

Секция «Клиническая психология, психосоматика, клиническая психология телесности»

### **Влияние стресса на психосоматическое состояние юриста**

**Митина Ольга Владимировна**

*Студент (бакалавр)*

Институт законоведения и управления Всероссийской полицейской ассоциации,

Юридический факультет, Тула, Россия

*E-mail: olya.olga.mitina@mail.ru*

### **Влияние стресса на психосоматическое состояние юриста**

Стресс в переводе с английского означает нажим, давление, напряжение. Все юристы как представители и других профессий сталкиваются со стрессом в процессе своей работы. Стресс на работе нельзя ограничивать событиями и условиями, имеющими место непосредственно на рабочем месте, особенно если это требует определенного уровня ответственности, принятия управленческих решений.

На стрессовое состояние юриста влияют физические факторы (повышенная температура, шум, многолюдность и т.д.), психосоциальные факторы, обусловленные комбинацией организационных и социальных условий труда (неуверенность в завтрашнем дне, невозможность влиять на свою работу, характер выполняемой работы и др.).

Так, когда мы попадаем в нестандартную ситуацию у нас в организме выбрасывается адреналин в кровь, повышается давление, обмен веществ увеличивается. В случае стресса наши надпочечники выделяют не только адреналин и кортизол, который необходим для корректной работы организма, он регулирует баланс сахара, метаболизм глюкозы и инсулина.

Кортизол и адреналин подготавливают организм к борьбе и адаптации. Но если травмирующий фактор затягивается, то начинается их отрицательное воздействие.

Стресс оказывает воздействие на соматические заболевания - заболевания сердца и сосудов, дыхательной системы, наследственные генетические заболевания, травмы, эндокринные заболевания.

Исследования показывают, что определенные психологические состояния могут оказывать влияние на физическое самочувствие человека. Если несколько десятилетий назад считалось, что течение только некоторых заболеваний, таких как бронхиальная астма, язвенная болезнь, гипертоническая болезнь подвержено влиянию психологических факторов, то в настоящее время почти все соматические болезни, начиная от гриппа и заканчивая раком, считаются «психосоматическими».

Итак, практически все системы организма (пищеварительная, сердечно-сосудистая, иммунная, нервная) реагируют на стресс. В таком состоянии организм выделяет гормоны и другие химические вещества, включая гистамины, которые вызывают симптомы аллергии. Хотя сам стресс не вызывает аллергии, он может обострить ее симптомы, повышая уровень гистаминов в крови.

Поэтому, когда проявления аллергии в разгаре, человек больше всего нуждается в избавлении от стресса. Во время хронического стресса в организме вырабатывается гормон кортизол, который вызывает стресс. Если уровень этого гормона повышается и удерживается на высоком уровне на некоторое время, он начинает влиять на клетки иммунной системы. В таком состоянии может развиваться воспаление или заболевание.

Профессор Университета Миссисипи Г.Маршал считает, что симптомы аллергии свидетельствуют о чрезмерной реакции организма на какие либо вредные вещества. Поскольку на аллергические заболевания одновременно влияют генетические и внешние факторы,

многое остается неизученным для специалистов.

В одном из исследований приняли участие 55 студентов юридического университета, которые сдавали выпускные экзамены. Они продолжали учиться во время сессии и за месяц до нее. После этого они приняли участие в вакцинации против гриппа. По сравнению со студентами, которые получили эту вакцину в состоянии спокойствия, их иммунная система показала более слабую реакцию.

Любое воздействие на человека, любая жизненная ситуация или событие, даже радостная — это стресс. Реакция на стресс у всех разная. У человека возникает готовность к действию: либо убежать от ситуации, либо устранить источник опасности.

### **Источники и литература**

- 1) Психосоматическая медицина Вальтер Бройтигам, Пауль Кристиан, Михаэль фон Рад 1999г. 376с

### **Слова благодарности**

Спасибо за внимание!