

### Способы управления стрессом

**Хлучина Алина Сергеевна**

*Студент (специалист)*

Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва, Медицинский институт,  
Саранск, Россия

*E-mail: alisha6220@mail.ru*

Современный человек всё больше и больше сталкивается с различными факторами стресса, обусловленными эмоциональными переживаниями. Очень важно понимать этиологию стресса и осознавать, какие существуют методы борьбы с различными факторами стресса. [1;2]

Основные факторы и последствия стресса. В настоящее время существует множество причин стресса: личные трудности, проблемы на учёбе или работе, наличие серьезных обстоятельств, угрожающих жизни человека. Кратковременный стресс может быть полезен, но хронический стресс представляет серьёзную угрозу. Он выступает мощным фактором риска, ускоряющим развитие болезни или ухудшающим её течение. Согласно статистике, в 2025 году главной причиной смерти стали сердечно-сосудистые заболевания; к 2026 году прогнозируется их рост на 5–10% из-за хронического стресса. [3]

Для эффективного преодоления стресса целесообразно применять комплексный подход, включающий когнитивные, физиологические и поведенческие методы. В первую очередь рекомендуется нормализовать режим труда и отдыха. Важным направлением выступает развитие навыков саморегуляции. Наряду с этим необходима коррекция физической активности — регулярные аэробные нагрузки, помогают нормализовать уровень кортизола и улучшить эмоциональное состояние. Не менее значимой является оптимизация питания. Кроме того, следует уделять внимание формированию социальной поддержки. В случае появления признаков дистресса — показано психологическое консультирование, позволяющее освоить адаптивные копинг-стратегии и предотвратить переход острых состояний в хронические формы. [1;2]

Учитывая прогнозируемый рост сердечно-сосудистых заболеваний, связанный с распространением хронического стресса, подтверждается необходимость внедрения системных мер по управлению стрессом в молодёжной среде. Разработанные рекомендации могут быть использованы в профилактической работе образовательных учреждений и психологических служб. [1;2;3]

### Источники и литература

- 1) Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории и терапии. Санкт-Петербург. : Речь. 2022.
- 2) Всемирная организация здравоохранения. Важные навыки в период стресса. Иллюстрированное пособие. Женева. : Научный мир. 2020.
- 3) Селье Г. Стресс без дистресса. Москва. : Прогресс. 2021.