

УДК: 378.17

Илькевич Татьяна Геннадьевна
заведующий кафедрой физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Ilkevich Tatyana G.
e-mail: ilktg@mail.ru

Илькевич Константин Борисович
доцент кафедры физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Ilkevich Konstantin B.
e-mail: ilk_kb@mail.ru

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Гжельский государственный университет»
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
“Gzhel State University”

Московская обл., Раменский г. о.,
пос. Электроизолятор, д. 67, Россия, 140155
Тел.: 8(496)464-76-40

ПРОФИЛАКТИКА ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

PREVENTION OF INFORMATION STRESS AMONG STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Аннотация. В статье исследованы причины возникновения информационного стресса у студентов высших учебных заведений. Уточняется понятие информационного стресса. Разработана методика профилактики информационного стресса у студентов, основанная на снятии психоэмоционального напряжения.

Ключевые слова: стресс; информационный стресс; студенты; психоэмоциональное напряжение.

Annotation. The article examines the causes of information stress among students of higher educational institutions. The concept of information stress is being clarified. A method of preventing information stress among students based on the removal of psycho-emotional stress has been developed.

Key words: stress; informational stress; students; psycho-emotional stress.

XXI век признан веком «информационного взрыва». Современный человек подвергается воздействию разнообразных стрессовых ситуаций, вызванных тяжелыми социально-экономическими условиями, ускорением темпа жизни, увеличением объема информации и постоянным психоэмоциональным напряжением. На сегодняшний день на первое место выходит влияние

информационного стресса в повседневной жизни на здоровье населения. Стрессоры наносят организму большой вред, требуют больших энергетических затрат и участия всех защитных сил организма, чем другие виды стрессорных факторов (хирургические травмы, воздействия высоких или низких температур, различного рода заболевания и др.). Стресс не только влияет на уровень и качество жизнедеятельности людей, но и оказывает негативное воздействие на внутренние органы, в результате чего в организме могут формироваться различные патологические процессы [6].

В результате информационных перегрузок, вызванных, использованием социальных сетей в повседневном общении, ростом числа информационных и коммуникационных систем, применением компьютерных технологий, медиасредств, мобильных средств общения, происходит истощение адаптационных возможностей организма, что является причиной психосоматических заболеваний [4, 5].

Интенсивный темп жизни современного студента приводит к возникновению и протеканию одновременно нескольких стрессовых механизмов в его организме. Одним из основных стрессоров у студентов выступает учебная деятельность, которая связана с длительным напряжением. Учебная деятельность часто сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физических и психических функций, угрозой воздействия разнообразных раздражителей личностной, организационной и информационной природы. В результате чего у студентов очень быстро развивается типичная форма информационного стресса.

Стресс (от англ. stress – напряжение) или «общий адаптационный синдром» – это совокупность общих неспецифических физиологических, психологических и биохимических реакций организма в ответ на действие стрессоров – раздражителей чрезвычайной силы любой природы.

Стресс сопровождается разными изменениями гормонального баланса, метаболическими и функциональными сдвигами, которые направлены на адаптацию организма к действию раздражителя, на обеспечение гомеостаза

организма и его адаптацию к новым условиям окружающей среды. По классификации стрессовых состояний, в основе которой лежит реакция симпатoadреналовой системы (САС), выделяют физический, эмоциональный и смешанный стресс.

Физический стресс – это реакции, выраженные резкими сдвигами физиологических функций и вызванные действиями на организм стрессоров, не связанных с каким-либо эмоциональным переживанием. В данном случае стресс отличается отсутствием ярко выраженного эффекта усиления активности САС.

Эмоциональный стресс – это реакции, которые вызываются значимыми для организма по силе психическими стрессорами или ситуациями, а также процессами, основанными на ярких следах сильных эмоциональных переживаний, при которых происходят значительные нарушения САС.

Смешанный стресс вызывают комплексные стрессоры или стрессорные ситуации, при которых происходят нарушения на всех уровнях САС.

Под термином «информационный стресс» большинство авторов понимает разновидность эмоционального стресса, источником развития которого служат внешние сообщения, информация о текущем или предполагаемом воздействии неблагоприятных событий, их угрозе или «внутренняя» информация в форме прошлых представлений и воспоминаний о травмирующих психику событиях, ситуациях и их последствиях, сопровождающиеся негативными реакциями, свойственными стрессу [1].

Развитие информационного стресса у студента связано с самыми различными факторами учебного процесса, а также с влиянием организационных, социальных, экологических и технических особенностей учебной деятельности и другими сферами деятельности, общения, познания окружающего мира. Источником травмирующего воздействия могут быть природные и техногенные катастрофы, война и связанные с ней проблемы (например, голод), а также индивидуальные травмы. По мнению С. А. Разумова, информационные стрессоры, свойственные студентам, можно разделить на четыре группы:

1. Стрессоры активной деятельности: а) экстремальные стрессоры (боев, космических полетов, подводных погружений, парашютных прыжков, разминирования и т. п.); б) производственные стрессоры (связанные с большой ответственностью, дефицитом времени); в) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены).

2. Стрессоры оценок (оценка предстоящей, настоящей или прошедшей деятельности): а) «старт» – стрессоры и стрессоры памяти (предстоящие состязания, медицинские процедуры, воспоминание о пережитом горе, ожидание угрозы); б) побед и поражений (победа в соревновании, успех в учебе, любовь, поражение, смерть или болезнь близкого человека); в) зрелищ.

3. Стрессоры рассогласования деятельности: а) разобщения (конфликты в семье, на работе, угроза или неожиданное, но значимое известие); б) психосоциальных и физиологических ограничений (сенсорная депривация, мускульная депривация, заболевания, родительский дискомфорт, голод).

4. Физические и природные стрессоры (мускульные нагрузки, травмы, темнота, сильный звук, качка, высота, жара) [3].

В механизме развития информационного стресса происходит следующие реакции: через слуховые или зрительные нервы любая отрицательная информация поступает в головной мозг, где перерабатывается в коре больших полушарий и подкорковых образованиях. Далее кора головного мозга мобилизует подкорковые эмоциональные комплексы, которые в свою очередь стимулируют кору. Так, нервное возбуждение, возникшее на основе отрицательных эмоций, циркулирует между корой и подкоркой, образуя своего рода «замкнутый круг», в результате чего повышается и закрепляется чувствительность нервных клеток мозга к различным раздражениям. Эмоциональное возбуждение из головного мозга распространяется на весь организм.

На фоне информационного стресса изменяется функциональное состояние иммунной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем. Внутренние органы при этом вовлекаются в эмоциональное возбуждение автоматически, независимо

от воли человека. Для ликвидации «замкнутого круга» центральная нервная система включает различные механизмы защиты, в том числе запуск эндокринных реакций. Импульсы из высших отделов головного мозга через симпатическую нервную систему воздействуют на мозговое вещество надпочечников и стимулируют повышенное образование гормона тревоги – адреналина. Первым видимым проявлением выброса адреналина в кровь служит учащение сердцебиения. Одновременно импульсы поступают в гипоталамус, который стимулирует выделения АКТГ и кортикостероидных гормонов, количество которых в крови при эмоциональных стрессах резко повышается, таким образом эмоциональные стрессы способствуют появлению тяжелых заболеваний в организме. Основное влияние информационного стресса на тело состоит в том, что его последствия могут сохраняться в теле как привычные хронические напряжения.

Для профилактики и коррекции стресса, в том числе и информационного, применяются как медикаментозные, так и немедикаментозные методы коррекции.

Для фармакологической коррекции широко применяются антиоксиданты, метаболики, лекарственные травы, которые укрепляют и успокаивают нервную систему, улучшают мозговую деятельность, активность иммунной системы, но важнейшей задачей терапии стресса является поиск и применение немедикаментозных способов коррекции функциональных изменений физиологических систем, путем активации парасимпатической нервной системы.

Существует несколько основных принципов активации парасимпатической нервной системы: систематические занятия физической культурой; упражнения на растяжку из практики йоги; медитации; релаксационные упражнения; противострессовое дыхание (дыхательные практики); локальная концентрация (осознанность), помогающая отвлечься от внутреннего напряжения, вытеснить из сознания внутренний диалог,

насыщенный стрессом; аутоанализ личного стресса; противострессовый распорядок дня и др.

Длительные систематические занятия физической культурой, индивидуально подобранные комплексы физических упражнений, дозированный оздоровительный бег, оздоровительное плавание, любые физические упражнения на свежем воздухе, включая ходьбу могут не только смягчать интенсивность стресса, но и контролировать возникновение стрессовых реакций и оказывают положительное влияние на студентов, находящихся в таком состоянии [2]. Во время физических упражнений в организме вырабатываются эндорфины, которые снижают уровень в крови гормона стресса, кортизола. Кортизол требует от нас двигательной активности, а после физических упражнений его уровень постепенно нормализуется и наступает мышечное расслабление.

Упражнения на растяжку стимулируют кровообращение и насыщение крови кислородом и как следствие достаточное кровоснабжение ЦНС и ее противострессовые механизмы.

Необходимо научиться на стрессовый импульс, осознанно отвечать релаксацией. Процесс релаксации происходит при активации блуждающего нерва путем брюшного дыхания. С помощью этого вида дыхания человек может помешать воздействию стрессового импульса, задержать или ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Использование любых видов дыхательной гимнастики позволяет следить за своим дыханием. Глубокое и осознанное дыхание замедляет пульс и наступает общее расслабление. Управление дыханием дает возможность, использовать его для успокоения, для снятия напряжения, как мышечного, так и психического и является эффективным средством борьбы со стрессом.

Обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации помогает метод аутоанализа личного стресса посредством ведения «дневника стрессов». Этот метод требует фиксации в дневнике в течение нескольких недель, когда и при каких обстоятельствах были обнаружены

признаки стресса. Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса.

Осознанность (сконцентрированное внимание) – это возможность быть в настоящем моменте, «здесь и сейчас». Осознанность меняет мозг на физиологическом уровне. Во время медитации происходит активация префронтальной коры головного мозга, которая в свою очередь подавляет активность миндалевидного тела и симпатической нервной системы. При медитации приборы показывают синхронную активацию множества нейронных связей. Когда нейроны синхронизируются одновременно, головной мозг продуцирует сигнал частотой 25–40 колебаний в секунду, гамма-ритм. Гамма-волны активны не только в момент медитации, но и в другое время. Префронтальная кора также принимает участие в процессе рефлексии, эта область мозга называется центром «размышлений о размышлении» (или центром осознанности) и связана с парасимпатической, «тормозящей» системой нашего мозга.

Называние эмоций – это прием, когда человек называет эмоции своими именами, осознает их, в результате чего снижается активность миндалевидного тела, активируется левая лобная доля, отвечающая за положительные эмоции.

Таким образом можно сказать, что более 45 % всех заболеваний – результат хронического стрессового состояния человека. Более всего таким заболеваниям подвержены люди, ведущие малоактивный образ жизни. Стресс вызывает сильное напряжение всего организма. Для нормальной здоровой жизни человека, периоды напряжения должны сменяться периодами расслабления. При занятии физическими упражнениями напряжение и расслабление имеют четкую последовательность. Информационный стресс сопровождается обилием негативных эмоциональных переживаний, гневом, злостью, обидой, занятие спортом тоже является стрессом для организма, который с успехом вытесняет информационный стресс. Энергия активности направляется не на

разрушительные действия, как это бывает при сильном раздражении, а на совершенствование своего тела и сопровождается положительными эмоциями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бодров В. А.* Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2004. 382 с.
2. *Дорохов Е. В.* Системный анализ variability сердечного ритма у студентов в условиях информационного стресса / Е. В. Дорохов, Н. П. Горбатенко, В. Н. Яковлев, О. А. Япрынцева // Вестник новых медицинских технологий. 2012. Т. 19. № 2. С. 129–132.
3. *Исаев Д. Н.* Психосоматическая медицина. СПб.: Медицина, 2004. 499 с.
4. *Ковтунович М. Г., Маркачев К. Е.* Информационный стресс // Психологическая наука и образование. 2008. № 5. С. 83–91.
5. *Медведева Н. И.* Современная социальная среда как фактор и источник информационного стресса // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2015. № 2 (47). С. 235–239.
6. *Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г.* Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. 256 с.