

Ускорение ритма современной жизни привело к существенному повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека, обусловленной бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками. Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый **СТРЕСС**. Такие состояния нередко сопровождаются не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов в организме человека. По данным ВОЗ, до 40% населения Земли нуждается в помощи медицинских специалистов.

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС, КАКОВЫ ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Термин **«стресс»** (в переводе с английского stress) означает «давление, нажим, напряжение».

Согласно Большого толкового словаря русского языка, **«Стресс – состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.)»**.

По своей сути **стресс** - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.

Стрессы можно подразделить на:

- **Положительные и отрицательные** – по степени эмоциональной окраски.
- **Кратковременные и долгосрочные** (или **острые и хронические**) – по продолжительности.
- **Физиологические и психологические** – последние, в свою очередь, подразделяются на **информационные и эмоциональные** по причине возникновения.

**Источники стресса могут быть:**

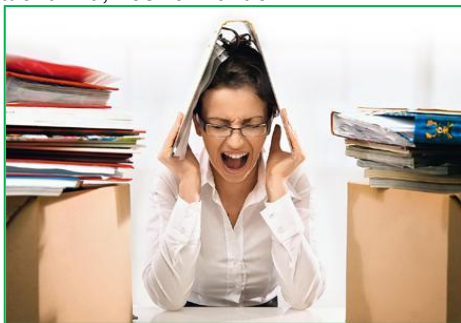
**Внешние** - *переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.*

**Внутренние** – *пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т.п.*

**Причины и факторы**, вызывающие стресс (психологи называют их стрессоры), разнообразны и многочисленны:

- ✓ *перемены в жизни (каникулы, новая работа, брак, развод и т.д.);*
- ✓ *любая сильная эмоция;*
- ✓ *усталость;*
- ✓ *физическая травма, операция, заболевание;*
- ✓ *шум;*
- ✓ *резкие изменения температуры и т.д.*

Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организм запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.



*Защитная реакция организма при продолжающемся или повторяющемся действии стрессора проходит через три определенных стадии.*

- **В первой стадии** – *реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.*
- **Во второй стадии** – *стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.*
- **Третья стадия** - *стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом.*

## СИМПТОМЫ СТРЕССА И ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТ НЕГО

**Симптомы могут постепенно нарастать или возникать внезапно, в течение нескольких минут.** Появляются приступы *тревоги, беспокойства, паники*, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройство сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенная утомляемость и т.д.

**Стрессы являются главными факторами риска возникновения и обострения многих заболеваний:** *сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета.*

К негативным реакциям приводят не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия. Поэтому длительное психологическое напряжение, депрессии также могут приводить к заболеваниям.

**Лечение стресса медикаментозными средствами показано только по назначению врача.** С учетом состояния пациента врач может назначить **седативные препараты** (лекарственные средства, уменьшающие нервное напряжение и волнение, а также снижающие чувство страха) или **транквилизаторы** (лекарственные средства, способствующие снятию эмоционального напряжения).



## СПОСОБЫ И ПРИНЦИПЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Каждому из нас присущ свой уровень стресса, который определяется наследственными и другими факторами и свой уровень отношения и реагирования на стресс.

Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немислимо количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем.

*К базовым принципам преодоления стресса следует отнести:*

- **Отвлечение от стрессовой ситуации** - *если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий.* Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения).

# СТРЕСС

## и способы его преодоления

■ **Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс** - *переосмыслить свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему...».*



■ **Активное поведение** – не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то даже немыслимым делом (например, помыть окно или пол зубной щеткой, протирание чистой посуды и т.п.); а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т.п.

■ **Умение расслабляться** - стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня

возбуждения центральной нервной системы.

■ **Позитивное мышление** - *позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.*

К числу других способов снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее:

● **В любой ситуации следует сохранять оптимизм.**

● **Стремиться к разумной организованности в жизни, работе, быту.**

● **Научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.**



● **Учиться радоваться жизни.**

● **Не быть максималистом.**

● **Не копаться в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.**

● **Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха.**

● **Не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек.**

● **Вести здоровый активный образ жизни, зани-**

**маясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.**

● **При необходимости** – снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций.

**Помните! Полностью исключить из жизни стрессовые ситуации невозможно, но можно жить и работать так, чтобы свести их число к минимуму, минимизировать их последствия и тем самым сохранить здоровье на долгие годы.**



Автор:

Давидовский С.В. – заместитель  
главного врача по пограничной  
психиатрии МГПНД

Редактор:

Олешкевич Е.А.

Компьютерная верстка и оформление:

Лагун А.В.

Ответственный за выпуск:

Кавриго С.В.

Минск