реалії повсякденного життя, що набувають домінуючого значення. Вони чисельні: це й побутовий стрес, це стрес вдома і на роботі, це фінансовий стрес, екологічний стрес, це відчуття тривоги, депресії, невпевненості в завтрашньому дні [12].

З психологічної точки зору стан стресу включає специфічну форму відображення людиною екстремальної ситуації і модель поведінки як відповідну реакцію на це відображення. Експериментально доведено, що стрес від фізичних навантажень не є таким страшним і руйнівним, як стрес, зумовлений крахом надій, невдачею, розумовим перевантаженням, невпевненістю в собі.

**Стресори** – це чинники навколишнього середовища або особисті, дія яких виводить з рівноваги фізіологічні й психічні функції людини, що позначаються на нервовій системі організму та спричиняють виникнення стресу.

Стрес-подразники бувають 3 типів:

а) стрес-подразники I категорії нам практично не підвласні: ціни, податки, погода, характер людей, які нас оточують;

б) стресори II категорії – це стресори, на які ми можемо і повинні впливати: необдумані наші дії, нездатність керувати своїм часом. Тобто це те, на що ми повинні звертати увагу і при правильності дій, ми можемо змінити ситуацію;

в) до III групи стресорів належать події та явища, які ми самі перетворюємо на проблеми. Для того, щоб позбутися стресора III групи, нам лише необхідно по-іншому подивитись на ситуацію. Наприклад, всім відомий герой роману Д. Дефо Робінзон Крузо, опинившись на безлюдному острові зумів знайти позитивні сторони в сумних обставинах свого положення. Він поділив зошит на дві колонки і в лівій написав підзаголовок «Зло» під яким: «Я закинутий на безлюдний острів», а поруч під заголовком «Добро» відмітив: «Але я живий, я не потонув подібно всім моїм товаришам». Якщо ми оволодіємо технікою позитивного мислення, то побачимо, що існує немало світлих смуг у самих неприємних обставинах нашого життя.

Важливо знати, які події і у яких випадках є стресогенними саме для вас – це допоможе пом'якшити негативні наслідки. Також важливо навчитись виявляти у себе ознаки стресового напруження та переводити ці сигнали зі сфери почуттів (емоційної) у сферу розуму (раціональну).

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

- неможливість зосередитись на чомусь;
- надто часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- часте виникнення відчуття втоми;
- дуже швидке мовлення;
- часті болі (спина, голова, ділянка шлунка);
- підвищена збудливість;
- робота не приносить попереднього задоволення;
- втрата почуття гумору;
- різко збільшена кількість викурених сигарет;
- потяг до вживання алкогольних напоїв;
- постійне відчуття недоїдання або втрата апетиту;
- неможливість вчасно завершити роботу [9].

Причини стресового напруження:

- набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося;
- вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити;
- ви постійно хочете спати;
- ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день;
- ви дуже багато курите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв;
- вам майже нічого не подобається;
- у вас постійні конфлікти як вдома, так і на роботі;
- відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться;
- з'являється комплекс неповноцінності;
- вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє;
- ви не відчуваєте поваги до себе;
- у вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль;
- ви не задоволені своїм особистим та сексуальним життям [7].

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

- **стадія тривоги** (напруження, чекання) – це стадія мобілізації захисних сил, у межах якої Сельє розрізняє шок і протишок. Під час шоку знижується артеріальний тиск, зменшується частота дихальних рухів і скорочень міокарда, знижується температура тіла, тонує скелетних м'язів, рівень глюкози в крові, підвищується проникність стінок капілярів, згущується кров, що супроводжується руйнуванням білків, інволюцією лімфоїдної тканини, появою геморагічних висипань і виразок на слизовій оболонці шлунка та дванадцятипалої

кишки. Шок змінюється протишоком – включенням механізмів протидії пошкодженню. Збільшується частота скорочень серця, дихання, підвищується температура тіла, рівень глюкози і ненасичених жирних кислот у крові, зменшується вміст глікогену в печінці. Завдяки згаданим змінам покращується кровозабезпечення мозку, серця, скелетних м'язів [12].

– **стадія опору** (резистентності, адаптивна, власне стрес) – настає тоді, коли стрес-фактор сягає найвищого значення. Рівень опірності організму знижується. Якщо стресор достатньо сильний, то опірність може впасти до нуля.

Стадія тривоги змінюється стадією резистентності. Ключовий процес цієї стадії – гіпертрофія кори наднирників, збільшення їх функціональних резервів, перехід системи «гіпофіз – кора наднирників» у стабільний режим функціонування з нормалізацією глюкокортикоїдів у крові. Ці гормони протидіють запаленню, зменшують судинну проникність, стимулюють глюконеогенез, гальмують реакції гуморального та клітинного імунітету [12].

– **стадія виснаження** (дезадаптації, дистресу) – настає тоді, коли подразник продовжує діяти і знижуються можливості протистояння стресу внаслідок виснаження резервів людини. Критично знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести до розвитку будь-якої психосоматичної хвороби [10].

Крім того, стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки.

**Фізіологічні ознаки стресу:** «хекання», частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння.

**Психологічні ознаки стресу:** зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.

**Особистісні ознаки стресу:** повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

**Медичні ознаки стресу:** підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головний біль, безсоння.

Психосоматика – це напрям медичної психології, що вивчає вплив психологічних (в тому числі стресових) факторів на виникнення певних

соматичних захворювань. Психосоматичні захворювання – це вторинні функціональні й органічні розлади внутрішніх органів і систем, першопричиною виникнення і загострення яких є психогенні чинники (рис. 2). Особливістю таких розладів є поступовий перехід від функціональних порушень у внутрішніх органах до деструктивних процесів і органічних змін у них [4].

Серед багатьох психосоматичних захворювань традиційно виділяють найбільш досліджену групу

з так званих «семи священних корів» психосоматики, до якої належать:

- виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки;
- неспецифічний виразковий коліт;
- бронхіальна астма;
- тиреотоксикоз (Базедова хвороба);
- есенціальна гіпертензія;
- ревматоїдний артрит;
- нейродерміт [7].



Рис. 2. Схематична модель виникнення психосоматичного стресу.

Загальновідомо, що профілактика завжди ефективніша за лікування. Для того, щоб створити для себе максимум психологічного комфорту, зберегти своє психічне та фізичне здоров'я першовідкривач стресу Г. Сельє радить кожному із нас наступне:

а) прагнучи доброзичливих стосунків, не заводьте дружби з «важкими», нестриманими людьми;

б) у кожному різновиді досягнень є своя вершина, прагніть до неї і будьте задоволені;

в) цінуйте радість справжньої простоти життєвого устрою;

г) з якою б життєвою ситуацією ви не зіткнулися, подумайте, чи варто боротися;

д) постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя. Кращий шлях зменшити стресовість – відволіктися;

е) навіть після нищівної поразки боротися з гнітючими думками найкраще за допомогою спогадів про минулі успіхи. Це сприяє встановленню віри у себе;

є) якщо вас чекає неприємна справа, не відкладайте її;

ж) не забувайте, що немає готового рецепту успіху, що був би придатний для всіх. Усі ми різні, наші проблеми теж різні [13].

Зокрема, із рекомендацій Г. Сельє впливає, що до якої б мети ми не прагнули, зв'язок між стресом і досягненням мети безперечний. Розумове перенапруження, невдачі, невпевненість, безцільне існування належать до найшкідливіших стресорів. Вони часто є причиною мігрені, виразкових хвороб, серцевих нападів, гіпертонії, психічних розладів, самогубств або просто безнадійно нещасливого життя.

Як уже зазначалося раніше, не варто ставити перед собою непосильні завдання. Але в межах своїх природжених даних треба зробити все, на що конкретна людина здатна, прагнути до вищої майстерності, не до досконалості, бо її не досягнути. Ставити її собі за мету означає заздалегідь прирікати себе на дистрес та невдачі. Коли щось загрожує душевній рівновазі чи виникають сумніви у правильності поведінки, Г. Сельє радить згадати такі рядки, і вони обов'язково допоможуть: прагни до найвищої з доступних тобі цілей і не вступай у боротьбу через дрібниці [13].

**Висновки.** Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що сьогодні, в ХХІ столітті, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини. Відомо, що стрес

містить у собі велику руйнівну силу: він може знищити і успіх, і любов, і навіть, саме життя. Але ж потрібно не забувати, що людина – володар своєї долі. Вона, як найрозумніша істота на планеті, може не тільки впоратися із будь-яким стресом, а і виграти битву з ним. Згадайте слова Епіктета: «Людей турбують не речі, а те, як люди дивляться на це». Наші інтерпретації подій, а не самі події можуть призвести до астми, виразки, гіпертонії, остеохондрозу, нейродерміту й багатьох інших психосоматичних захворювань. Отже, щоб цього не сталося ми повинні навчитися регулювати свою психічну та розумову діяльність, об'єктивно дивитися на події і правильно керувати стресом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Агафоновичев В. Как нас печат собаки / В. Агафоновичев. – М. : АСТ, 2008. – 125 с.

2. Бенеш Г. Психология: dtv-Atlas : довідник / Г. Бенеш. – К. : Знання-Прес, 2007. – 510 с.

3. Бережкова Л. В. Как сохранить здоровье нервной системы: советы невролога / Л. В. Бережкова. – М. : ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2002. – 160 с.

4. Богданов О. Стресс. Благословение или убийца? [Электронный ресурс] / О. Богданов // Режим доступа к статье : [http://live-for-life.ru/simptomi\\_stressa](http://live-for-life.ru/simptomi_stressa)

5. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник / І. Я. Губенко, О. С. Карнацька, О. Т. Шевченко. – К. : Медицина, 2013. – 296 с.

6. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 8. – С. 58–68.

7. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній

діяльності / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 9. – С. 60–67.

8. Козлова В. А. Основи валеології : навч. посіб. / В. А. Козлова. – Кіровоград : ФО-П Александрова М. В., 2012. – 352 с.

9. Матвеев В. М. Життя. Здоров'я. Доля / В. М. Матвеев. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2008. – 186 с.

10. Медична психологія / [С. Д. Максименко, І. А. Коваль, К. С. Максименко, М. В. Папуча] ; за ред. С. Д. Максименка. – Вінниця : Нова Книга, 2008. – 520 с.

11. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. / І. І. Русинка. – К. : Знання, 2011. – 407 с.

12. Чепига М. П. Стимуляція здоров'я та інтелекту / М. П. Чепига, С. М. Чепига. – К. : Знання, 2006. – 346 с.

13. Шатило В. Й. Менеджмент і лідерство в медсестринстві : підручник ; [за ред. д-ра мед. наук В. Й. Шатила]. – К. : Медицина, 2013. – 304 с.

Отримано 19.06.14