

## СТРЕСС В МЕДИЦИНЕ РАСЦЕНИВАЕТСЯ КАК НЕВРОТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

**Жураева Дильдора Насирдиновна**

Учитель Кафедра педагогики и психологии. Ташкентской Медицинской  
Академии Узбекистан, Ташкент

**Назарова Насиба Исламовна**

Студент 2-курса,

**Абдиева Мехринисо,**

**Акрамова Мохина**

Студенты 3-курса Факултет «Лечебное дело» Ташкентской Медицинской  
Академии Узбекистан, Ташкент

**Аннотация:** Данная научная работа посвящена определению причин уровня стресса и нервозности у студентов.

**Ключевые слова:** Нервный синдром, нервная система, стресс, последствия стресса, социальные сети, неуверенность, релаксация.

### TIBBIYOTDA STRESS NEVROTIK SINDROM DEB KO'RILADI

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy ish talabalar orasida stressning uchrash sabablari asabiylik darajalarini aniqlashga bag'ishlanadi.

**Tayanch tushunchalar:** Nervrotik sindrom, nerv tizimi, stress, stress oqibatlarini, ijtimoiy tarmoq, ishonchsizlik, tinchlanish.

### STRESS IN MEDICINE IS CONSIDERED AS A NEUROTIC SYNDROME

**Annotation:** This scientific work is devoted to determining the causes of the level of stress and nervousness in students.

**Keywords:** Nervous syndrome, nervous system, stress, consequences of stress, social networks, uncertainty, relaxation.

**Статистика столкновений со стрессом.** За последний год 74% людей испытывали настолько сильный стресс, что были перегружены или не могли справиться с ситуацией. 46% сообщили, что ели слишком много или ели нездорово из-за стресса. 29% сообщили, что начали пить или увеличили употребление алкоголя, а 16% сообщили, что начали курить или увеличили количество курения. 51% взрослых, испытавших стресс, сообщили о чувстве депрессии, а 61% сообщили о чувстве тревоги. Из людей, которые заявили, что

в какой-то момент своей жизни они испытывали стресс, 16% причиняли себе вред, а 32% заявили, что у них были суицидальные мысли и чувства. 37% взрослых, сообщивших о чувстве стресса, сообщили, что в результате они чувствуют себя одинокими.

**Общая информация.** Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.). Нарушение адаптации под действием стрессовых факторов в медицине расценивается как невротический синдром. В обществе под понятием стресс подразумевается нервное расстройство, крайней степенью которого является истерический припадок. С точки зрения физиологии нервной системы воздействие стресса не ограничивается неврологическими проявлениями, но захватывает все органы и системы человеческого организма.

Физическое понятие «стресс» пришло в медицину из физики, где оно обозначает напряженность системы под воздействием внешней силы. Стрессорами могут оказаться любые вредные внешние воздействия:

- загрязненность атмосферы;
- перепады атмосферного давления и температуры воздуха;
- магнитные бури.

К медицинским стрессорам относят заболевания и патологические состояния организма — от травм до инфекций.

Социальные стрессоры связаны с проблемами адаптации в обществе. Во время стрессовой реакции происходит активация нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, изменяются все формы обмена веществ, перенастраивается иммунная система, запускаются процессы, необходимые для выживания организма. Два самых главных центра — задний гипоталамус (нижняя часть промежуточного мозга) и миндалина в глубине височных долей. Миндалины выбирают первичную реакцию на стресс — «убегать или драться».

При стрессе в крови поднимается уровень кортизола, который подавляет тестостерон. Кортизол и тестостерон являются антагонистами — когда одного в избытке, уровень второго снижается. В условиях стресса организм тратит много сил на выработку кортизола, поэтому на другие гормоны энергии уже не остается. Главные гормоны стресса – адреналин и кортизол. Их выброс буквально за секунду переводит организм в состояние «бей или беги», чтобы

защититься или уберечься от опасности. И за этим следуют и определенные реакции: адреналин отвечает за бешеное сердцебиение, повышенное потоотделение и ускоренный обмен веществ. Мнение, что стресс не требует лечения – опасное заблуждение. Хроническое состояние напряжения способно привести к депрессии, посттравматическому синдрому, неврозу, нейродермиту, язвенным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме.

**Цель работы.** Изучение причин стресса у студентов, обучающихся в разных вузах, и их методов борьбы со стрессом, влияние семьи и учебы на стресс.

**Результаты и обсуждение.** Опрос провели Ташкентская медицинская академия, Ташкентский государственный стоматологический институт, Ташкентский государственный технический университет имени Ислама Каримова, Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Гулистан государственный университет, Ташкентский университет информационных технологий, Туринский политехнический университет. Государственный университет, Гулистан государственный педагогический институт, всего приняли участие 408 студентов. Анкета заполнялась студентами в период с 1990 по 2006 год.

**Результаты опроса следующие:**

Вопросы	Ответы			
Пол	64.7% Ж		35.3% М	
Как часто вы испытываете стресс в своей жизни?	70.6% Часто		29.4% Иногда	
Что вызывает у вас стресс?	17.6% Моя семья	39.2% Мое обучение	9.8% Моя работа	33.4% Отношения с близкими
Как социальные сети влияют на ваше психическое здоровье?	29.4% Это имеет хороший эффект		70.6% Это имеет плохой эффект	
Вы чувствуете неуверенность в своей внешности?	52.9% Да		47.1% Нет	
Есть ли у вас регулярное время сна?	31.4% Да		68.6% Нет	

VOLUME-2, ISSUE-4

Используете ли вы таблетки для своего психического здоровья?	15.7% Да	84.3% Нет
Чувствуете ли вы, что ваши учителя и семья понимают вас?	66.7% Да	33.3% Нет
Ваши учителя являются для вас источником стресса?	54.9% Да	45.1% Нет
Влияет ли ваша семья на ваш стресс?	56.9% Да	43.1% Нет
По шкале от 1 до 10 как бы вы оценили свои отношения с семьей?	84.4% Выше 5	15.6% Ниже 5
Оцените свою раздражительность по шкале от 1 до 10.	68.7% Выше 5	31.3% Ниже 5
Как успокоиться во время стресса?	Сражайся с кем угодно	
	Сигареты, табак, алкогольные	
	Провожу время со своими близкими	
	Остался один	
	Спать	
	Плач	
	Сажу в социальной сети	

**Краткое содержание.** 64,7% нашей анкеты заполнили женщины и 35,3% мужчины. Основная цель данного опроса - изучить причины стресса среди населения и определить, как население принимает меры против него. В ходе анализа анкеты выяснилось, что 70,6% населения часто находятся в состоянии стресса. На вопрос о причинах его возникновения 17,6% ответили, что оно вызвано семьей, 39,2% - учебой, 9,8% - работой, 33,4% - негативными отношениями с близкими. Кроме того, 70,6% населения ответили «Отрицательно», когда мы спросили, как популярная сейчас социальная сеть влияет на их психическое здоровье. И это очень плохо, потому что теперь массы «подсели» на социальные сети. Более 50% населения неуверенно

относятся к своей внешности, более 30% не спят регулярно, а более 15% населения используют таблетки для поддержания психического здоровья. Среди населения причиной стресса являются 54,9% учителей и 56,9% населения. По шкале быстрой раздражительности 68,7% населения нервничают выше 5-го уровня. Когда мы спросили, как успокоиться во время стресса, мы получили ответы типа «Сражайся с кем угодно», «Сигареты, табак, алкогольные», «Провожу время со своими близкими», «Остался один», «Спать», «Плач», «Сижу в социальной сети».

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Вяткин Б.А., Щукин М.Р. Психология стилей человека: учеб. пособие / Рос. акад. образования; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. — Пермь: Книжный мир, 2013. — 128 с.
2. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. — М.: Педагогика, 1986. — 256 с.
3. Вяткин Б.А., Щукин М.Р. Человек — стиль — социум: полисистемное взаимодействие в образовательном пространстве: моногр. — Пермь, 2007. — 108 с.
4. Мерлин В.С., Вяткин Б.А. Темперамент // Общая психология: учеб. для студентов пед. ин-тов / под ред. проф. А.В. Петровского. — Изд-е 2-е, доп. и перераб. — М.: Просвещение, 1976. — С. 405–421.