

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Хашимова Сайёра Холмуродовна

Самаркандский государственный институт иностранных языков

Научный сотрудник кафедры гуманитарных наук и информационных технологий

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10042709>

Аннотация. В статье направлена на то, чтобы лучше понять масштабы и характер исследовательской деятельности по теме проблем психического здоровья у молодых людей с физическими недостатками, начавшимися в детстве а также даны понятия «стресс», рассматривается влияние стресса на жизнь человека, описываются основные признаки того, что человек испытывает стресс и методы его профилактики.

Ключевые слова: психическое здоровье, молодежь, инвалидность, стрессор, зустресс, дистресс, хронический стресс, признаки стресса, профилактика стресса.

Annotation. The article is aimed at better understanding the scope and nature of research activity on the topic of mental health problems in young people with physical disabilities that began in childhood and also gives the concept of “stress”, examines the impact of stress on a person’s life, describes the main signs that a person experiences stress and methods for its prevention.

Keywords: mental health, youth, disability, stress, stressor, custress, distress, chronic stress, signs of stress, prevention of stress.

Введение. Проблемы психического здоровья и психиатрические заболевания у молодых людей с физическими недостатками, возникшими в детстве, вызывают беспокойство, поскольку, если их не лечить, они часто могут сохраняться или ухудшаться на протяжении всей взрослой жизни. Для этой группы населения подростковый и юношеский возраст представляют собой этапы жизни, характеризующиеся рядом изменений в развитии, которые сопровождаются переходом от педиатрических услуг к услугам по уходу за взрослыми, что часто сопровождается сокращением медицинских услуг. Кроме того, молодые люди с физическими недостатками, возникшими в детстве, обычно получают услуги в реабилитационных учреждениях под руководством терапевтов, специализирующихся на физической реабилитации, которые могут иметь ограниченную осведомленность и навыки, необходимые для выявления, оценки и решения проблем психического здоровья у их клиентов.

Физические нарушения, возникающие в детстве, такие как церебральный паралич, расщелина позвоночника и ювенильный артрит, часто связаны с ограничениями в передвижении, уходе за собой, досуге и общественной деятельности, что может негативно повлиять на психическое здоровье и благополучие. Действительно, исследования показали, что физические нарушения у молодых людей связаны с субклиническими проблемами психического здоровья, включая симптомы депрессии и тревоги. Это совпадает с эпидемиологическими исследованиями, показывающими, что по сравнению с представителями других возрастных групп молодые люди в возрасте от 12 до 24 лет в целом имеют более высокий риск развития психических заболеваний. Физическая инвалидность в подростковом и молодом возрасте усугубляет этот риск, учитывая, что это стадия развития, когда сравнения со сверстниками являются

обычным явлением, и осознание этих различий (например, ограниченная подвижность) может повлиять на самооценку (8-10).Учащиеся с физическими недостатками в два раза чаще сообщают о чувстве грусти или безнадежности ежедневно и в три раза чаще сообщают о попытках самоубийства по сравнению со своими нормально развивающимися сверстниками .

Таким образом, понимание психического здоровья и связанных с ним потребностей подростков и молодых людей с физическими недостатками, а также их доступа и использования психиатрических услуг необходимо для выявления, профилактики и раннего вмешательства. Такие знания могут также способствовать развитию комплексных реабилитационных услуг, которые могут комплексно решать проблемы психического здоровья и благополучия молодых людей с физическими недостатками. Однако были предприняты ограниченные усилия для обобщения знаний о возникновении проблем психического здоровья среди этой группы населения и их опыта доступа и использования услуг по охране психического здоровья.

Тем не менее Жизнь современных молодых людей наполнена стрессовыми ситуациями. Быстрый ритм жизни, трудности на работе, нехватка денег, семейные проблемы, проблемы с детьми и здоровьем, трудности в межличностном общении все это и многое другое способствует возникновению стресса. Человек живет стрессовом состоянии из года в год, вследствие чего у него повышается тревожность, он страдает от бессонницы, испытывает постоянное чувство усталости. Не смотря на то, что на сегодня опубликовано большое количество работ посвященных данному социально-психологическому явлению, тема предупреждения и профилактики стресса, по-прежнему актуальна для решения вопросов, связанных со здоровой и полноценной жизнью человека и его продуктивной профессиональной деятельностью. Необходимость исследования проблемы профилактики стресса определяется реалиями современного общества, в котором существует тенденция жить в постоянном психическом напряжении и отсутствием способности преодолевать стрессовые ситуации. Изложение основного материала. Стресс изучается такими науками как медицина, биология,социология, физиология, психология и другими. И каждая из них дает свое определение данному понятию.

Так в медицинской энциклопедии стресс это неспецифическая реакция организма, развивающаяся под влиянием различных интенсивных или новых воздействий (боли, холода, чрезмерной физической нагрузки психоэмоциональной травмы и др). В биологии под стрессом понимается любое напряжение или препятствие функционированию организма Социологическая наука определяет стресс как состояние общего напряжения, возникающее в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях .

В психологической литературе также существуют различные определения понятия «стресс». Так основоположник учения о стрессе Г. Селье установил, что стресс это любое более или менее выраженн напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью. Речь идет о совокупности стереотипных, филогенетически запрограммированных р организма, вызываемых воздействием различных.

Этот обзорный обзор показывает, что проблемы психического здоровья часто встречаются у подростков и молодых людей с физическими недостатками,

начавшимися в детстве. В нем также подчеркивается необходимость адаптации медицинских услуг для повышения доступности и использования поддержки психического здоровья, а также выявляются пробелы в методологии и дизайне исследований в литературе. Полученные данные свидетельствуют о важности того, чтобы медицинские работники были осведомлены о потребностях в области психического здоровья молодых людей с физическими недостатками, возникшими в детстве, а также о необходимости исследования служб, чтобы определить, как лучше всего обеспечить их доступ к услугам в области психического здоровья.

References:

1. Микельсен С.И., Флахс Э.М., Дамсгаард М.Т., Паркс Дж., Паркинсон К., Рапп М. и др. Европейское исследование частоты участия подростков с церебральным параличом и без него . *Eur J Paediatr Neurol* . (2014) 18 (3): 282–94. 10.1016/j.ejpn.2013.12.003
2. Робрук М.Е., Янсен Р., Карона С., Кент Р.М., Чемберлен М.А. Результаты для взрослых и проблемы продолжительности жизни людей с физическими недостатками, начавшимися в детстве . *Dev Med Детский Нейрол* . (2009) 51 (8): 670–8. 10.1111/j.1469-8749.2009.03322.x [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Академия Google](#)]
3. *Ханнс Л., Кордингли Л., Галлоуэй Дж., Нортон С., Карвалью Л.А., Кристи Д. и др. Депрессивные симптомы, боль и инвалидность у подростков с ювенильным идиопатическим артритом: результаты проспективного исследования детского артрита . *Ревматология* . (2018) 57 (8): 1381–9. 4.1093/rheumatology/key088 [[Бесплатная статья PMC](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Балаж Дж., Миклоши М., Керестени А., Ховен К.В., Карли В., Вассерман С. и др. Коморбидность соматических и тревожных симптомов у подростков: функциональные нарушения, самооценка здоровья и субъективное благополучие . *Int J Environ Res Public Health* . (2018) 15 (8):1698.