

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ. ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

THE IMPACT OF STRESS ON CHILDREN'S HEALTH. OVERCOMING AND PREVENTING STRESS DISORDERS

Стаття присвячена дослідженню впливу стресу на здоров'я дитини. Розглядаються основні види стресу, їхні причини та наслідки, механізми розвитку стресових реакцій. Стрес у дитячому віці може бути викликаний різними факторами, такими як навчальні навантаження, сімейні проблеми, соціальна ізоляція та зміни в житті. Досліджується, як хронічний стрес може призвести до розвитку різних захворювань, зниження імунітету, а також проблем з психічним здоров'ям, таких як тривожність і депресія. Важливо зазначити, що стрес може впливати на фізичне, емоційне, соціальне та інтелектуальне благополуччя дитини, а також на її поведінку та успішність.

Автор пропонує ефективні стратегії подолання та профілактики стресу у дітей. Розглядаються методи, які можуть допомогти дітям справлятися зі стресовими ситуаціями, такі як розвиток емоційної грамотності, техніки релаксації, фізична активність та підтримка з боку батьків і педагогів. У сучасному світі діти зазнають значної кількості стресових ситуацій, які можуть негативно вплинути на їх здоров'я. Вивчення стресу у дітей дає можливість зрозуміти, які фактори спричиняють стрес та які методи можуть допомогти уникнути або зменшити його наслідки. Досліджена інформація дасть можливість розробити ефективні програми для зменшення стресу та підвищення рівня психологічного благополуччя дітей.

Визначено стресостійкість дитини, як системну та динамічну властивість особистості, яка надає змогу протистояти впливам стресу і адекватно та емоційно реагувати на більшість стресових ситуацій, активно змінювати їх або адаптуватися до них без шкоди для свого здоров'я та підтримувати ефективність особистої діяльності. Зазначено, що стресостійкість має свої особливості в кожному віковому періоді та забезпечується ресурсами людини, які з'являються і взаємодіють на різних рівнях: соціальному, культурному, індивідуальному. **Ключові слова:** стрес, стресовий стан, еустрес, дистрес, ПТСР, переживання, зміни, реакції, симптоми, травматичні події, стадії стресу, причини, чинники, профілак-

тика, стратегії управління стресом, стресостійкість.

The article is devoted to the study of the impact of stress on the health of a child. The main types of stress, their causes and consequences, and the mechanisms of development of stress reactions are considered. Stress in childhood can be caused by various factors, such as academic loads, family problems, social isolation and changes in life. It is studied how chronic stress can lead to the development of various diseases, reduced immunity, as well as mental health problems, such as anxiety and depression. It is important to note that stress can affect the physical, emotional, social and intellectual well-being of a child, as well as his behavior and academic performance.

The author offers effective strategies for overcoming and preventing stress in children. Methods that can help children cope with stressful situations are considered, such as the development of emotional literacy, relaxation techniques, physical activity and support from parents and teachers. In the modern world, children are exposed to a significant number of stressful situations that can negatively affect their health. The study of stress in children makes it possible to understand what factors cause stress and what methods can help avoid or reduce its consequences. The information studied will make it possible to develop effective programs to reduce stress and increase the level of psychological well-being of children.

The stress resistance of a child is defined as a systemic and dynamic property of a person, which allows him to resist the effects of stress and adequately and emotionally respond to most stressful situations, actively change them or adapt to them without harm to his health and maintain the effectiveness of personal activity. It is noted that stress resistance has its own characteristics in each age period and is provided by human resources that appear and interact at different levels: social, cultural, individual.

Key words: stress, stressful state, eustress, distress, PTSD, experiences, changes, reactions, symptoms, traumatic events, stages of stress, causes, factors, prevention, stress management strategies, stress tolerance.

УДК 159.922.7
DOI <https://doi.org/10.32782/ip/85.1.35>

Ткачук А.О.,
спеціаліст вищої категорії,
вчитель біології та основ здоров'я
Ірпінського академічного ліцею «Мрія»

Актуальність. Стрес – невід'ємна частина сучасного життя. Він є нормальною реакцією організму на зовнішні або внутрішні подразники, і кожен переживає його у певних ситуаціях. Якщо людина доросла, є ймовірність, що вона подолає стрес швидко і без наслідків. Набагато складніше, коли зі стресом стикається дитина.

На дитину впливає велика кількість стресогенних чинників, які негативно діють на її емоційний стан – це і ситуація в родині або у закладі освіти, в класному і неформальному колективах тобто

в міжособистісних стосунках. У дітей підвищується рівень тривожності, з'являється страх самовираження, виникають проблеми із оточуючими людьми. Всі ці фактори негативно відображаються на психологічному здоров'ї дітей, а також ведуть до виникнення у них стану стресу. Цим і визначається актуальність проблеми і необхідність її детального вивчення.

Мета статті полягає з ознайомленням з концепцією стресу; вивченням чинників виникнення і особливостей прояву стресу у дітей; методи

подолання та профілактики негативних наслідків стресу для збереження здоров'я.

Останнім часом предметом особливої уваги науковців, психологів і психіатрів у всьому світі є наслідки травматичного стресу, що є результатом психологічної травми, викликаного подією, що лежить за межами нормального людського досвіду.

Варто згадати Волтера Бредфорда Кеннона, який ввів термін «стрес» у фізіологію та психологію, а також описав реакцію «боротись чи втікати», яка є фізіологічною відповіддю на загрозову ситуацію. Окрім них, Річард Лазарус, Сьюзен Фолкман, зробили значний внесок у вивчення психологічного аспекту стресу. Вони розробили теорію когнітивної оцінки, яка пояснює, як люди сприймають і оцінюють стресові ситуації, а також як вони використовують різні стратегії подолання стресу.

Основні питання прояву стресу у дітей відображені в публікації Наугольника Л. Б. Автор підкреслює, що чутливість кожної людини до стресогенного впливу залежить від ряду факторів: генетичних, конституціональних, типологічних особливостей, життєвого досвіду, рівня розвитку, а також від змісту та інтенсивності події, що викликає стрес. В цілому діти реагують на психічну травму змінами свідомості, міжособистісних відносин, імпульсивного контролю поведінки та зміною вегетативних функцій. Проте, існують відмінності у феноменології, відповідне фазі розвитку дитини. Тут умовно виділяють три періоди: дошкільний, шкільний та юнацький [3, с. 14-15].

У 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє вперше сформулював концепцію стресу. У книзі «Стрес життя» він дає визначення поняттю: «Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги, що спрямоване на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів» [3, с. 16].

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Навіть одиничний супер гострий стрес, викликаний, наприклад, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Науковець Г. Сельє писав: «Стрес – це не те, що нас вбиває, нас вбиває сама реакція на стрес» [3, с. 17].

Ганс Сельє виділяє два поняття: еустрес і дистрес. У його трактуванні поняття стресу рівнозначно зміні функціонального стану організму в залежності від поставленого перед ним завданням. Еустрес є корисним, нормальним і призводить до адаптації, мобілізує сили людини. Еустрес може перетворитися на дистрес – це той стрес, який завдає шкоди організму, призводить до різноманітних психосоматичних захворювань та являє собою порушення психологічної рівноваги.

Впливи, що спричиняють стрес, називаються стресорами. Їх теж можна поділити на фізіологічні та психологічні [4, с. 9-10].

Стрес є найбільшою загрозою психологічному здоров'ю людини, що ланцюгом веде до погіршення фізіологічного та фізичного здоров'я.

Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином:

– **Емоційні реакції:** гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення та ін.

– **Когнітивні реакції:** кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння.

– **Міжособистісні реакції:** недовіра, дратівливість, проблеми у навчальному закладі.

– **Фізичні реакції:** труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту. Поява різних патологічних синдромів, поширення психосоматичних захворювань, неврозів, хвороб органів дихання. При довготривалому стресовому стані можуть з'являтися негативні наслідки для імунної, серцево-судинної і центральної нервової системи [2, с. 116-118].

Ганс Сельє виділяє три стадії стресу: стадія тривоги, стадія резистентності (адаптації), стадія виснаження.

Перша стадія стресу викликає мобілізацію всього організму. Напруження починає стрімко зростати, а в деяких випадках може тривати всього декілька хвилин, або навіть протягом багатьох тижнів. На цій стадії кожна людина веде себе по-різному. Деякі починають прискорено думати, миттєво приймати найоптимальніші рішення, швидко і енергійно рухатися. Інші навпаки впадають в ступор, а їх поведінка стає загальмованою.

Наступна стадія стресу настає в тих випадках, якщо вплив зовнішніх факторів стресу не припиняється. Організм починає чинити опір стресу. Людина виглядає здоровою і активною, продовжує об'єктивно реагувати на зовнішні подразники, намагається вирішити всі виникаючі проблеми конструктивним шляхом. Як і перша стадія, стадія опору не несе небезпеки для людини.

Завершальна стадія розвитку стресу характеризується виснаженням людських сил і починається тоді, коли друга стадія триває занадто довго і людина не отримує ніякого відпочинку. Ресурси організму вичерпуються, а стійкість людини починає стрімко знижуватися. Починають проявлятися такі проблеми фізіологічного плану, як відсутність апетиту, порушення сну. Виникає відчуття постійної втоми, пригніченості і розбитості. Якщо на цьому етапі людині не надати можливості для відпочинку, вона може стати причиною серйозних психічних, психологічних захворювань [3, с. 19-20].

Стресів уникнути не може ніхто, але для того, щоб жити повноцінним життям, необхідно намагатися не доводити себе до останньої стадії стресу, виходячи з нього на першій або, максимум, на другій.

Реакція на стрес – це те, як тіло звикло поводитися у стресових ситуаціях. Зазвичай у цей

момент дитина не може повністю усвідомлювати свої дії. Є три автоматичні реакції на стрес: бій, біжи, завмири. Загалом стресова реакція – це несвідомий захисний механізм, який дає змогу оцінити ситуацію та запускає низку фізіологічних процесів, які відповідають за виживання. Функція цих реакцій допомогти вижити та дати собі раду в небезпечній ситуації. Нема кращих або гірших реакцій на стрес [4, с. 11-12].

Загальними причинами стресу для дітей будь-якого віку можуть бути:

- розлучення батьків, розставання із близькими людьми;
- смерть близької людини;
- аварії, катастрофи та стихійні лиха, воєнні дії;
- фізичне, сексуальне, психологічне насильство;
- травми, тривалі хвороби;
- дитячі страхи (залишатися одному, боязнь чудовиськ тощо);
- поява у сім'ї нової дитини або нового члена (вітчима);
- зміна місця проживання;
- загибель домашньої тварини;
- напружені стосунки з однокласниками, конкуренція всередині класу;
- невдачі у навчанні, непорозуміння із вчителями;
- контрольні роботи, здача іспитів;
- статеве дозрівання, нерозділене кохання або закоханість;
- конфлікти або фінансові проблеми в сім'ї;
- зміни в режимі сну та харчування;
- перегляд новин та фільмів;
- проживання в небезпечному будинку чи мікрорайоні.

Психотравмуючі переживання перших семи років ускладнюють перебіг стресових реакцій протягом подальшого життя. Сучасні методи дозволяють частково «виправити» і «переписати» хворобливий дитячий досвід, але такі процедури вимагають участі кваліфікованого фахівця [6, с. 118-121].

Наслідки сильного стресу у дітей можуть проявлятися у вигляді посттравматичного стресового розладу. ПТСР – це психічний розлад, що виникає після травматичної події, і може суттєво впливати на емоційний, когнітивний та поведінковий розвиток дитини. Важливо вчасно розпізнати симптоми та надати дитині відповідну допомогу.

Батьки та вчителі відіграють ключову роль у допомозі дітям, які переживають стрес. Емоційна підтримка, розуміння та забезпечення стабільного та безпечного середовища є критично важливими для зниження негативного впливу стресу.

Для підтримки дитини в стресовій ситуації дорослим важливо самим ефективно управляти

власним стресом, адже діти чутливі до емоційного стану батьків.

Стратегії управління стресом:

– Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації, тлумачте життєві ситуації більш позитивно.

– Ініціюйте розмови, вчіть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів. Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають з приводу того, що відбувається.

– Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації. Переконавання мають істотний вплив на них самих: на те, як вони себе поведуть, кого вони вибирають у друзі, чим захоплюються поза навчальним закладом і т.д.

– Дайте дітям можливість робити вибір і мати певний контроль над своїм життям. Що більше ваша дитина відчуватиме, що вона контролює ситуацію, то краще реагуватиме на стрес.

– Підтримуйте в дітей позитивне самосприйняття, нагадуйте про успіхи та допомагайте зрозуміти, які саме дії призвели до них.

– Будуйте перспективу, показуйте дітям віддалені наслідки сьогоднішніх зусиль або дій, а також допомагайте бачити речі ширше, особливо в ситуаціях неуспіху.

– Демонструйте дітям можливості для самопізнання, пояснюйте, що кожна подія – це можливість дізнатись, «на що я здатний».

– Допомагайте дітям приймати зміни як звичайну частину життя, ставити нові цілі, передбачати наслідки, прогнозувати дії.

– Залучайте дітей до занять з арт-терапії, малювання, гри на музичних інструментах, танців, вокалу, які дають можливість проявляти творчість та дозволяють виражати емоції та почуття у безпечний спосіб.

– Не забувайте про фізичну активність. Регулярні заняття спортом, рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі сприяють зниженню рівня стресу та покращенню настрою.

– Навчайте технікам глибокого дихання, які допомагають заспокоїтися та знизити рівень тривоги.

– Використовуйте релаксаційні техніки, такі як прогресивна м'язова релаксація, візуалізація, які допомагають знизити фізичне та емоційне напруження.

– Збалансоване харчування, багате на вітаміни та корисні речовини, підтримує здоров'я та допомагає організму краще справлятися зі стресом.

– Забезпечення достатньої тривалості сну, що необхідно для відновлення сил та емоційного балансу.

– Обмеження використання гаджетів. Зменшення часу, проведеного за комп'ютером та смартфоном, сприяє зменшенню навантаження на нервову систему [5, с. 135-138].

У разі необхідності дійте спільно зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками) або з учнівською групою підтримки, самоврядуванням навчального закладу, де навчаються діти. Зверніться до психіатра, психотерапевта, якщо стан дитини викликає занепокоєння [1, с. 4-5].

Сприйняття стресових чинників різними дітьми має індивідуальний характер і зумовлюється впливом життєвого досвіду, попередніх емоційних переживань, особистісних особливостей, які визначають його стресостійкість.

На різних етапах навчання у закладі освіти спостерігається своя специфіка піддатливості учнів дії різних стресорів, що зумовлюється як їх віковими особливостями, так і тими задачами, які їм доводиться вирішувати. Основними характеристиками стресостійкого учня є оптимізм, цілеспрямованість, впевненість у собі, емоційна стійкість, самоконтроль.

Стрес – це частина життя, але його надмірний рівень може бути шкідливим. За умови своєчасного виявлення дітей з першими ознаками стресогенних станів і наданні їм фахової допомоги з'являється можливість уникнути більш серйозних розладів особистості. Розвиток стресостійкості та профілактика негативних наслідків стресу є ключовими для збереження здоров'я та добробуту [2, с. 37-40].

Таким чином, стресостійкість як якість особистості здатна забезпечувати високу ефективність

діяльності та зберігати здоров'я дітей. Вона дає можливість емоційно збудженій людині зберігати визначену спрямованість своїх дій, адекватність функціонування та контролю за вираженням емоцій.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Профілактика стресу та розвиток стресостійкості є надзвичайно важливими, оскільки стрес є вагомим фактором ризику для багатьох захворювань та зниження якості життя. Перспективи включають в себе розробку індивідуальних підходів до профілактики, вивчення ролі соціальної підтримки та використання психологічних ресурсів.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Вишневський О.І. Шкільний стрес та його наслідки. Психологічна газета, 2005. №11. С. 2-30.
2. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та суспільство, 2009. № 6. С. 37-45.
3. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія, 2021. С. 113-117.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Уклад. О.Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.
6. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. Київ, 2006. 204 с.