



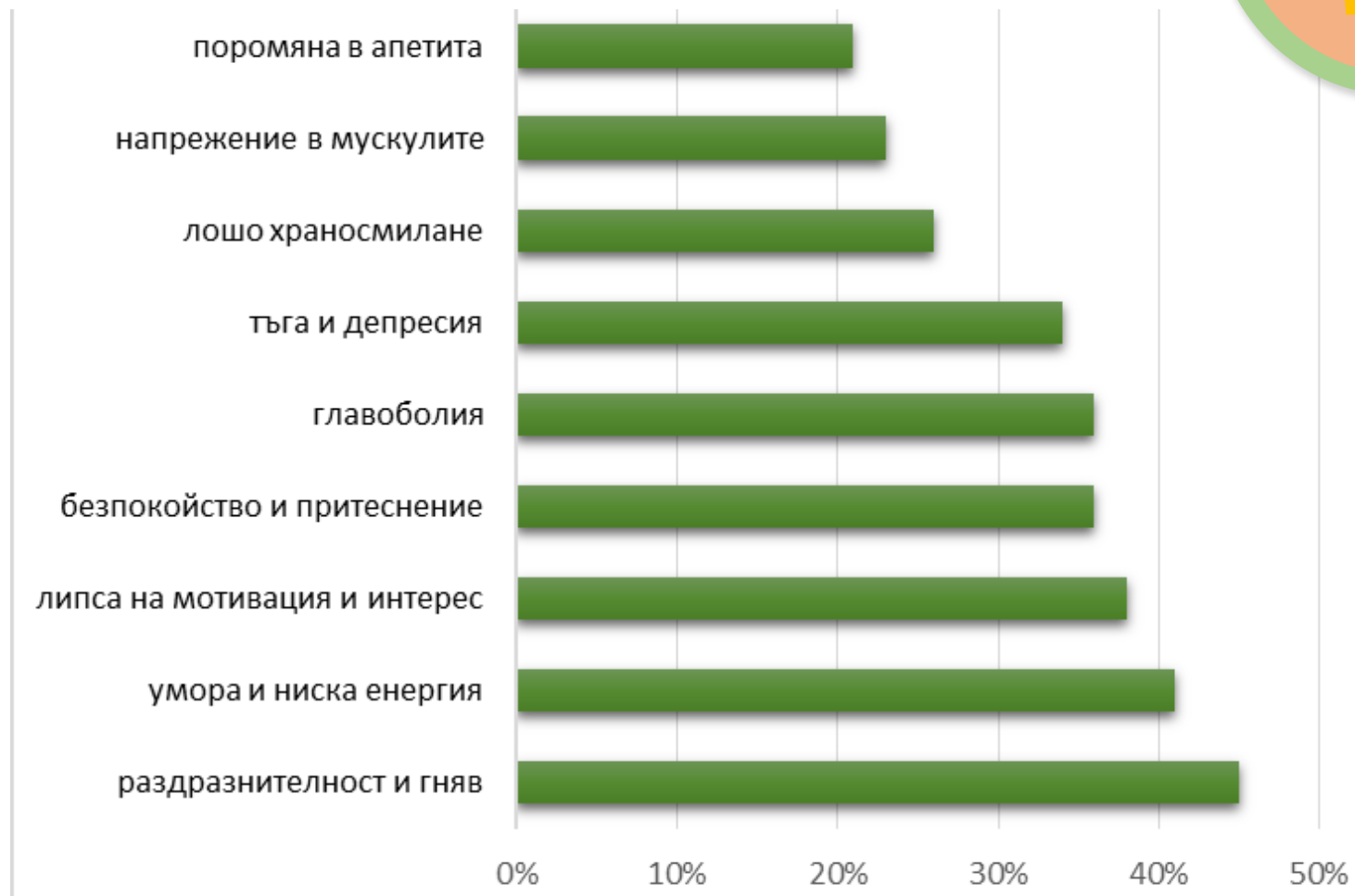
Стресът в човешкия живот



Защо точно стресът?

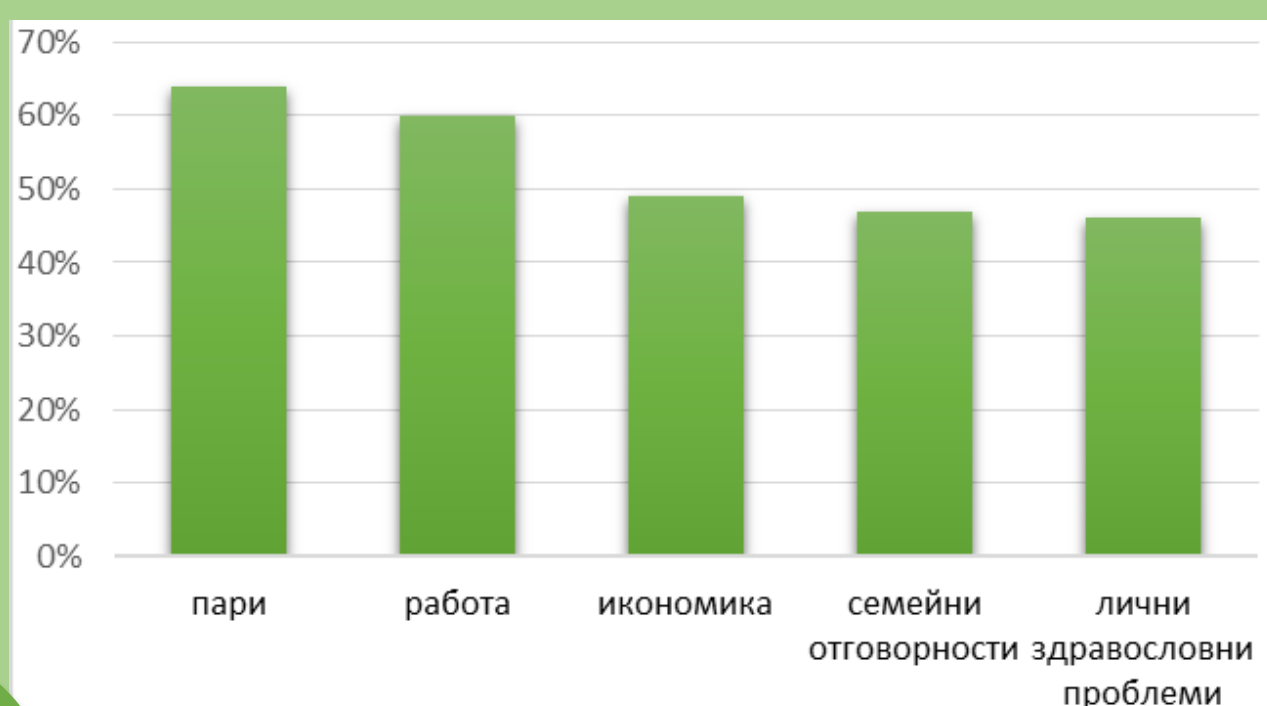
Стресът не е нещо, което се случва само в главата ни – ефектите достигат почти всяка част от нашето тяло. Същевременно той означава различни неща за различните хора, а и не всеки вид стрес е непременно негативен. В малки дози стресът може да ни помогне да изпълняваме задачи и да предотвратим нараняване. Проблемът е, че не сме подготвени да се справяме с хроничен стрес в големи дози. Именно затова се позаинтересовахме какво влияние оказва той на организма ни - и в положителен, и в негативен аспект и под каква форма, както и къде и при кого се проявява.

До какво води стресът?



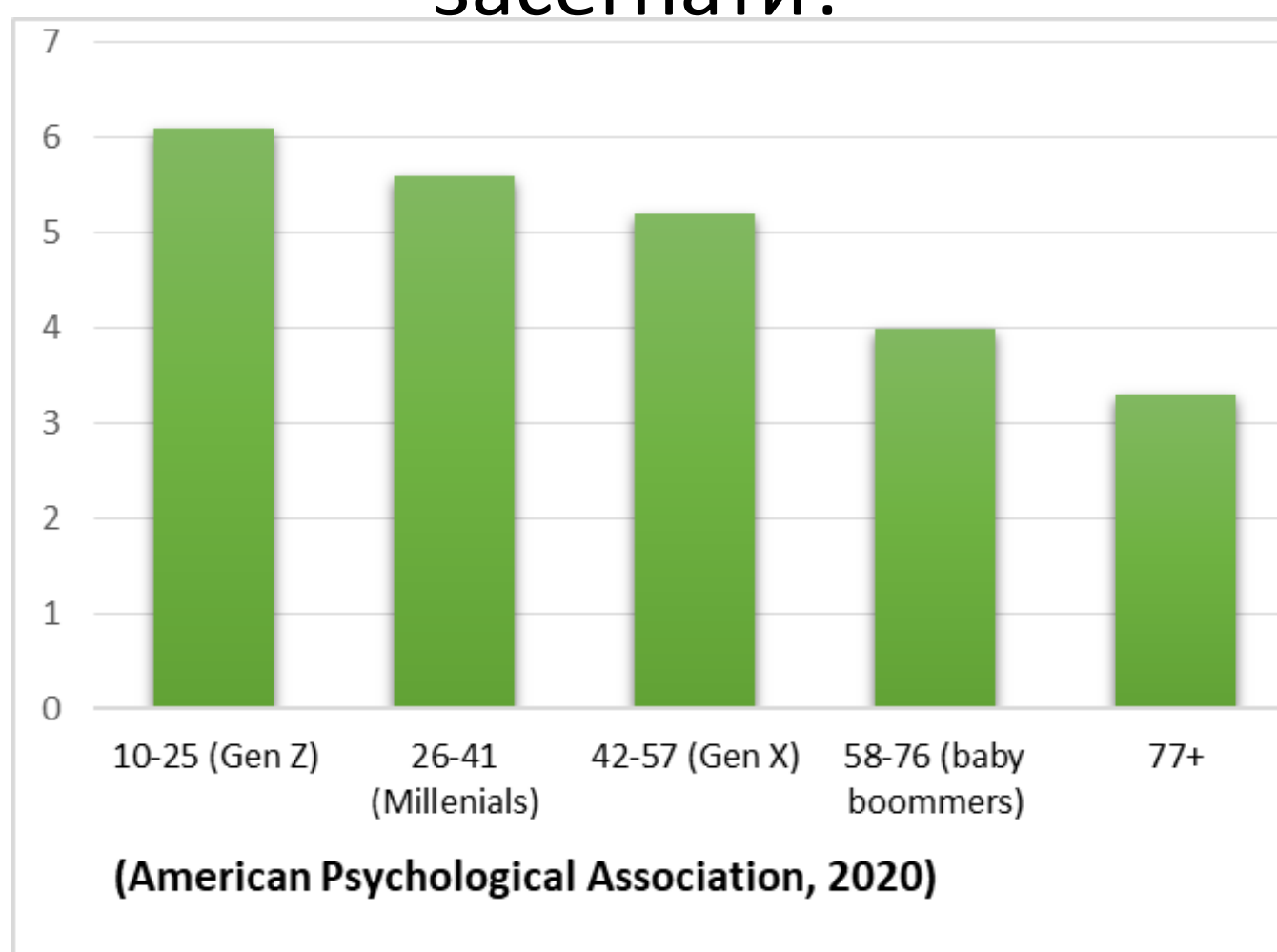
Според статистика спрямо проучването, проведено от „American Psychological Association“, това са най-честите симптоми на стреса и процентът на хората, които са ги изпитвали. Той засяга мускулно-скелетната, дихателната, сърдечносъдовата, ендокринната, възпроизводителната и имунната система, като се отразява и на съня, мозъчната тъкан и стомашно-чревния тракт.

Кои са основните причини?



(American Psychological Association, 2017)

Кои възрастови групи са по-засегнати?



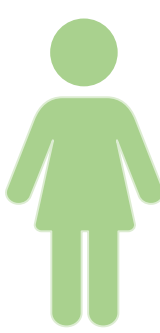
(American Psychological Association, 2020)

Графиката показва как американските граждани от различните възрастови групи оценяват нивото си на стрес по скалата от 1 до 10. Следствието от нея е, че по-младите се чувстват по-стресирани и разтревожени през ежедневието си.

Жените са по-стресирани от мъжете

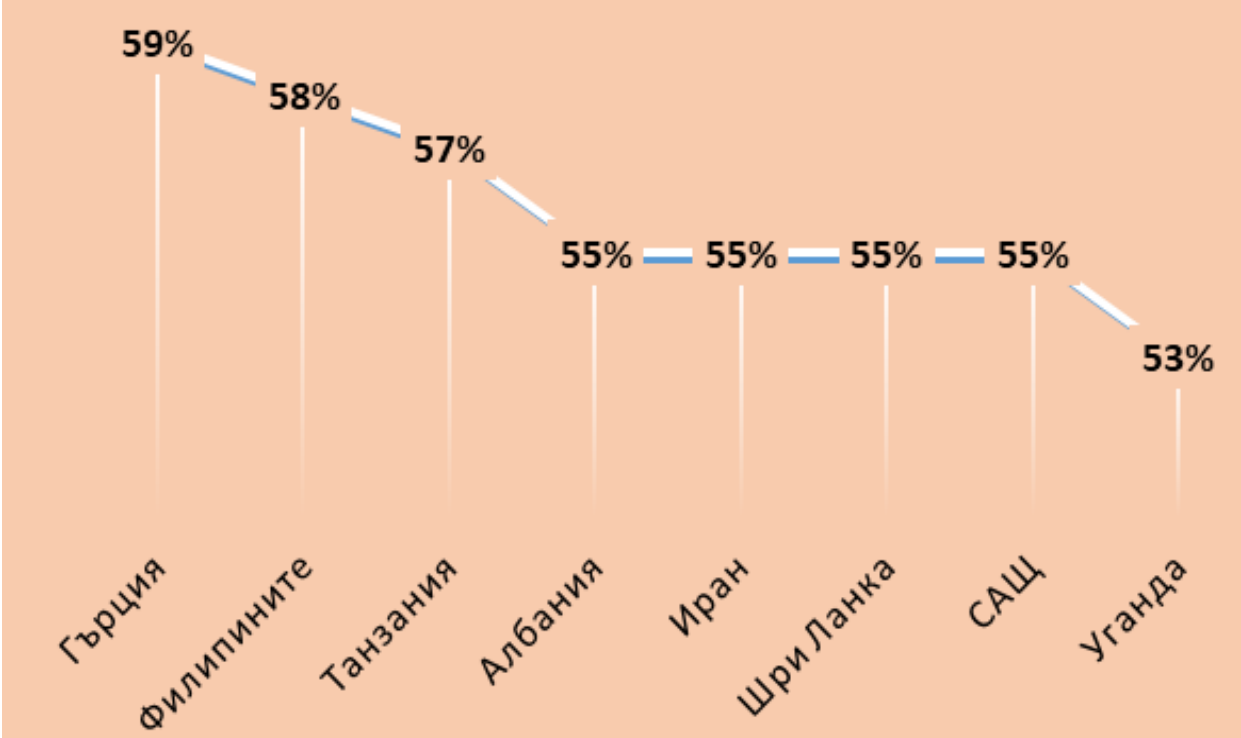
Разликата между половете изглежда е налице и когато става дума за стрес.

Според „APA Stress in America 2016 survey“, по скалата от 1 до 10, жените оценяват нивото си на стрес на 5.1, в сравнение с мъжете – 4.4.



В кои държави е най-силно проявен?

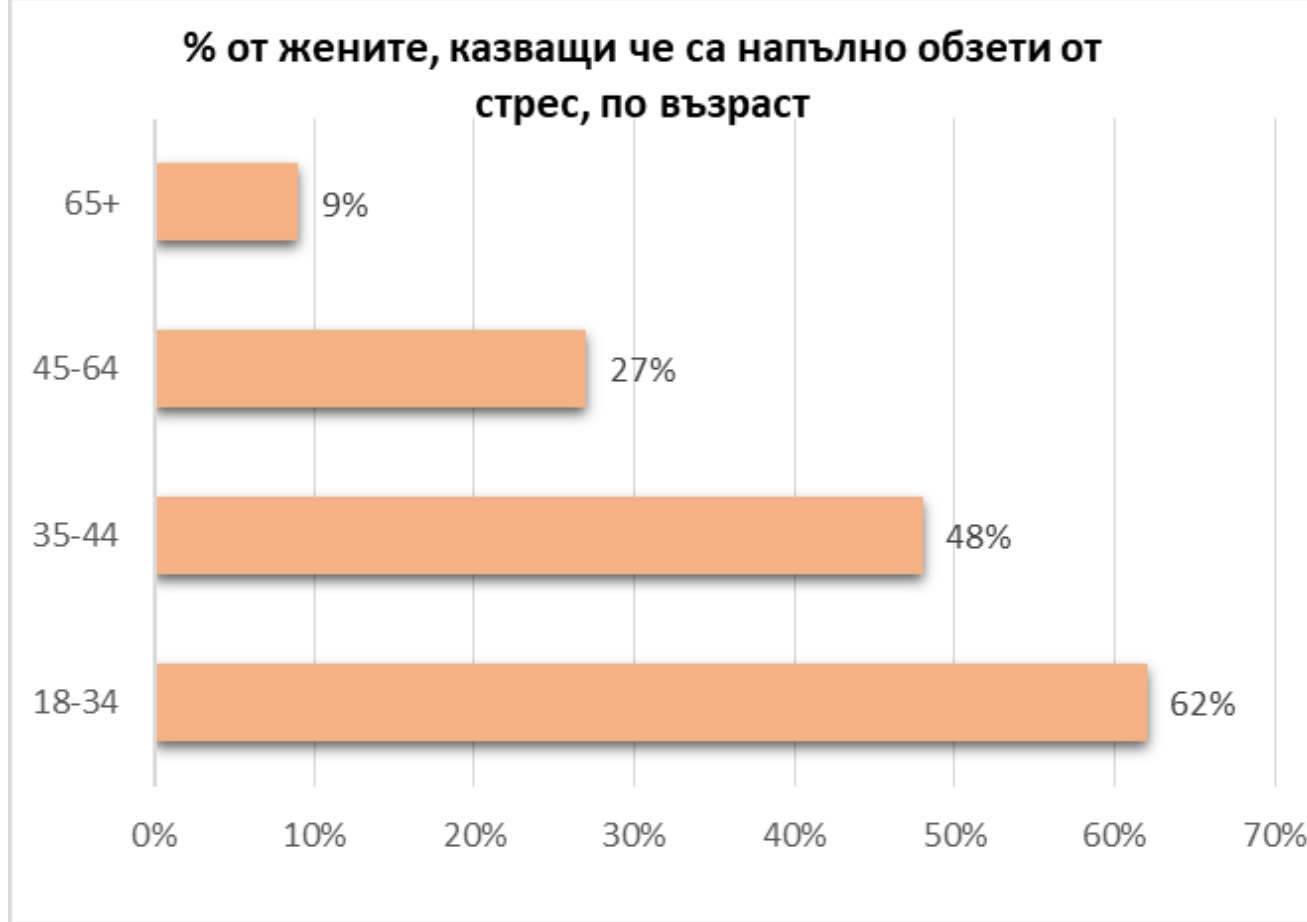
(Gallup 2019 Global Emotions report)



Проучването, проведено измежду 143 държави показва каква част от населението им съобщава, че е под „огромен стрес“. На първо място е Гърция, още от 2012, следвана от Филипините и Танзания. САЩ също е на челните места, като според предишни анкети нивото на стрес там значително се е повишило (през 2006 г. е било 46%). В световен мащаб, средното ниво е около 35%.

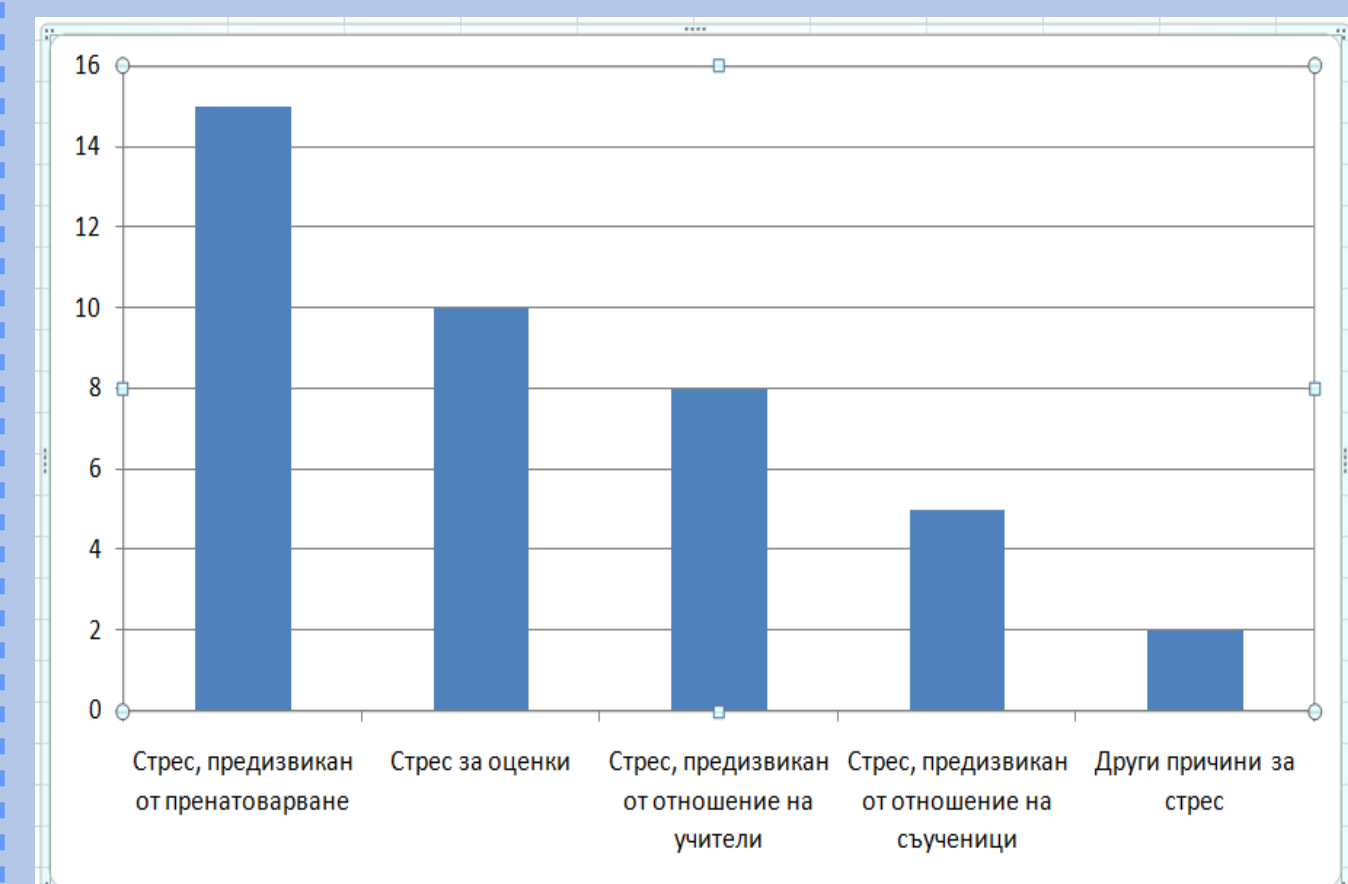
% стрес спрямо пол и възраст

„American Psychological Association“, 2022г

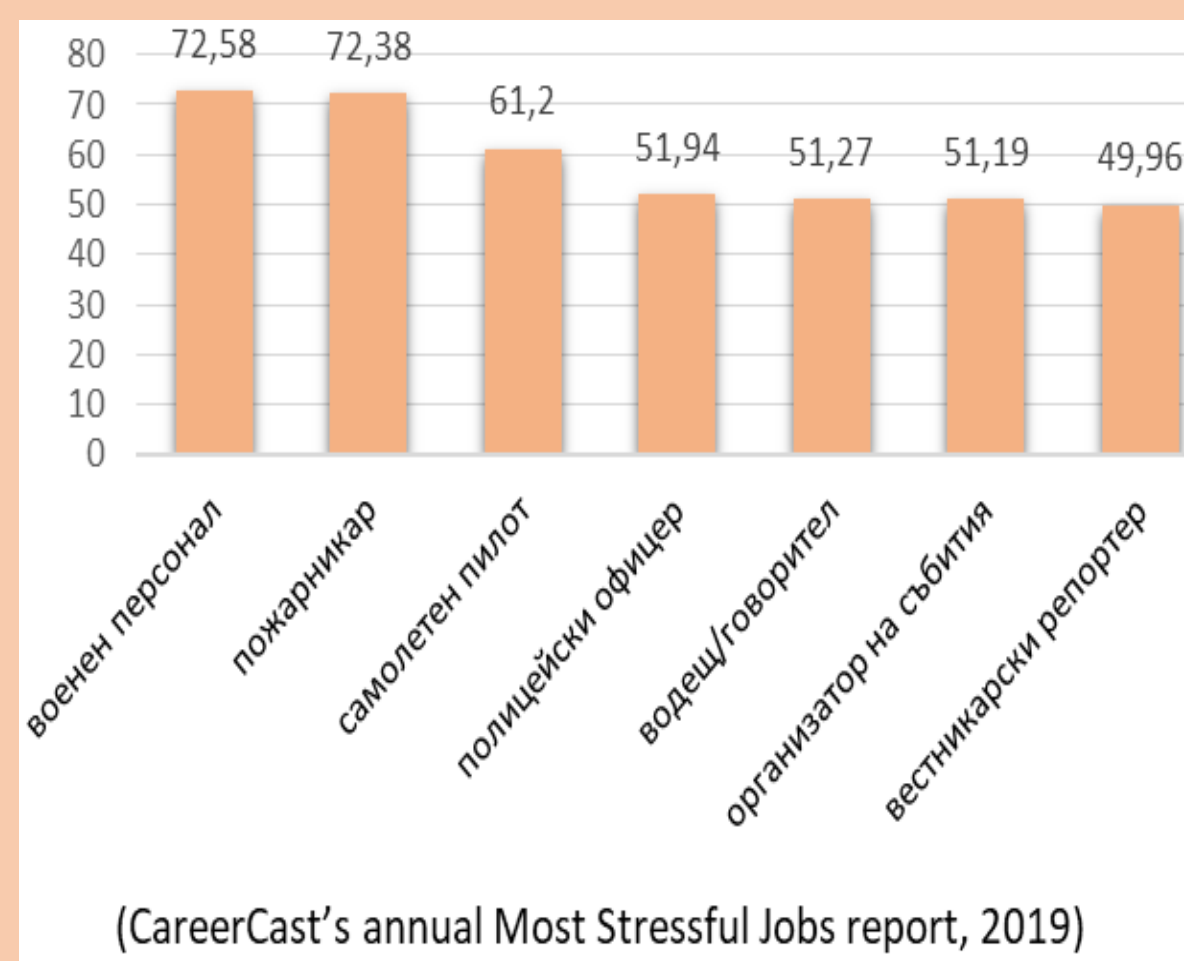


От какво е повлиян стресът при учениците?

Проведохме проучване сред наши съученици и приятели, относно стреса в училище. Графиката представя техните отговори на въпроса: „Какви са причините, предизвикващи стреса в училище?“.



Кои са професиите с най-много стрес?



(CareerCast's annual Most Stressful Jobs report, 2019)

Не само присъщият рисков характер на някои работни места е виновен за високите нива на стрес там. Въпреки че вестникарските репортери или телевизионните оператори нямат тази физическа опасност, както полицаите и пожарникарите, тези хора са изправени пред строги, постоянни крайни срокове. Освен това работещите в новинарската индустрия се справят и със страха от съдебни дела и намаляващия трудов пазар, което също допринася за високият стрес.

Как да се справим с този проблем и какви са изводите от проучването?

Стресът и причините за него ни заобикалят навсякъде в ежедневието. Той е опасен както за психическото, така и за физическото състояние на човек. Отразява се по различен начин на всеки, в зависимост от неговия пол, години, среда на живот и психика. Важно е да обръщаме внимание на стреса и да се целим да го намалим максимално, защото иначе може да има тежки последствия. Макар той да е на всякъде около нас, ние трябва да търсим ефективни начини да го контролираме.

