

## ДЕПРЕССИЯ КАК РЕЗУЛЬТАТ СТРЕССА

Рудко Е.А.<sup>1</sup>, к.ф.н., доц., Рагило А.В.<sup>2</sup>, студ.

<sup>1</sup> Витебский государственный технологический университет,

<sup>2</sup> Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,

г. Витебск, Республика Беларусь

Реферат. В статье рассмотрено значение стрессовых событий в современных моделях генеза депрессии. Современному человеку сегодня приходится приспосабливаться к социальным условиям, последствиям антропогенной активности, к увеличивающимся потокам информации и т. д. От того, насколько успешно способен человек адаптироваться к изменяющимся условиям, будет зависеть его психическое здоровье.

Ключевые слова: невроз, симптом, депрессия, адаптационный синдром, стресс, дисстресс, фрустрация.

Многие считают депрессию современной проблемой, однако, это не совсем так. Впервые симптомы депрессии были описаны в «Кодексе Гиппократ», с диагнозом «меланхолия». Еще древний целитель заметил, что состояние пациента обостряется из-за плохой погоды, особенно осенью. Он даже предложил метод лечения: настойка опия, очистительные клизмы, теплые ванны, массаж и минеральная вода из одного критского источника. Позже медики доказали, что в этой воде содержались ионы брома, магния и лития – веществ, которые и сегодня используют для лечения депрессии. Кроме того, некоторым пациентам Гиппократ рекомендовал меньше спать. Современные специалисты называют этот метод «депривацией сна» [6, с. 26].

Представление о депрессии как самостоятельной болезни ввел немецкий психиатр Эмиль Крепелин. В 1899 описал триаду симптомов депрессивного состояния, которая сохранила диагностическое значение до нашего времени: тоскливое, подавленное настроение; умственно-речевое торможение; двигательная заторможенность [2, с. 237-238].

Депрессивные состояния представляют собой гетерогенную группу расстройств. Но для всех них характерны три симптома: сниженное настроение, когнитивная и моторная заторможенность. Кроме того, обычно присутствуют дополнительные симптомы: агедония (потеря интереса ко всем, или почти всем, обычным занятиям, или же отсутствие удовольствия от них); расстройство аппетита (повышение или снижение); психомоторное возбуждение или торможение; снижение либидо; расстройства сна; астения; идеи самообвинения с ощущениями бесполезности существования; суицидальные мысли [2, с. 257].

Относительно причин возникновения депрессии среди ученых нет единого мнения. Однако большое значение стрессовых событий признается во всех современных моделях генеза депрессии. То, что количество стрессовых жизненных событий значительно увеличивается непосредственно перед началом депрессивного расстройства, доказывают данные ретроспективных и проспективных исследований.

Проблема адаптации в настоящее время приобрела особое значение, поскольку приспосабливаться приходится не только к изменяющимся условиям природной среды, но и к последствиям антропогенной активности, а также к социальным условиям. Универсальным ответом организма на значительные изменения является общий адаптационный синдром.

Термин «стресс» (напряжение, англ.) в 1927 г. ввел У. Кэннон для обозначения физиологических реакций, возникающих в организме человека и животных под воздействием аверсивного, несущего угрозу, стимула. По Кэннону, отвечая на возникшую опасность, организм использует две стратегии: борьбу или бегство (flight or fight). Обе стратегии связаны с симпатической активацией, которая ведет к возрастанию частоты сердечных сокращений, артериального давления, дыхания.

В настоящее время под стрессом понимается состояние, вызванное чрезмерно сильным воздействием на организм, которое принято называть стрессором. Установлено, что многие повреждающие эффекты сверхсильного воздействия обусловлены не самим стрессором, а реакцией человека на него. Более того, выражение отрицательных эмоций неблагоприятно

сказывается не только на том, кто их испытывает, но и на тех, с кем человек общается. [3, с. 64].

Позднее Г. Селье ввел понятие дисстресса, под которым понимают сильную, чрезмерную реакцию организма, превышающую его резервные и адаптивные возможности вследствие воздействия на него сверхсильного фактора (стрессора), либо избыточного реагирования на умеренной силы раздражитель [5, с.21]. Дисстресс, как правило, вызывает развитие болезней. Эмоциональные дисстрессы способны, как показано научными исследованиями последних лет, вызывать генные мутации (генетические изменения клетки) и приводить к развитию психосоматической патологии через нарушение гормональной и иммунной регуляции.

Одним из отрицательных стрессов является стресс рухнувшей надежды, обманутых ожиданий или фрустрация [4, с. 103 – 104]. Фрустрация (от лат. «frustration – крушение планов) стойкое и глубокое отрицательное эмоциональное состояние, вызванное крушением близко достижимой и значимой цели. Фрустрация проявляется тогда, когда лично значимый мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится, а возникшее при этом чувство неудовлетворенности достигает степени выраженности, превышающей «порог терпимости» конкретного человека. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов (препятствий, раздражителей, ситуаций, вызывающих фрустрацию) являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, регрессия, депрессия и др.

Фрустрация выступает в форме депрессии, когда человек ввиду блокирования его целенаправленного поведения как бы уходит в «себя» и становится безразличным к внешним раздражителям.

Психоземotionalный стресс, способствующий развитию депрессивных расстройств, вызывает комплексную реакцию организма, развитие которой происходит при сложном взаимодействии биологических, психологических и микросоциальных факторов. Одним из важных аспектов психосоматических соотношений является связь психического состояния с показателями перекисного окисления липидов и состояния антиоксидантных систем организма. Это обусловлено тем, что любое значимое стрессорное воздействие на организм вызывает оксидативный и нитрозотирующий стресс [1, с. 1].

Особое значение при формировании депрессии имеет неконтролируемый стресс. Фактор контролируемости является чисто психологическим и субъективным. При этом оценка ситуации или события не зависит от конкретных физических или социальных факторов, изменение которых привело к ее возникновению. Сильное воздействие, сопровождающееся сильным стрессом, может быть контролируемым. Слабое, незначительное изменение в условиях существования, но которое, тем не менее, причиняет человеку определенные неудобства, может быть неконтролируемым. Любой фактор, который причиняет неудобства животному или человеку, действующий долгое время, и избавиться от действия которого, или приспособиться к действию которого не удастся, становится неконтролируемым [2, с. 239].

Особо важным является тот факт, что однажды случившийся стресс, достаточный для долговременного повышения уровня гидрокортизола, поражает гидрокортизоловую систему, и в будущем она, активизировавшись, выключается уже не так легко. После чего повышенный в результате небольшой травмы уровень гидрокортизола может уже не прийти в норму, как произошло бы при обычных обстоятельствах [7, с. 77 – 78].

Если у человека слишком сильный стресс и слишком высокий уровень гидрокортизола на протяжении долгого времени, организм начинает уничтожать нейроны, которые должны регулировать цепь обратной связи, снижая уровень гидрокортизона по выходе из стресса. В конечном итоге это приводит к поражениям гиппокампа и мозжечковой миндалины, к потере нейронной ткани, из которой строится нейронная информационная сеть. Чем дольше человек пребывает в состоянии депрессии, тем выше вероятность поражений, которые могут привести к периферической нейропатии: слабеет зрение, многое в организме начинает работать неправильно.

Как правило, жизненные события часто служат пусковыми механизмами депрессии. Часто это бывает связано с утратой – любимого человека, своей роли, идеи о самом себе. Ситуация ухудшается, если это сопровождается унижением или чувством безысходности. Удивительно, но депрессию могут вызывать и положительные стрессовые перемены, т.к. рождение ребенка, повышение по службе и женитьба почти с такой же вероятностью, как смерть или утрата. Очевидно, что стресс повышает уровень заболеваемости депрессией.

При этом самый сильный стресс – унижение, за ним идет утрата [7, с. 84].

В последнее время наряду с влиянием острых стрессоров в общую структуру условий возникновения депрессии часто попадает и потенциальное влияние хронических психосоциальных стрессоров – повседневных долговременных перегрузок.

#### Список использованных источников

1. Жебентяев, В.А. Депрессивные расстройства, связанные со стрессом, и их дифференцированная терапия: автореферат дис. / В.А. Жебентяев. – Мн.: Бел. гос. мед. ун-т, 2009. – 20 с.
2. Жуков Д.А. Биологические основы поведения: гуморальные механизмы: учебник / Д.А. Жуков. – СПб.: Юрид. Центр Пресс, 2004. – 457 с.
3. Николаева, Е.И. Психофизиология: психолог, физиология с основами физиолог, психологии: учеб. для вузов / Е.И. Николаева. – М.: Per Se, 2003. – 544 с.
4. Практическая психология / А.И. Близинок. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 207 с.
5. Селье, Ганс. Очерки об адапционном синдроме: пер. с англ. / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
6. Сикорский С. XXI век. Болезни роста // Планета. – 2012. – № 4(84). – С. 20 – 27.
7. Соломон Эндрю. Демон полуденный: анатомия депрессии / Э.Соломон. – М.: Добрая кн., 2004. – 672 с.

УДК 174:378

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

*Виноградова Т.Я., ст. преп.*

*Витебский государственный технологический университет,*

*г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. *Статья посвящена уточнению места и роли педагогической культуры преподавателя вуза в структуре его личностных и профессиональных качеств, характеристике основных компонентов педагогической культуры.*

Ключевые слова: культура, общая культура, профессиональная культура, педагогическая культура, педагогическая культура преподавателя вуза, особенности проявления педагогической культуры, компоненты педагогической культуры преподавателя вуза.

Эффективность любой деятельности человека во многом связана с его культурой. Культура личности складывается из знаний, умений, ценностных ориентаций, потребностей и проявляется в характере ее общения и созидательной деятельности. По своей структуре культура личности (ее называют общей, базовой культурой) состоит из двух уровней: внутренней (духовной) культуры и внешней, проявляющейся в культуре общения, поведения, внешнего вида.

Одним из составных элементов общей культуры человека является профессиональная культура личности. Профессиональная культура человека – это часть общей культуры, представляющая усвоенный и повседневно проявляемый специалистом уровень искусства профессиональной деятельности, отражающей достижения научной мысли и практического опыта в интересах нравственного здоровья общества, среды, социального прогресса. Профессиональная культура включает в себя общие представления о социальной значимости данного вида труда, представление о профессиональном идеале, о путях и средствах его достижения, развитые чувства профессиональной гордости, профессиональной чести и ответственности. Разновидностью профессиональной культуры является педагогическая культура. С психологической точки зрения педагогическая культура преподавателя вуза может рассматриваться как совокупность интеллектуальных, духовных, творческих педагогических способностей, качеств и свойств личности преподавателя, сложившегося стиля педагогической деятельности, устойчивого образа жизни, сформированных на основе общих и специфических психолого-педагогических знаний, общей культуры, положительного опыта, позволяющих ему эффективно и качественно решать учебно-воспитательные задачи.