

конкретному индивиду. Современные методики экспертного исследования позволяют устанавливать принадлежность потожировых следов лицам определенных возрастных групп [4, с. 4].

Рисунок папиллярных линий полностью формируется у человека между 90–120-м днем внутриутробного развития и в дальнейшем увеличивается в размерах вместе с ростом человека. Размерные характеристики потожировых следов рук человека могут быть достоверно информативны только для установления принадлежности следа ребенку в возрасте примерно до 12 лет (до подросткового возраста). В более позднем возрасте небольшой размер ладони рук может быть присущ не только подростку, но и женщине зрелого возраста. Показано также, что активный рост кисти рук происходит в период 14–15 лет до завершения процессов роста и сопровождается увеличением средней гребневой ширины на одноименных участках узора, длины дистальной фаланги средних пальцев обеих рук, суммарной длины средней и дистальной фаланг каждого пальца [4, с. 18]. Установление возраста человека может базироваться на определенной количественной характеристике: у детей (8–12 лет) в отрезке, равном 5 мм, уместается 12–13 папиллярных линий, у подростков (13–17 лет) – 10–12 линий, у взрослых лиц – 9–10 линий. Существенное увеличение частоты встречаемости в папиллярном узоре следа таких признаков, как эрозия папиллярного узора на центральных участках ногтевых фаланг пальцев рук и множественные «белые» линии на средней и основной фалангах пальцев свидетельствует о том, что след оставлен человеком в возрасте более 60 лет [5, с. 117].

Результаты предварительного исследования сообщаются участникам следственных действий устно, так как специалист обязан давать пояснения по поводу всех манипуляций, осуществляемых им со следами и другими объектами. При этом такие результаты имеют значение для последующего хода расследования, и их необходимо завершать составлением справки, которая не является процессуальным документом и не приобщается к материалам уголовного дела [1, с. 457].

Результаты предварительного исследования могут быть использованы для: решения вопроса о возбуждении уголовного дела; построения и проверки следственных версий; разработки оперативно-розыскных мероприятий; решения вопроса о приобщении объекта к делу в качестве вещественного доказательства; построения тактики отдельных следственных действий; назначения экспертизы и оценки заключения эксперта [6, с. 147].

Таким образом, роль предварительных исследований для решения вопроса о приобщении объекта к делу в качестве вещественного доказательства очень значима. В частности потожировые следы на объекте не всегда очевидны, и именно в результате предварительного исследования удастся их выявить. Перечисленные позиции позволяют получить розыскную информацию о личности предполагаемого преступника, дают возможность организовать его розыск и преследование по горячим следам.

1. Судебно-экспертное исследование вещественных доказательств : учеб. пособие / О.М. Дятлов [и др.] ; под ред. О.М. Дятлова. Минск : Амалфея, 2003. 735 с.
2. Кантор И.В. Криминалистическое исследование следов кожного покрова : учеб.-метод. пособие. Волгоград : ВА МВД России, 2003. 156 с.
3. Моисеева Т.Ф. Комплексное криминалистическое исследование потожировых следов человека : учеб. пособие. М. : БЕК, 2000. 222 с.
4. Клименко А.А. Применение теории временных связей в деятельности специалиста – криминалиста на примере установления относительной давности образования потожировых следов рук : метод. пособие для судеб. экспертов. Калининград : Светлана, 2004. 22 с.
5. Эджубов Л.Г. Статистическая дактилоскопия : метод. пособие. М. : ЮЛ, 1999. 183 с.
6. Мухин Г.Н., Исютин-Федотков Д.В. Криминалистика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по юрид. специальностям. Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. 226 с.

УДК 61

*С.Н. Чигирь*

## СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

В повседневной жизни на работе, учебе, в семье и т. д. человек постоянно сталкивается с определенными стрессовыми ситуациями. Термин «стресс» (англ. – напряжение) введен в 1936 г. доктором медицины и философии Гансом Селье.

Нужен ли стресс человеку? В небольших количествах нужен всем людям, так как именно стрессовое состояние вызывает связанную с выбросом адреналина определенную биохимическую реакцию в организме. Ее физиологический смысл – мгновенная мобилизация всех внутренних сил, которая заставляет человека быстро думать в определенных условиях, принимать правильное решение в той или иной ситуации. Если посмотреть с другой стороны: стресса много, он каждодневный, непрерывный? В данном случае организм человека слабеет, теряет собственные силы и способность решать проблемы: энергия не

бесконечна, и организму нужен «отдых», что при таких условиях и нагрузках не является возможным.

У всякого стресса существует 3 фазы: тревога, проявляющаяся в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма; сопротивление, позволяющее организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями; истощение, приводящее к снижению адаптационных возможностей организма в случае слишком затянувшейся и чересчур интенсивной борьбы.

В некоторых случаях определение «стресс» употребляют для обозначения самого раздражителя, в связи с чем различают следующие четыре вида стресса: физический (воздействие сильного холода или невыносимой жары, пониженного или повышенного атмосферного давления и т. п.); химический (воздействие различных токсичных веществ); психический (сильные отрицательные или положительные эмоции); биологический (воздействие биологических факторов).

По локализации причин бывают внешние (беспокойство человека, по каким либо поводам, а именно: увольнение с работы, смена работы, смерть близкого человека, проблемы с учебой, проигрыш на соревнованиях и др.) и внутренние (жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека).

Стресс имеет определенные симптомы проявления: постоянное чувство раздраженности, подавленности; беспокойный и плохой сон; депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать; невозможность расслабиться; снижение концентрации. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса; отсутствие интереса к окружающим; постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому; снижение аппетита. Но бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи; нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. д.

Стрессу могут быть подвержены взрослые, дети, женщины и мужчины, но в зависимости от психофизиологической подготовленности организма, состояния организма в целом влияние стрессового напряжения на организм у всех разное.

Для лечения стресса и профилактики стрессового напряжения лучшим лекарством для организма является крепкий, хороший сон. Для улучшения качества сна необходимо выполнять ряд рекомендаций: регулярные физические упражнения желательно на свежем воздухе за пару часов до сна; перед отходом ко сну принятие теплой ванны,

послушивание негромкой спокойной музыки; отсутствие в месте для сна духоты, шума и света; наличие доброжелательной психологической атмосферы окружающей среды; соблюдение режима правильного питания. Для крепкого и здорового сна организму требуется гормон мелатонин, содержание которого повышают: рис, ячмень, курага, пшеница. В них присутствуют витамины группы В. Полезно употребление в пищу натуральных продуктов.

Учитывая вышеизложенное, необходимо отметить, что сегодня человек должен быть готов к преодолению стрессового состояния, влияющего разрушающе на организм и влекущего серьезные нарушения его функций. Ведь недаром говорят: «все болезни от нервов».