САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Факультет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ОСП**

 Кафедра Педагогической антропологии, гендерологии и фамилистики

**Самостоятельная работа**

**(Теоретическое исследование)**

По дисциплине Социальная медицина ч.2

На тему**:** «Влияние стресса на здоровье человека»

Выполнила студентка 2009 г.о.

 заочной формы обучения (группа ЗС-09 )

 Воронова Марина Владимировна

 **Ф.И.О.студента**

проверил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **уч. степень, звание**

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Ф.И.О. преподавателя**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2010 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…………………………………………………………………3

* 1. История изучения стресса. Определение понятий…………….…4
	2. Причины возникновения стресса. Влияние стресса на организм человека …………………………………………………………………..7
	3. Методы борьбы со стрессом. Установка барьера………………10

Заключение………………………………………………………….…16

Использованная литература………………………………………..…18

**ВВЕДЕНИЕ**

Распространенная в начале века фраза «все болезни от нервов» в наши дни трансформировалась – «все болезни от стрессов».

В наше время, когда темп жизни с каждым годом ускоряется, человеку все труднее адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды, сохраняя при этом эмоциональное равновесие. Организм не успевает восстанавливать силы - все системы органов находятся в постоянном напряжении.

Жители крупных городов сталкиваются со стрессовыми ситуациями особенно часто. Причины - интенсивный, напряженный ритм жизни, большое количество окружающих людей, многие из которых находятся в плохом настроении (вспомните давку в транспорте), зачастую - более ответственная и нервная, чем у сельских жителей, работа.

Стресс — это не просто неприятность: он отражается на здоровье и может привести к таким нежелательным последствиям, как ухудшение отношений с любимыми или сни­жение профессиональных успехов. Однако существуют способы снижения этих негативных эффектов. Управление стрессом — серьезное занятие, которому по­свящали свое время и силы великие умы.

**1.1 История изучения стресса. Определение понятий.**

Неуклонный рост удельного веса психосоматических заболеваний (к которым с большим основанием относят и злокачественные опухоли) в общей структуре заболеваемости вынуждает исследователей искать наиболее общие, неспецифические поведенческие и психические факторы, предопределяющие повышенную уязвимость организма и его склонность к развитию заболеваний. В последние десятилетия основным таким фактором считался стресс, прежде всего эмоциональный — состояние напряжения адаптационных механизмов, вызванное неприятными переживаниями, такими, как гнев, тоска, тревога, страх, чувство подавленности. [3, с. 6]

Известно, что в основе любой отрицательной эмоции лежит неудовлетворенная потребность. При этом, если у животных только внешние препятствия мешают удовлетворению "эгоистических" желаний, для человека препятствиями нередко становятся воспитанные с детства и хорошо усвоенные социальные нормы поведения, превратившиеся в императивные социальные потребности. Таким образом, причиной возникновения эмоционального стресса у человека чаще всего оказывается внутренний конфликт между одинаково сильными, но взаимно несовместимыми и исключающими друг друга побуждениями. Согласно представлениям сторонников так называемого психосоматического направления в медицине, именно такой конфликт препятствует удовлетворению некоторых актуальных потребностей, вызывает стресс и обусловливает возникновение, например, язвенной болезни, гипертонии, стенокардии и многих других заболеваний. Спровоцировать их развитие могут также любые другие факторы, вызывающие эмоциональный стресс (например, внезапная опасность, гибель близкого человека и т.п.).[3,с. 6]

Однако роль стресса в изменении устойчивости (резистентности) организма и в возникновении заболеваний далеко не столь однозначна. Согласно классическому определению самого автора концепции стресса Г. Селье, стресс представляет собой неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, и эта реакция направлена на преодоление возникших трудностей и приспособление к изменившимся обстоятельствам. Стресс в широком понимании — обязательный компонент жизни, он может не только снижать, но и повышать устойчивость организма к вредным болезнетворным факторам. [3,с. 7]

Лазарус предложил определение стресса, которое включает в себя целый спектр факторов (стимул, реакция, когнитивная оценка угрозы, механиз­мы копинга, психологические защиты и социальные факторы). Определение стресса является проблемой даже для экспертов в этой области. Мэйсон описывает стресс, выделяя разные способы употребле­ния самого слова стресс.

1. *Стимул.* Это наше определение стрессора.

2. *Реакция.* Это наше определение стрессовой реактивности.

3. *Весь спектр факторов взаимодействия.* Это определение Лазаруса.

4. *Взаимодействие стимула и реакции.*

Однако есть еще точка зрения, с которой стресс определяется как разность меж­ду давлением и адаптивностью. То есть стресс = давление – адаптивность [1,с. 37]

В начале XX века Уолтер Кэннон был известным психологом, работавшим в Гарвардской медицинской школе. Именно он впервые описал реакцию организма на стресс.

Представьте себе такую картину: ночью вы идете по темной аллее, совсем один, и к тому же вы забыли свои очки дома. На полпути (когда уже бессмысленно воз­вращаться назад) вы замечаете мощную фигуру с дубиной, которая преграждает вам путь. В то время как у вас в голове вертится мысль: «Боже, как мне не повез­ло!», ваше сердце начинает биться все сильнее и чаще, дыхание также учащается, вы потеете, ваши мускулы напрягаются — в состоянии вашего организма проис­ходят разные изменения. Кэннон — первый исследователь, который назвал эту реакцию организма на стресс реакцией борьбы или бегства. Оказавшись перед лицом опасности, ваше тело готовит себя к борьбе до победы или к бегству. Там, на аллее, реакция такого рода будет эффективной, потому что вы захотите быстро мобилизоваться, чтобы предпринять какие-либо действия. В современном обществе реакции борьбы или бегства стали угрозой са­ми по себе — угрозой для вашего здоровья.

Молодой эндокринолог в деталях изучил все курьезы, связанные с реакцией борьбы или бегства. Подвергнув крыс воздействию стрессоров — факторов, спо­собных возбудить стрессовую реакцию, Ганс Селье определил специфические из­менения, происходящие на физиологическом уровне. Он сделал вывод о том, что независимо от источника стресса организм всегда реагирует одинаково. Результаты исследований Селье бы­ли впервые опубликованы в его ставшей классической книге «Стресс в нашей жизни». Селье разбил стрессовую реакцию организма на три стадии и создал концепцию адаптационного синдрома.

*Фаза 1. Реакция тревоги.* В результате первичного столкновения со стрессо­ром в организме происходят изменения. Сопротивляемость организма снижается и, если стрессор достаточно силен (серьезный ожог, крайне высокая температу­ра), может наступить смерть.

*Фаза 2. Стадия сопротивления.* Если стрессор не прекращает своего воздейст­вия и к нему можно адаптироваться, в организме зарождается сопротивление. Признаки реакции тревоги в организме практически исчезают. Сопротивление становится выше нормы.

*Фаза 3. Стадия истощения.* В результате длительного взаимодействия со стрессором, к которому организм уже привык, энергия, затрачиваемая на адапта­цию, иссякает. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь их уже нельзя изменить, и индивид умирает.

Ганс Селье определял стресс как «универсальную реакцию организма на раз­личные по своему характеру раздражители» . Это значит, что хорошие собы­тия (например, повышение на работе), к которым мы должны приспосабливать­ся, и плохие (например, смерть любимого человека), к чему мы тоже должны приспосабливаться, физиологически выражаются совершенно одинаково. Исследования Селье оказались настолько интересными и важными, что у него появилась масса последователей. [1, с.24]

В дальнейшем исследователи, работавшие после Кэннона, Селье также изучали влияние стресса на процессы, происходящие в организме. С тех пор стало понятнее, какие болезни связаны со стрессом и как избежать воздейст­вия патогенных условий

Стресс — это не просто неприятность: он отражается на здоровье и может привести к таким нежелательным последствиям, как ухудшение отношений с любимыми или сни­жение профессиональных успехов. Однако существуют способы снижения этих негативных эффектов. Управление стрессом — серьезное занятие, которому по­свящали свое время и силы великие умы.

**1.2. Причины возникновения стресса. Влияние стресса на организм человека**

Что является причиной стресса? Первой частью ответа на этот вопрос будет «стрессор». Вторая часть — это «стрессовая реактивность». Стрес­сор — это стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бег­ства. Стрессоры, к которым человеческий организм приспособился в результате эволюции, — это различные факторы, угрожающие безопасности. Пещерному че­ловеку, завидевшему неподалеку голодного льва в поисках добычи, было необхо­димо реагировать быстро. Тем пещерным людям, которые оказывались недоста­точно шустрыми или сильными для того, чтобы справиться с ситуацией, уже не приходилось беспокоиться о грядущей угрозе. Они просто становились завтра­ком для льва. Реакция борьбы или бегства была необходима, а ее скорость — жиз­ненно важна для человека.

Стрессоры могут быть разными, в современном обществе мужчины и женщины также прибегают к реакции борьбы или бегства, чтобы чувствовать себя комфортно и в безопасности. Когда вы переходите с тротуара на проезжую часть, не замечая приближающегося автомобиля, а потом слышите, что водитель вам сигналит, вы мгновенно отпрыгиваете назад на тротуар. Ваше серд­це бьется сильнее, дыхание сбивается с ритма, вы покрываетесь испариной. Это проявление вашей реакции на стрессор, на угрозу попасть под колеса автомоби­ля. Названные признаки говорят о том, что ваше тело было готово к активным и причем немедленным действиям (отпрыгнуть назад на тротуар). Таким образом, стрессор требует немедленной физической реакции, чтобы избежать вреда или травмы. Другие стрессоры, с ко­торыми вам приходится сталкиваться, также способны вызвать реакцию борьбы или бегства, даже если немедленная реакция невозможна или будет не к месту. Эти стрессоры символичны: например, потеря статуса, снижение самооценки, пе­реутомление или слишком людное место. Когда ваш начальник перегружает вас работой, совершенно неуместно бороться с ним, и в той же мере смешно убегать и не браться за работу вовсе. Если стрессором в вашей ситуации является переезд в другой город, то борьба со встречающимися вам людьми или, наоборот, избега­ние встреч с ними — крайне неэффективные способы адаптации.

В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами. Одни из них относятся к окружающей среде (токсины, жара, холод), другие имеют психологическую природу (снижение самооценки, депрессия), третьи — социологическую (без­работица, смерть любимого человека), остальные — философского характера (использование времени, цели жизни). Но в любом случае, как утверждал Селье, независимо от типа стрессора, организм реагирует одинаково. Стрессор активи­зирует деятельность гипофиза, щитовидной и паращитовидной желез, надпочеч­ников, а также гипоталамуса и других зон мозга.

Наш организм в процессе эволюции научился реагировать на стрессоры мгно­венным изменением психологического состояния, повышением скорости дея­тельности и приливом сил. Когда мы сталкиваемся с символическими стрессорами, в нашем организме происходят те же изменения, хотя мы и не пользуемся изме­ненным состоянием психики для дальнейших действий. Однако мы производим так называемую стрессовую продукцию — изменение артериального давления, учащение мышечных сокращений, повышение уровня холестерина в крови и соля­ной кислоты — в желудке. Такой продукцией мы не пользуемся, а вместо этого мужественно переносим страдания с улыбкой на лице. Результат стрессовой ре­акции, которая становится хронической или затяжной, — различные заболевания.

Селье считал, что полная свобода от стресса означает смерть. Стресс не только помогает справиться с острой критической ситуацией, но и - при ее повторении или длительном действии - способствует эффективному запуску специфических, как правило, более экономных адаптивных реакций. Стрессы формируются у ребенка еще во внутриутробном периоде. Их причиной могут быть движения матери, создающие умеренный дефицит кислорода, в борьбе за который ребенок развивает двигательную активность, а это ускоряет формирование многих систем его организма. Если мать переедает и ее кровь содержит избыток питательных веществ, двигательная активность плода, напротив, снижается, и его развитие тормозится.

Роды формируют стресс не только у матери, но и у новорожденного. Умеренные стрессы детства, возникающие при игровом общении детей, положительные и отрицательные эмоции, формирующиеся в процессе знакомства ребенка с окружающим миром, двигательная активность и периодические охлаждения могут способствовать физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию. Регулярно плавающие дети начинают ходить на 3 месяца раньше обычного; они болеют в 3 раза реже, а их словарный запас в 3-4 раза больше, чем у детей, не занимающихся плаванием.

Умеренные стрессы могут способствовать повышению настроения и работоспособности, обеспечивают обезболивающий эффект, что представляется важным в периоды повышенных требований к организму человека: на экзаменах, в момент выполнения хирургом сложных операций, при публичных выступлениях. Отсюда можно предположить, что недостаточная выраженность стрессовых реакций может быть фактором, неблагоприятным для здоровья.

Реакция борьбы или бегства иногда называется *стрессовой реактивностью*. Эта реак­ция, заключается в увеличении мышечного напряжения, учащении сердцебиения, повышении артериального давления и нерв­ного возбуждения, уменьшении слюноотделения, увеличении содержания на­трия, усилении потоотделения, увеличении содержания глюкозы в сыворотке крови, увеличении секреции соляной кислоты в желудке, изменении волновой активности мозга и частых позывов к мочеиспусканию. Такая реакция готовит нас к быстрым действиям. При этом наш организм вырабатывает вещества, кото­рые в дальнейшем не используются. Потом это сказывается на нашем здоровье. Чем дольше мы находимся в измененном физиологическом состоянии (дли­тельность) и чем больше это изменение отличается от нормы (степень), тем боль­ше вероятность, что такая стрессовая реактивность обернется для нас болезнью. Из этих двух показателей — длительность и степень — длительность является наиболее важным. Например, если вы проснулись и обнаружили, что будильник не прозвенел и не разбудил вас и вы опаздываете на работу, то этот стрессор из­меняет ваше физиологическое состояние. Если вы в спешке налили слишком много молока в свою кашу, то этот факт изменит ваше состояние еще больше. Вид летящей на вас машины производит более сильное впечатление, чем ка­кой-либо повседневный стрессор, например опоздание на работу. Однако значе­ние имеет длительность временного промежутка, в течение которого тот или иной стрессор действует на вас. Именно этот показатель делает стрессоры наибо­лее вредоносными.

Люди, которые научились управлять стрессом, часто реагируют на стрессоры более интенсивно, но возвращаются в нормальное состояние быстрее, чем те, кто не умеет им управлять. В качестве аналогии можно привести людей, которые делают утреннюю пробежку: их ритм сердцебиения сильно учащается во время нагрузки, но быстрее возвращается в норму, чем у нетренированных людей.

Тем не менее, мы можем на­учиться контролировать себя и свой организм, чтобы избежать реакции борьбы или бегства при столкновении с символической угрозой. Кроме того, мы так­же можем научиться использовать стрессовую продукцию при изменении нашего психологического состояния, чтобы воспрепятствовать возникновению заболева­ния и других негативных последствий. Помните о том, что стрессоры — это сти­мулы, способные запустить реакцию борьбы или бегства, но они не должны при­водить к такой реакции. [1]

* 1. **Методы борьбы со стрессом. Установление барьера**

Если бы стресс ограничивался только дискомфортными ощущениями — увеличе­нием мышечного напряжения, потоотделения, одышкой или состоянием беспо­койства, это уже негативно сказывалось бы на человеке. К сожалению, хрониче­ские стрессы также приводят к развитию болезней. Многочисленные примеры взаимосвязи стресса и болезни не заставляют себя искать. Пожалуй, наиболее драматичным является развал Советского Союза. В течение этого стрессового пе­риода смертность от кардиоваскулярных заболеваний среди русских мужчин воз­росла на 40% . Мы также знаем о разных травматических происшествиях и со­бытиях, которые сказываются на психическом и соматическом здоровье спустя довольно длительное время после окончания травматического действия. К таким событиям относятся война, дорожно-транспортные происшествия, сексуальное насилие и многое другое. В связи с этим ученые стали рекомендовать врачам по­могать пациентам «приобретать навыки адаптивного поведения, познавать свои ограничения и расслабляться»

Нет готового ответа на вопрос: как справиться со стрессом. Однако существует система управления стрессом, которую вы можете использовать, чтобы контролировать стресс и уровень напряжения организма. Вмешательства позволяют блокировать стрессор и препятствуют его выражению в негативных последствиях, таких как психологический диском­форт, тревога, недомогание и болезни.

Вы начинаете испытывать стресс, попадая в жизненную ситуацию, которая (по­степенно или внезапно) выводит вас из состояния равновесия. Некий фактор мягко или энергично лишает вас устойчивости, и вам нужно исправить возник­ший дисбаланс. Данное дестабилизирующее воздействие может представлять со­бой изменение температуры, угрозу, исходящую от другого человека, смерть лю­бимого человека или какое-либо иное изменение в вашей жизни, к которому вы должны адаптироваться.

Однако все мы знаем, что на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному, поскольку интерпретируют ее неодинаково. Данная интерпретация называется когнитивной оценкой и ею можно управлять. Для многих людей смерть любимого человека — ужасное событие, и они за­цикливаются на этой потере. Другие также могут рассматривать смерть любимо­го как нечто трагическое, но при этом думать о прекрасном времени, пережитом вместе с тем, кого уже нет. Поэтому жизненная ситуация, к которой вы должны адаптироваться, представляет собой необходимый, но не единственный компо­нент стресса. Важно, чтобы вы воспринимали эту жизненную ситуацию как стрессовую.

Перед нами — ситуация, воспринятая нами как стрессовая (внушающая бес­покойство). За восприятием следует эмоциональ­ная реакция на причинившее страдание событие жизни. Восприятие жизненной ситуации как стрессовой может вызвать страх, гнев, чувство опасности или ощу­щение, что вы стали объектом внезапной атаки, состояние потрясения, фрустра­ции и беспомощности. Эти чувства приводят к физиологическому возбуждению. Если физиологическое возбуждение хро­ническое или длительное, оно может вылиться в недомогание или болезнь. Вме­сте с тем стресс может привести и к другим последствиям: низкой работоспособ­ности, межличностным конфликтам или другим негативным эффектам.

*Жизненная ситуация воспринимается как стрессовая эмоциальное возбуждение физиологическое возбуждение последствия*

*(модель стресса рис. 1)*

В этом случае вы можете вмешаться до то­го, как эти последствия наступят. Вмешательства заключаются в установлении барьеров в различных точках модели теории стресса (рис. 1). Эта модель состоит из последовательных фаз, где каждая зависит от полного развития предыдущей. Любое нарушение этой последовательности в той или иной степени повлияет на процесс. Например, перед вами — жизненная ситуация, требующая адаптации. Между этой ситуацией и следующей фазой — восприятием ее как стрессовой — можно поставить барьер. Этот барьер может состоять из назначенного лечения (седативных препаратов, транквилизаторов, антидепрессантов), запрещенных средств (наркотиков) или проявленного упорства, силы воли с вашей стороны. Вы не позволите сложившейся ситуации нарушить свое душевное равновесие

Относительно последнего — вы можете сосредото­читься на положительной стороне ситуации (всегда есть что-то позитивное в любой ситуации, потому что она могла сложиться еще хуже). Барьер может быть установлен между фазой восприятия и эмо­циональной фазой. Различные методы релаксации также препятст­вуют переходу эмоциональных реакций в устойчи­вое физиологическое возбуждение. Когда возни­кает физиологическое возбуждение, барьер меж­ду ним и ухудшающимся самочувствием должен заключаться в некоторой форме физической ак­тивности, которая использует созданные стрессом продукты (например, повышенный уровень адре­налина в крови). Помните, что на этой точке фи­зиологического возбуждения ваше тело подгото­вило себя к ответу на вопрос: «Бороться или сда­ваться?». Физические упражнения (например, бег трусцой) мобилизуют ваш организм на защиту своего потенциала и предотвратят ухудшение здоровья в результате физиологи­ческого возбуждения.

Правильное питание может помочь в управлении стрессом. Ваша пища должна состоять из продуктов, содержащих необходимые питательные ве­щества. Уменьшив потребление насыщенных жиров и алкоголя и увеличив содер­жание клетчатки и крестоцветных овощей в своей диете, вы также снизите влияние стрессоров. Питательные вещества, которые вызывают стрессоподобную реакцию, на­зывают псевдострессорами, так как они имитируют стимуляцию симпати­ческой нервной системы. Пища, содержащая кофеин, — пример таких ве­ществ. Причиной стресса может стать дефицит витаминов *В* и С. В случае хрониче­ского стресса диета требует добавочного количества витаминов и минеральных веществ. Усвоение сахара может усугубить воздействие стресс-факто­ров, так как они оба используют ценные питательные вещества.

 Чтобы лучше переносить стресс, ограничьте потребление кофеина, сахара и продуктов, содержащих переработанную муку, не обогащенную питатель­ными веществами. Во время стрессовых периодов включайте в свой рацион дополнительное количество витаминов.

Шум способен увеличить АД, участить сердечный ритм и привести к мышечному напряжению. Установлено, что шум — причина неудовлетворенности работой, он вызывает раздражение и беспокойст­во. Некоторые считают шум самым мучительным из всех стрессоров. Шум вызывает головные боли, нарушения сна и артериальную гипертензию. Однако шум иногда успокаивает. Действительно, на многих аудиолентах и компакт-дисках записан шум, который помогает расслабиться. Это «белый шум», его цель — заглушить другие звуки, которые мешают релаксации. Такие звуки, как шум прибоя, щебетанье птиц или шелест листьев, могут служить успокаи­вающими средствами. Кроме того, на определенных звуках нужно специально со­средоточиться, чтобы расслабиться. Например, при некоторых формах медита­ции для концентрации внимания используют слово, называемое мантрой. Другие методы релаксации основаны на монотонном пении. Вы сможете лучше контролировать свою жизнь, если ограничите воздействие раздражающих звуков и станете чаще слушать успокаивающие звуки. Погуляйте по лесу, отдохните на пляже. Вы сами выбираете, что вас будет окружать — шум или успокаивающие звуки.

Теперь мы знаем, что можно установить барьеры, препятствующие развитию недомогания или бо­лезни в результате действия испытываемых нами стресс-факторов. Один из них — *социальная поддержка.*Люди, пережившие серьезную стрессовую ситуа­цию, но имевшие поддержку в лице семьи или друзей, болели не больше людей, переживших меньшее потрясение. Люди, у которых не было поддержки, заболе­вали намного чаще, чем другие. Таким образом, жизненное изменение само по се­бе не приводит к ухудшению самочувствия. Социальная поддержка — чувство причастности, чувство того, что тебя при­нимают и любят такого, как ты есть, а не потому, что ты можешь что-либо сделать для этого человека. Это значит, что у вас есть друзья, с которыми вы духовно близки и с которыми делите свои радости, проблемы, опасения и любовь. Социальная поддержка в значительной степени защитит вас от не­гативных последствий стресса.

Юмор отражается и на физиологическом, и на психологическом состоянии. Смех усиливает мы­шечную и дыхательную активность, циркуляцию кислорода, сердцебиение, выработку катехол-аминов и эндорфинов. Потом наступает период расслабления, когда дыхание, сердцебиение, ар­териальное давление и мышечное напряжение нормализуются. С точки зрения психологии про­исходят следующие изменения: снимается тре­вога, уменьшается напряжение; уходят гнев и агрессия. Кроме того, юмор — это отлич­ный способ пережить кризис, трагедию, а также уменьшить влияние хронических болезней. Но, с другой стороны, юмор может быть не­уместным и стать причиной огорчений. Сэндз указывает: «Тот, кто видел на лице другого вы­ражение боли и озадаченности в ответ на ирони­ческое замечание или помнит, что значит быть объектом насмешек, знает, как может огорчать юмор» . К несчастью, продолжает свою мысль Сэндз, последствия юмора не всегда предсказуемы. Следовательно, нужно быть осторожным с юмором при по­пытке помочь кому-либо справиться со стрессом, чтобы не усугубить ситуацию. Если же у нас есть возможность поддержать другого человека при помощи юмо­ра, а негативный его аспект свести к минимуму, не стоит колебаться. Зная, что юмор может помочь и вам, смотрите на стрессовые ситуации и на причиняющих вам неприятности людей с юмором, и тогда вы легко справитесь со стрессом. [1, с. 116]

Эффективным средством снятия излишнего психического напря­жения является двигательная нагрузка, особенно повторяющиеся ритмические движения. Вред недостаточной двигательной нагрузки прекрасно всем известен. Тем более парадоксальным выглядит очень распространенное пренебрежение этой необходимой составляющей нормального образа жизни.[1]

**Заключение**

Стресс — это не просто неприятность: он отражается на здоровье и может привести к таким нежелательным последствиям, как ухудшение отношений с любимыми или сни­жение профессиональных успехов. Однако существуют способы снижения этих негативных эффектов. Управление стрессом — серьезное занятие, которому по­свящали свое время и силы великие умы.

Наш организм в процессе эволюции научился реагировать на стрессоры мгно­венным изменением психологического состояния, повышением скорости дея­тельности и приливом сил. Когда мы сталкиваемся с символическими стрессорами, в нашем организме происходят те же изменения, хотя мы и не пользуемся изме­ненным состоянием психики для дальнейших действий. Однако мы производим так называемую стрессовую продукцию — изменение артериального давления, учащение мышечных сокращений, повышение уровня холестерина в крови и соля­ной кислоты — в желудке. Результат стрессовой ре­акции, которая становится хронической или затяжной, — различные заболевания.

Нет готового ответа на вопрос: как справиться со стрессом. Однако существует система управления стрессом, которую вы можете использовать, чтобы контролировать стресс и уровень напряжения организма. Вмешательства позволяют блокировать стрессор и препятствуют его выражению в негативных последствиях, таких как психологический диском­форт, тревога, недомогание и болезни. Вмешательства заключаются в установлении барьеров в различных точках модели теории стресса .Эта модель состоит из последовательных фаз, где каждая зависит от полного развития предыдущей

Правильное питание может помочь в управлении стрессом. Ваша пища должна состоять из продуктов, содержащих необходимые питательные ве­щества.

Чтобы лучше переносить стресс, ограничьте потребление кофеина, сахара и продуктов, содержащих переработанную муку, не обогащенную питатель­ными веществами. Во время стрессовых периодов включайте в свой рацион дополнительное количество витаминов.

Эффективным средством снятия излишнего психического напря­жения является двигательная нагрузка, особенно повторяющиеся ритмические движения. Вред недостаточной двигательной нагрузки прекрасно всем известен. Тем более парадоксальным выглядит очень распространенное пренебрежение этой необходимой составляющей нормального образа жизни.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб., 2002
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Учебное пособие. СПб., 2004
3. Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. М., 2001