

УДК 159.944

СТРЕСС, ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Д. Р. Лапко

курсант 1 курса факультета милиции

Могилевского института МВД

Научный руководитель: В. В. Трифонов

доцент кафедры прикладной физической

и тактико-специальной подготовки

Могилевского института МВД,

кандидат биологических наук, доцент

Служебная деятельность сотрудника органов внутренних дел (далее — ОВД) часто связана с опасностями. Продолжительное время работы в подобных структурах может приводить к проблемам со здоровьем.

Одним из важных качеств, влияющих на эффективность действий сотрудника любого подразделения, является его стрессоустойчивость. «Стресс — это ответ организма на любое предъявление ему требований» [1]. В зависимости от влияния стресса на человека в настоящее время различают эустресс, который оказывает положительное влияние, и дистресс, который вызывает отрицательные изменения в организме. Первый является полезным, можно сказать, «тренирующим» силы организма, второй может носить повреждающий характер [2].

Стресс стоит рассматривать в динамике. Ряд исследователей, в частности В. И. Медведев, считают, что три стадии, которые описал Ганс Селье [1], такие как истощение, напряжение и тревога, не в полной мере характеризуют адаптацию организма к стрессу, и выделяют пять стадий.

Причины возникновения стресса могут быть как внешними, так и внутренними. Внешние причины — это те, которые возникают главным образом от раздражителя, внутренние — в большинстве случаев определяются когнитивной интерпретацией человека тех или иных событий.

Каждый человек отличается своими психофизиологическими особенностями. В большинстве случаев стресс вызывает изменение не только функционального, но и психического состояния человека.

Таким образом, проблема повышения стрессоустойчивости сотрудника ОВД является не только психологической или только физиологической, а комплексной психофизиологической проблемой. В связи с этим каждый сотрудник должен задуматься над тем, какой аспект стрессоустойчивости (психологиче-

ский или физиологический) необходимо тренировать у себя, чтобы в дальнейшем быть менее подверженным стрессу.

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М. : Наука 1960. – С. 36.

[Вернуться к статье](#)

2. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства: Руководство для врачей. – Ростов-н/Д: Феникс. – 1997. – 576 с. [Вернуться к статье](#)