

STRESS

Iroda Fayzulloyeva Ibrohimjon qizi*Foreign language (English) teacher**Fergana Pedagogical College*

Résumé : *Les facteurs de stress ont une influence majeure sur l'humeur, notre sentiment de bien-être, notre comportement et notre santé. Les réponses au stress aigu chez les jeunes individus en bonne santé peuvent être adaptatives et n'imposent généralement pas de fardeau pour la santé. Cependant, si la menace est permanente, en particulier chez les personnes âgées ou en mauvaise santé, les effets à long terme des facteurs de stress peuvent nuire à la santé. La relation entre les facteurs de stress psychosociaux et la maladie est affectée par la nature, le nombre et la persistance des facteurs de stress ainsi que par la vulnérabilité biologique de l'individu (c'est-à-dire la génétique, les facteurs constitutionnels), les ressources psychosociales et les modes d'adaptation appris. Les interventions psychosociales se sont avérées utiles pour traiter les troubles liés au stress et peuvent influencer l'évolution des maladies chroniques*

Mots clés : *facteurs de stress, relation, influence, adaptatif.*

Le stress est souvent décrit comme un sentiment de surcharge, d'énerverment, de tension et d'inquiétude, et survient lorsque nous sommes confrontés à une situation à laquelle nous pensons ne pas pouvoir faire face.

Bien que le stress soit généralement qualifié d'expérience négative, tout stress n'est pas mauvais. Un peu de stress peut être utile, nous motiver à terminer une tâche ou nous inciter à bien performer.

Cependant, si le stress est continu ou si la réponse au stress se poursuit sur une longue période, les effets du stress peuvent avoir un impact négatif sur notre santé physique et mentale.

Le stress peut être défini comme un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Le stress est une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et les menaces dans nos vies. Tout le monde éprouve du stress à un certain degré. Cependant, la façon dont nous réagissons au stress fait une grande différence pour notre bien-être général. Le stress affecte à la fois l'esprit et le corps. Un peu de stress est bon et peut nous aider à accomplir nos activités quotidiennes. Trop de stress peut causer des problèmes de santé physique et mentale. Apprendre à gérer le stress peut nous aider à nous sentir moins submergés et à favoriser notre bien-être mental et physique.

Le stress nous empêche de nous détendre et peut s'accompagner de toute une gamme d'émotions, notamment l'anxiété et l'irritabilité. Lorsque nous sommes stressés,

nous pouvons avoir du mal à nous concentrer. Nous pouvons ressentir des maux de tête ou d'autres douleurs corporelles, des maux d'estomac ou des troubles du sommeil.

Nous pouvons constater que nous perdons l'appétit ou que nous mangeons plus que d'habitude. Le stress chronique peut aggraver des problèmes de santé préexistants et augmenter notre consommation d'alcool, de tabac et d'autres substances.

Les situations stressantes peuvent également causer ou exacerber des problèmes de santé mentale, le plus souvent l'anxiété et la dépression, qui nécessitent l'accès à des soins de santé. Lorsque nous souffrons d'un problème de santé mentale, c'est peut-être parce que nos symptômes de stress sont devenus persistants et ont commencé à affecter notre fonctionnement quotidien, y compris au travail ou à l'école.

Il est naturel de se sentir stressé dans des situations difficiles telles que des entretiens d'embauche, des examens scolaires, des charges de travail irréalistes, un emploi précaire ou un conflit avec la famille, les amis ou les collègues. Pour de nombreuses personnes, le stress diminue avec le temps à mesure que la situation s'améliore ou qu'elles apprennent à faire face émotionnellement à la situation. Le stress a tendance à être généralisé lors d'événements tels que les crises économiques majeures, les épidémies, les catastrophes naturelles, la guerre et la violence communautaire.

En résumé, la plupart d'entre nous gérons bien le stress et continuons à fonctionner. Si nous avons des difficultés à faire face au stress, nous devrions demander l'aide d'un fournisseur de soins de santé de confiance ou d'une autre personne de confiance dans notre communauté.

BIBLIOGRAPHIE:

1.Adams MR, Kaplan JR, Koritnik DR. Psychosocial influences on ovarian, endocrine and ovulatory function in *Macaca fascicularis*. *Physiol. Behav.* 1985;35:935940. [PubMed] [Google Scholar]

2Affleck G, Urrows S, Tennen H, Higgins P, Pav D, Aloisi R. A dual pathway model of daily stressor effects on rheumatoid arthritis. *Ann. Behav. Med.* 1997;19:161170. [PubMed] [Google Scholar]

3.Appels A, Bar FW, Bar J, Bruggeman C, de Bates M. Inflammation, depressive symptomatology, and coronary artery disease. *Psychosom. Med.* 2000;62:601605. [PubMed] [Google Scholar]