**СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**STRESS AND DEPRESSION IN THE MODERN WORLD**

**Автор:** Плотникова Е. С. – Российская Федерация, г. Астрахань, «Астраханский государственный архитектурно-строительный университет», студент 3 курса, ф-т «Архитектура и градостроительство», e-mail: [ELENAXARABALI@mail.ru](mailto:ELENAXARABALI@mail.ru)

Стрельников А. М. – Российская федерация, г. Астрахань, «Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, старший преподаватель кафедры ФСЛ

**Author:** Plotnikova Elena Sergeevna - Russian Federation, Astrakhan, "Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering", 3 year student, Faculty of Architecture and Urban Planning, e-mail: ELENAXARABALI@mail.ru

Strelnikov A. M. - Russian Federation, Astrakhan, "Astrakhan State University of Architecture and Civil Engineering, Senior Lecturer of the Department of FSL

**Аннотация:** В данной статье рассмотрены признаки стресса и депрессии в современном мире, причины этих патологический состояний, а также методы борьбы с данными недугами и показания к профилактике недопущения стресса вновь.

**Abstract:** This article discusses the signs of stress and depression in the modern world, the causes of these pathological conditions, as well as methods of dealing with these ailments and indications for the prevention of stress prevention again.

**Ключевые слова:** Жизнь, стресс, влияние стресса, выявление стресса, причины стресса, методы борьбы.

**Keywords:** Life, stress, the effects of stress, the identification of stress, causes of stress, methods of struggle.

Жизнь в современном мире полна стрессов для обычного человека. Нам предстоит разобраться: что же такое стресс и есть ли шансы его побороть? Является ли стресс болезнью?

**Стресс** - это реакция организма на событие, которое приводит его к потере психологического равновесия. Например, конфликт с начальником или ссора с родственниками. Физические перегрузки, воздействие вредных факторов окружающей среды, работа в опасных условиях труда, могут привести к физиологическому стрессу.

**Психологический стресс** - это реакция на нарушение психологической устойчивости человека из-за психологических перегрузок, например, на работе, оскорблений и др. В 21 веке был выявлен еще один тип стресса - информационный. Это может быть вызвано непрерывным потоком большого количества новостных репортажей или полным информационной изоляцией.

Данное понятие впервые прозвучало из уст канадского физиолога Ганс Селье в 1936 году. На сегодняшний день термин «стресс» используется практически каждым человеком. В медицине понятие «стресс» отмечается как состояние психического напряжения, которое появляется у людей при трудных для психотипа обстоятельствах.

Специалисты отмечают ряд разновидностей стрессов в жизни современного человека. Острый стресс в организме происходит на фоне потери психологического равновесия человеком. Как пример здесь может служить ситуация ссоры с близким человеком, либо проблемы с учёбой или работой. Присутствие в жизни постоянной значительной физической или моральной нагрузки, как, к примеру, безуспешный поиск работы или конфликты в семье, приводит к развитию хронического стресса. Также имеется риск развития хронического стресса. Такая неприятность может случиться вследствие постоянной физической или моральной нагрузки, например, конфликты с важными людьми, безрезультатный поиск работы, нередко в результате аффекта и т.д.

**Как влияет стресс на организм?** Состояние стресса принято разделять на 3 этапа. Защита. Адаптация. Истощение. На защитной стадии организм пытается защититься от факторов раздражения. Адаптационная стадия выражается в привыкании организма к возникшей ситуации. Зачастую при стрессе тело человека не испытывает чувство голода и усталости и работает на автомате. Этому причина сильный выброс гормонов в кровь. Далее происходит отмирание клеток, а, следовательно, защитные функции организма приближаются к нулю.

**Как выявить стресс?** Длительный промежуток времени человек не испытывает никаких симптомов нервного истощения (в отличие от его органов), так как последствия стресса внешне проявляются не сразу. Перечислим симптомы стресса: аппетит либо на нуле, либо угроза переедания; длительная депрессия; уровень утомляемости непропорциональный здоровому человеку; изменение в худшую сторону работы ЖКТ; страдает вегетативная нервная система; учащение головных болей и мигрени; раздражительность.

**Методы борьбы со стрессом.** У каждого человека свои способы борьбы с этим неприятным недугом. Одни предпочитают убирать последствия переживаний при помощи йоги и медитации, другие выберут не совсем полезный способ, такой как отдохнуть в баре, иной круг лиц отдадут предпочтение медицинским препаратам нашего времени. Специалисты данной сферы могут предложить альтернативу медикаментозным способам в этом вопросе.

**Спорт.** Если стресс с каждым днём стал поглощать жизнь всё больше и больше, и избавиться от него никак не получается, нужно начать заниматься спортом. Во время физических нагрузок выделяются эндорфины, так называемые «гормоны счастья».

**Упражнения повышают настроение и самооценку.** Следовательно, уровень стресса падает.

**Также в помощь будут путешествия.** Многие специалисты отмечают, что смена обстановки – один из самых благоприятных способов для расслабления и отвлечения от повседневной суеты своего города.

**Домашние питомцы.** Животные умеют чувствовать состояние своих хозяев и вовремя прийти на психологическую помощь: успокоить и поднять настроение. Неспроста почти у каждого второго пожилого человека имеется домашний любимец, также, как и у одиноких людей. Ни для кого не секрет, что собаки и кошки отличаются преданностью к своему хозяину, что так важно для нас и может помочь в трудную минуту.

**Техники релаксации и медитации.** Йога и медитация являются очень востребованными в современном мире. Довольно заметные изменения в организме показывает ежедневная практика йоги (от 30 до 60 минут, утром до завтрака). Экспериментальным путём учёные доказали, что регулярные занятия йогой снижают уровень ацетилхолина в крови, понижают содержание сахара и холестерина, укрепляется память и интеллект.

Каждый из нас понимает, что пока мы проживаем в огромном мегаполисе или в небольшом городке, полностью избавиться от стресса 205 нереально. Главное стремление человека должно заключаться в том, чтобы самостоятельно переживать тревоги своей жизни и справляться со стрессами.