**Стресс и неврозы**

"Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят".

Эпиктет

Стресс - системная реакция организма на любое биологическое, химическое, физическое, психологическое воздействие (стрессор), имеющая приспособительное значение. Термин "стресс" вошел в медицинскую практику в 1936 году с легкой руки ученого Ганса Селье.

Он позаимствовал этот технический термин, означающий "напряжение", "нажим", "давление", из науки о сопротивлении материалов. Селье метко употребил его применительно к человеку. С тех пор слово "стресс" - на устах всего человечества. Потому что ни одного из нас "чаша сия" не миновала: каждый день, каждый час мы то пригубляем из нее, то пьем взахлеб. Стресс - при болевом воздействии, сопровождаемый, как правило, отрицательными эмоциями, называют дистрессом.

Г. Селье выделял три стадии стресса:

- стадия тревоги отражает мобилизацию всех ресурсов в организме;

- стадия резистентности (носит общий, неспецифический характер), в ходе которой устанавливается повышенная сопротивляемость стрессору;

- стадия истощения, возникающая при действии сверхсильных или сверхдлительных раздражителей, сопровождается снижением резистентности организма и в тяжелых случаях может привести к его гибели.

Первым и наиболее интенсивно реагирует на любое внешнее раздражение гипоталамус - дозорный центральной нервной системы. Он посылает сигналы в гипофиз, который и "командует парадом": выделяет гормоны, чутко улавливаемые многими тканями и органами, в первую очередь надпочечниками. Те в ответ "выпускают" в организм адреналин - гормон тревоги. В результате стенки сосудов резко сужаются, повышается артериальное давление, учащаются пульс, дыхание, нарастает мышечное напряжение, увеличивается содержание сахара в крови. Действие стрессора не заканчивается?

Тогда нейроны - нервные клетки мозга - начинают ненормально реагировать на нормальные физиологические процессы, происходящие в организме, или перестают на них отвечать. Возникшее в структурах мозга эмоциональное возбуждение через нервную, гормональную системы поступает ко всем органам. Стресс начинает их беспощадно "бомбардировать". Величина стресса оценивается как по величине возрастания гормонов надпочечников в крови (стрессореактивность), так и по скорости возвращения к прежнему уровню (стрессоустойчивость). Особое значение для человека имеет психогенный, или эмоциональный, стресс, возникающий в результате различного рода социальных конфликтов, при неопределенности прогноза в разрешении ситуаций, невозможности осуществления готовых программ деятельности или их подбора в условиях дефицита времени и т.п.

Хронические или неконтролируемый и непредсказуемые стрессы могут привести к различного рода психическим расстройствам (в частности, к неврозам), а также вызвать дисфункцию любой из систем организма, которая приводит к возникновению психосоматических заболеваний. Однако стрессорные воздействия умеренной силы и длительности полезны (и даже необходимы) для нормального функционирования организма.

**Роль стресса в развитии заболеваний**

"Рвется там, где тонко: мишенью стресса в первую очередь становятся генетически более слабые органы, системы или уже пораженные ранее каким-либо недугом".

О. Кириш

Мозг: ухудшение кровоснабжения из-за сужения сосудов кислородное голодание клеток мозга Нервная система: бессонница неврозы депрессии синдром хронической усталости Если в течение последних 6 месяцев вы не можете справиться с утомлением, не проходящим даже после отдыха, постоянно чувствуете себя "разбитым", снизилась работоспособность, не хочется, как говорится, ни есть, ни пить, ни любить, значит вами завладел синдром хронической усталости. Его виновник - стресс.

Сердечно-сосудистая система: учащенное сердцебиение аритмии головная боль, мигрень гипертоническая болезнь болезнь Рейно инфаркт миокарда ишемическая болезнь сердца По наблюдениям специалистов, стрессовые состояния, приводящие впоследствии к инфаркту миокарда, в 18% случаев возникают у пациентов в очередях.

Дыхательная система: учащение дыхания одышка хроническая гипервентиляция легких нарушение функций гладкой мускулатуры бронхов астма

Желудочно-кишечный тракт: нарушения пищеварения запоры язва желудка и двенадцатиперстной кишки язвенный колит Снижение функций желудочно-кишечного тракта в ответ на стресс в некоторых странах использовалось как тест для уличения преступников. В Индии, например, подозреваемому давали пожевать "священного рису". Из-за боязни быть раскрытым и наказанным провинившийся выплевывал зерна на пальмовый лист почти сухими, так как в стрессовом состоянии тормозится слюноотделение.

Эндокринная система: нарушение баланса гормонов (у мужчин, например, резко снижается содержание в крови мужского полового гормона тестостерона) поражение желез внутренней секреции На Востоке их называют железами судьбы. После первой мировой войны русские и немецкие ученые зафиксировали в своих странах рост заболеваний токсическим зобом и сахарным диабетом. Во время второй мировой войны после сильных бомбежек английских городов у многих развились болезни щитовидной железы, которые были тут же окрещены врачами "зобом бомбоубежищ". резкое увеличение содержания глюкозы в крови сахарный диабет

Печень, желчный пузырь, почки: нарушение деятельности, угнетение функций

Мочеполовая система: воспаление мочевого пузыря нарушение менструального цикла, бесплодие у женщин затруднение эрекции, преждевременное извержение семени, снижение активности сперматозоидов, импотенция у мужчин

Мышечная система: сохранение высокого мышечного тонуса даже в состоянии покоя Виновниками боли в спине всегда считают некоторые органические заболевания (радикулит, ишиас, патология позвоночника). Но во многих случаях именно стресс приводит к сильному напряжению мышц спины, что и вызывает болезненные ощущения.

Суставы: воспалительный ревматоидный артрит Кожа: крапивница экзема чешуйчатый лишай угревая сыпь псориаз

Иммунная система: резкое снижение иммунитета

Неврозы

Неврозы - группа нервно-психических расстройств, вызванных действием неблагоприятных факторов и выражающихся в нарушениях эмоциональной сферы человека и различных вегетативных расстройствах. Основной причиной невроза являются различного рода социальные конфликты (ссоры, обиды, несправедливое отношение со стороны других, эмоциональный стресс и т.п.), в результате которых у человека может возникнуть болезненное переживание неудачи, внутренние конфликты, чувство недостижимости жизненных целей, невосполнимости потери и т.д.

Предпосылки возникновения невроза часто закладываются еще в детском возрасте, когда ребенок воспитывается в неблагоприятных условиях (ссоры и конфликты в семье, неуважительное отношение к личности ребенка со стороны родителей и взрослых), что в целом может способствовать формированию таких черт характера, как робость, застенчивость. неуверенность в себе, мнительность, нерешительность.

Неврозы легче возникают у людей со слабым типом нервной системы, а также у людей с недостаточно развитыми волевыми качествами и большой степенью внушаемости. Неврозы могут быть вызваны как действием сверхсильных раздражителей (потеря близкого человека, эмоциональный шок), так и более слабых, но постоянно действующих травмирующих раздражителей, вызывающих длительное состояние психического перенапряжения (например, неблагоприятная обстановка в семье, на работе).

Перенапряжение возбуждения может быть вызвано каким-нибудь сильным внешним раздражителем. В 1924 г. во время наводнения в Ленинграде подопытных павловских собак спасали на лодках, после чего условнорефлекторная деятельность у них оказалась нарушенной. Перенапряжение тормозного процесса может произойти при выработке тонких дифференцировок, требующих различения раздражителей, мало отличающихся друг от друга.

При этом могут исчезнуть выработанные условные рефлексы или нарушиться зависимость величины рефлекса от силы раздражителя: на слабое раздражение возникает сильная реакция, и наоборот, на сильное - слабая. Это значит, что нарушается основной закон, согласно которому величина условного рефлекса тем больше, чем сильнее раздражение. Наряду с этим изменяется и поведение животного: оно либо беспричинно лает, рвется из станка, либо находится в состоянии сонливости.

В качестве главных проявлений невроза выступают различные нарушения эмоциональной сферы: подавленное настроение, слезливость, тревога, страх, повышенная тревожность, отчаяние, нетерпимость, раздражительность. Часто наблюдаются нарушения сна и аппетита, потливость, неприятные ощущения в области сердца и т.п.

Важную роль в профилактике неврозов играет правильное воспитание ребенка, направленное на повышение его адаптивных возможностей, развитие и тренировку его волевых качеств, формирование правильной оценки своей личности. При этом необходимо обращать пристальное внимание на налаживание психологического климата в семье, коллективе, основанного на уважительном отношении к человеку, его потребностям и целям.