Министерство образования и науки РБ

МБОУ Российская гимназия № 59 г. Улан-Удэ

VI Международная научно-практическая конференция "Шаги в науку"

Тема: «Стресс и долголетие»

Автор: Иванов Захар, ученик 3 класса

МБОУ Российская гимназия № 59 г. Улан-Удэ

Телефон: 89085903555

Руководитель: Ханхабаева Ирина Максимовна

Телефон: 89836306011

г. Улан-Удэ

2022 г.

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc117461188)

[Глава 1. Факторы, продлевающие жизнь человека 4](#_Toc117461189)

[Глава 2. Долгожители г. Улан-Удэ и республики 6](#_Toc117461190)

[Заключение. Выводы 9](#_Toc117461191)

[Список литературы 10](#_Toc117461192)

[Приложение № 1 11](#_Toc117461193)

[Приложение № 2 11](#_Toc117461194)

[Приложение № 3 11](#_Toc117461195)

[Приложение № 4 12](#_Toc117461196)

[Приложение № 5 12](#_Toc117461197)

[Приложение № 6 13](#_Toc117461198)

[Приложение № 7 13](#_Toc117461199)

Введение

Мне интересна тема долголетия. Я читал статьи о долголетии, питании и спорте, как влияют гены на долголетие. А недавно я прочитал, что стресс помогает прожить долгую жизнь. Неужели это возможно? Так ли это? Как может стресс продлевать жизнь? Ведь многие считают, что он приводит к ослаблению здоровья.

Долголетие – это достижение человеком возраста, значительно превышающее среднюю продолжительность жизни. Принято считать долгожителями людей в возрасте старше 90 лет. Долгожителем становится только один человек из 5–10 тысяч. Это очень редкое явление. Возраст свидетельствует о высокой степени приспособленности организма человека к условиям окружающей среды. Старение сопровождает человека на всём протяжении его жизни, можно сказать, с момента рождения. Однако от условий и образа жизни зависит либо ускорение, либо замедление темпов старения.

Я узнал, что несколько лет назад появилась информация о том, что стресс может продлевать жизнь. Ученые из Федеральной политехнической школы Лозанны обнаружили группу генов, которые имеют существенное влияние на продолжительность жизни, причем управлять этим процессом можно с помощью стресса. Суть в том, что стресс запускает механизм, который «глушит» определенные гены, ответственные за старение. Но канадский ученый Ганс Селье писал, что полезен только умеренный кратковременный стресс, так как он стимулирует защитные механизмы и долголетие. Каковы признаки мини-стресса? Во-первых, стресс не должен вызывать серьезный дискомфорт. Во-вторых, за стрессом должно следовать расслабление и осмысление жизненных ценностей. Люди постоянно сталкиваются со стрессами, которые стали частью жизни. Люди реагируют по-разному, большинство неправильно.

**Проблема:** почему стресс продлевает жизнь, как он влияет на продолжительность жизни человека.

**Цель** исследования – изучение влияния мини-стресса на долголетие.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

* изучить материал и дать характеристику объекта исследования;
* изучить влияние стресса на продолжительность жизни человека;
* выявить эффективные способы борьбы с мини-стрессом;
* по результатам исследования сделать выводы о влиянии мини-стресса на продление жизни человека.

**Объект** исследования – пожилые люди, которые достигли долголетия.

**Предметом** данного исследования являются влияние мини-стресса на продление жизни человека.

**Гипотеза:** осмысление жизненных ценностей после стресса положительно влияет на продолжительность жизни.

**Методы** исследования: изучение информации, анкетирование и опрос долгожителей и учащихся гимназии, анализ и сравнение полученных результатов с имеющейся информацией.

**Этапы** исследован:

- изучение литературных источников по проблеме исследования;

- знакомство со статистическими данными о долгожителях республики, анализ данных;

- составление анкеты, интервьюирование (опрос);

- анализ полученных данных и подведение итогов (выводы) исследования.

Глава 1. Факторы, продлевающие жизнь человека

И.П. Павлов утверждал, что человек может жить и до 100 лет, однако из-за неправильного обращения с собственным организмом сводит это нормальный срок до гораздо меньших показателей. Поэтому лучший способ увеличения продолжительной жизни – самому её не укорачивать.

В литературе, которую я изучал, встречаются такие правила долгожителей:

1. Постоянная интеллектуальная работа
2. Интерес к жизни-увлечения и работа.
3. Позитивный настрой.
4. Постоянные физические нагрузки.
5. Рациональное питание.
6. Отказ от вредных привычек.
7. Своевременная диспансеризация.
8. Профилактика заболеваний.
9. Режим дня.
10. Умение избегать стрессовые ситуации, так как длительный стресс вызывает преждевременное старение. [1]

Жизнь людей редко протекает спокойно и монотонно. Во многих жизненных ситуациях приходится нервничать, раздражаться, решать проблемы в семье и на работе. Стресс является неотъемлемой частью современного человека. Состояние стресса, как ни странно, не всегда негативно воздействует на организм. Он заставляет человека концентрироваться в решении трудных вопросов, мобилизовать силы. Важно не допустить, чтобы стрессовая нагрузка стала чрезмерной, и нанесла здоровью серьезный вред.

Что такое стресс? Стресс представляет собой напряженное состояние организма, которое появляется, как защитная реакция на воздействие различных неблагоприятных факторов. Многие люди, находясь в состоянии стресса ежедневно, даже не понимают, что это ненормальное явление, от которого надо избавляться. Стресс подстерегает человека везде: дома, на работе, в общественном транспорте. Когда стрессовые ситуации носят нерегулярный характер, ничего страшного нет. Но, когда состояние стресса длится долго и возникает часто, называется оно дистресс. На фоне этого могут развиться тяжелые заболевания.

От чего зависит устойчивость организма к стрессу?

Несмотря на то, что стресс вреден для всех, уровень его переносимости у разных людей неодинаков. Это зависит от нескольких факторов:

* «Группа поддержки». Сильная связь с семьей или друзьями может сыграть важную роль в борьбе со стрессом. Человек, который может положиться на других, менее подвержен стрессу, чем одинокий.
* Чувство контроля. Если вы уверенный в себе человек и считаете, что именно вы контролируете свою жизнь, у вас меньше шансов стать жертвой хронического стресса по сравнению с человеком, который во всех своих неудачах винит обстоятельства.
* Мировоззрение. Взгляды на жизнь могут защитить вас от хронического стресса. Если вы оптимист и человек с надеждами, вы легко можете предотвратить пагубное воздействие стресса на эмоциональное состояние и на ваше тело.
* Способность справляться с эмоциями. Если у вас есть способность распознавать и принимать свои эмоции и правильно с ними справляться, у вас гораздо меньше шансов увязнуть в хроническом стрессе. Вы должны дать себе достаточно времени, чтобы справиться со своими эмоциями и преодолеть пагубные последствия стресса для вашего тела. [5]

Как справиться со стрессом? По данным Американской психологической ассоциации, существуют разные типы стресса, и не существует единой методики борьбы с ними. Поэтому каждый должен найти свой собственный путь.

И, все же, существует несколько общих рекомендаций, которые могут сработать:

* Временно отойдите от причины стресса. Как только вы определите ситуацию, которая вызывает у вас стресс, отложите ее настолько, насколько это возможно. Речь не о том, чтобы избежать проблемы, которую вы обязаны решить, а о том, чтобы дать себе отдохнуть от чрезмерного умственного напряжения.
* Занимайтесь спортом. Упражнения регулируют физиологические процессы, помогая справиться со стрессом и тревогой. 10-летнее исследование 288 семей показало, что те, кто занимается спортом, испытывают меньше беспокойства.
* Занимайтесь веселыми и интересными делами с семьей или друзьями. Как известно, смех помогает снять стресс. Кроме того, слушайте музыку, посещайте новые места с друзьями или семьей, занимайтесь хобби, например, рисованием или изготовлением поделок. Занятия разными интересными делами уберегут вас от неприятностей.

Мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс. Так, мужчинам предписывается справляться с трудностями, переживая внутри, тогда как к женщинам в этом смысле общество более снисходительно, и они имеют возможность проще обсуждать свои проблемы, находить союзников, просить помощи и выражать свои эмоции. Мужчины думают о действиях по преодолению стресса, а женщины выражают вербально эмоции и переживания от стресса. [4]

Также у мужчин и женщин различаются ответы иммунной системы на стресс. В Чикагском университете под руководством Гретхен Гермес было проведено исследование, в котором 60 самок и самцов крыс спустя месяц после рождения подвергли изоляции и стрессу. Выяснилось, что у самок происходит активация и укрепление иммунной системы, а у самцов наоборот ее ослабление. Это исследование объясняет факт, что мужчины в изоляции более восприимчивы к заболеваниям и живут меньше, чем женщины.

Итак, факторов, влияющих на продление жизни человека, много. И стресс, который сопровождает нас, может как помочь, так и навредить. Зависеть это будет от способности каждого человека управлять своими эмоциями, своей деятельностью, своей жизнью.

Глава 2. Долгожители г. Улан-Удэ и республики

Для подтверждения или опровержения гипотезы я провёл исследовательскую работу.

В службе государственной статистики по Бурятии узнал информацию о долгожителях нашей республики и г. Улан-Удэ. Ознакомившись со статистическими данными, я увидел такую закономерность, что долгожителей женщин намного больше, чем мужчин (Приложение №1). Это связано с тем, что у мужчин кратковременный стресс чаще переходит в затяжной, так как они более замкнуты, чем женщины. Затем я сравнил количество долгожителей в городе Улан-Удэ и в сельской местности и пришел к выводу, что в сельской местности долгожителей на население больше в полтора раза (Приложение №2) в связи с тем, что в сельской местности люди больше трудятся, чаще общаются, умеют радоваться мелочам. По статистике за три года в Республике Бурятия наблюдается рост числа долгожителей (Приложение №3). Это связано с улучшением уровня качества жизни. Появилось много источников информации, где описаны способы снижения влияния стресса на жизнь.

Для интервьюирования информантов составил вопросы (Приложение №4).

Побывал в гостях у долгожителей.

Одну из первых я посетил долгожительницу, которая проживает в селе Тарбагатай.

Калашникова (Зайцева) Епистемея Андрияновна (Приложение №5). Родилась 15 октября 1929 г., 94 года. Детство прошло в селе Надеяно Тарбагатайского района. Хорошо училась. Отношения в семье были очень тёплые, братьев и сестер пятеро. две дочери. Прабабушка прожила 99 лет, 1906-2006 гг. Самые сильные переживания связаны с войной, с голодом и тяжёлым трудом. Она рассказала, как собирали колоски, оставшиеся после уборочной, как их отбирали и прогоняли с поля. Мама на завтрак перед школой жарила несколько пластиков картошки на печной плите, ходили в школу зимой в соседнее село за 7 км по очереди с сестрой, потому что сапоги были одни. В школе было так холодно, что чернила в классе замерзали. В 1941 г. отец ушел на фронт, осталась мать, 37 лет, с 5 детьми и бабушкой. Кто-то написал донос, что мать ворует в колхозе, её арестовали увезли в город, а бабушка кормила детей, сама не доедала и вскоре умерла. Детей хотели отправить в детские дома, но тетя добилась выездного суда в селе, мать оправдали и освободили в зале суда. Отец с фронта не вернулся. Послевоенные годы были очень тяжелыми. Епистемея Андрияновна работала главным бухгалтером, очень любила свою работу. Дружелюбна и честна была с коллегами. Любит петь, читать, общаться с людьми. По характеру-оптимистка. Никогда не унывает, жизнерадостна.

Белоусов Василий Илларионович (Приложение №6). Родился 2 января 1932 г., 90 лет. Детство было трудное: военное время, голод, холод. Жили очень бедно. Работал трактористом в селе. Имеет 3 детей (2 сына,1 дочка). Предпочтения в еде просты: супы, овощи, каши, ягоды. Очень любил заниматься огородом, разводил скот. Всегда вёл активный образ жизни. Любит общаться с друзьями, друг друга всегда поддерживали.

Новикова Екатерина Алексеевна (Приложение №7). Родилась 16 декабря 1928 г., 94 года. Воспоминания о жизни очень позитивные. Детство прошло хорошо, несмотря на трудные военные годы. Чтобы заработать на еду, с мамой подрабатывали (кололи дрова) в семьях военных. Было голодно и холодно. После окончания школы работала резчицей стекла на Стеклозаводе, где за систематическое перевыполнение нормы удостоилась появления в местной газете, чему была очень рада (Приложение №8). Очень любила посещать кино, театры. Чтение – любимое занятие. Очень общительная и жизнерадостная. Несмотря на тяжелые годы, никогда не падала духом, умела честно трудиться и устраивать небольшие праздники.

Фёдорова Клавдия Ивановна (Приложение №9). Родилась 23 сентября 1927 г., 95 лет. Родилась в г. Курск, родители переехали в Улан-Удэ для строительства завода ПВЗ. У родителей было пять детей. В войну работала на почте. На улице стояли страшные холода, голодали. Когда на почте пошли извещения с фронта о погибших, не смогла психологически приносить их в семьи, перешла работать на хлебозавод. Работали и спали на заводе, не ходили домой. Так и узнали на рабочем месте об окончании войны. Она долго плакала об отце, который не вернулся. Жизнь была очень тяжелой, очень много работала. Любит делать всё, трудолюбивая, активная. Увлекается вышиванием, вязанием. В данный момент вяжет и отправляет нашим солдатам в Украину тёплые носки (Приложение №10). Стрессовые ситуации бывали часто, но никогда не унывала, брала себя в руки, находила решение. Продолжала трудиться и заниматься любимыми делами. Клавдия Ивановна уделяет много внимания воспитанию детей (9 внуков, 13 правнуков). Всегда думала о других, заботилась, без дела не сидела. Секретами долголетия считает жизненная активность, труд, забота о других, радость от окружающего мира, генетика (мама прожила 98 лет, тетя – 102 года, мамина тетя – 101 год, дальняя родственница – 105 лет). Любит делиться своим жизненным опытом, от этого испытывает удовольствие.

С целью узнать, как мои сверстники относятся к проблеме долголетия, провёл опрос среди одноклассников (Приложение №11). Меня интересовало, как же понимают одноклассники, что такое долголетие, как продлить свою жизнь, мешает или помогает стресс долголетию.

Анализ анкет показал, что каждый желает жить долго, комфортно и оптимистично. Ребята поделились полезными советами для продления жизни. На вопрос о стрессе одноклассники дали ответ, что стресс снижает продолжительность жизни, что это очень опасно, что он задевает нервные клетки, но одна девочка написала, что помогает. По анкетированию я сделал вывод: дети понимают, что такое долгожительство, как его достичь. Я им объяснил, что кратковременный стресс, если научить его правильно интегрировать, полезен. Он активизирует вегетососудистую систему. При этом важно не зацикливаться на стрессе, продолжать трудиться, заниматься любимыми делами и ценить каждый день.

Заключение. Выводы

В результате своей работы я сделал вывод: все долгожители общительны, доброжелательны, интересуются событиями окружающего мира. У всех у них сильный и уравновешенный тип нервной системы. Они отличаются хорошей памятью, высокой умственной и физической активностью.

Изучив влияние стресса на продолжительность жизни. Я понял, что мини-стресс положительно влияет на долголетие. Так как после стрессовых ситуаций, организм мобилизуется, включает защитные механизмы, а у человека меняется мировоззрение, отношение к жизни. Люди начинают ценить каждый день и наслаждаться жизнью, ещё больше общаться, помогать окружающим людям.

Я выявил эффективные способы борьбы с мини-стрессом: любовь к людям, к жизни, чувство меры во всем, наличие любимого дела, принятие как хороших, так и плохих сторон жизни, позитивное мышление – все эти параметры продлевают жизнь. Продолжительность жизни во многом зависит от высоты духа человека, его самооценки и представлений о собственной значимости для других. Хорошо известный закон жизни гласит: «Долго может жить только счастливый человек, ибо основой высокого качества жизни является ощущение счастья – база долголетия».

Все мои долгожители прошли много жизненных испытаний: война, голод, холод, потери родных. Но тем не менее, это их не сломило, а наоборот закалило. У них никогда не было подмены ценностей, они радовались и любили, то что имели, никогда не опускали руки и не поддавались стрессу.

Гипотеза исследования подтверждена: после мини-стресса наступает осмысление и укрепление жизненных ценностей. И это делает жизнь не только более счастливой, но и долгой.

Список литературы

1. Сайко Э. В. Мир психологии = World of psychology: научно-методический журнал. - М.: Московский психолого-социальный ун-т, 1996
2. Хацкевич М. Работница: журнал для женщин и семьи [Текст]. - М.: Издательский дом "Работница", 2021
3. Кириллова Ю. Счастливое долголетие. Энциклопедия самых эффективных советов для здоровья. - М.: Эксмо, 2019
4. Селье Г. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1979. – 122 с.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПБ.: Питер, 2007. – 256 с.

Приложение № 1

Приложение № 2

Приложение № 3

Приложение № 4

**Анкета для долгожителей**

1. Представьтесь пожалуйста.
2. В каком году вы родились и как вы росли?
3. Где и кем вы работали?
4. Как вы питаетесь? Что вы больше всего любите из блюд?
5. Ваше любимое дело, увлечения.
6. Часто ли у вас в жизни, были стрессовые ситуации. Как вы справлялись со стрессом?
7. Что является секретом вашего долголетия? Как сохранить здоровье? Ваши пожелания молодому поколению.

Приложение № 5



Приложение № 6



Приложение № 7



**Приложение № 8**



**Приложение № 9**



**Приложение № 10**



**Приложение № 11**

**Анкета для учащихся**

1. Что такое долголетие?
2. Хотели бы вы жить долго, 100 лет?
3. Как вы думаете, что необходимо, чтобы жить долго?
4. Как вы думаете, стресс мешает или помогает долголетию? Почему?
5. Какие бы вы дали советы друзьям, чтобы они смогли прожить долго?