**ПЛАН:**

1. Введение.
2. Понятие стресса. Стрессоры. Виды стресса.
3. Основные положения концепции стресса.
   1. Общий адаптационный синдром.
   2. Психологические аспекты стресса.
   3. Три фазы стресса.
   4. Устойчивость человека к стрессу.
4. К чему приводит стресс.
5. Способы борьбы со стрессом.
6. Список использованной литературы.

**ПОНЯТИЕ СТРЕССА. СТРЕССОРЫ. ВИДЫ СТРЕССА.**

Понятие “стресс” уже прочно вошло в нашу повседневную жизнь, но, как правило, мы используем это слово только в отрицательном значении. Стресс - это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При более детальном рассмотрении оказывается, что он просто необходим - поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности.

Слово «стресс» в переводе с английского обозначает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние. Это понятие, возникшее в физиологии в 30-х гг. ХХ в., достаточно быстро вышло за границы узкобиологической трактовки и стало весьма широко использоваться как в науке, так и в житейской практике. Сегодня понятие стресса можно отнести к одной из базовых научных категорий, которая стала предметом изучения целого комплекса дисциплин: биологии и медицины, физиологии и психологии, наук об управлении, демографии, юриспруденции и даже политологии. В самом общем виде его можно определить как естественную приспособительную реакцию живого организма на любое событие, происходящее и в окружающей среде.

Автор теории стресса - Ганс Селье (H. Sеlуе) - считал, что стресс – это «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Стресс помогает организму приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, при неблагоприятных – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Сегодня доказано, что само по себе состояние стресса - не болезнь. Если бы не было стресса, жизнь превратилась бы в абсолютное равновесие, замерла бы. Именно стресс поддерживает активность систем организма на уровне нормы. Стресс может быть вызван как серьезной опасностью, так и творческой удачей. Без некоторого уровня стресса никакая активная деятельность невозможна, и полная свобода от стресса, по утверждению Селье, равнозначна смерти. Таким образом, стресс может быть не только вреден, но и полезен организму. Вот почему через 40 лет после открытия стресса основатель его теории Ганс Селье пишет книгу “Стресс без дистресса” как раз о том, как поддерживать правильный уровень стресса. Слово “дистресс” - в переводе с английского “страдание” - Селье применил для того, чтобы разделить между собой неблагоприятное развитие стрессовой реакции и обычный, нормальный, необходимый уровень напряжения систем и равновесий человеческого организма.

В настоящее время ученые различают:

- эвстресс: положительный стресс, который сочетается с желательным эффектом и мобилизует организм. При эвстрессе происходит активизация познавательных процессов и процессов самосознания, осмысления действительности, памяти.

- дистресс: отрицательный стресс с нежелательным вредоносным эффектом. Каждый человек способен поддерживать оптимальный уровень стресса, но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях стресс может перейти в дистресс. Он характеризуется утомлением, раздражительностью, снижением работоспособности, проявляется в чувстве безысходности, тревоги. Подобная неспособность справиться со стрессом может привести к истощению, которое принимает форму нервного срыва, а иногда даже приводит к психическому заболеванию (синдрому хронической усталости, депрессии,) или психосоматическому расстройству (сердцебиению, язве желудка, повышенному давлению, сердечно-сосудистым заболеваниям и т.д.).

**Что вызывает стресс?**

Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. Стрессорами могут быть самые разнообразные факторы: микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды, шум, освещение и т.д. Но оказывается, что такими, же стрессорами могут быть и любые психологические, физиологические, социальные факторы, такие, как риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, умственная перенагрузка, недостаток сна, свободного времени, конфликты в семье и на работе. Это все, что может нас взволновать, несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация. Значит, само возникновение, и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

Некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс можно предвидеть. Например, смену фаз развития и становления семьи или же биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас. Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.). Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт.

**Виды стресса:**

1. Внутриличностный стресс. Большинство наших требований к внешнему миру и его воздействия на нас связаны с этим видом стресса. Эта область оказывает влияние на все сферы нашей жизни. Если мы не находимся в мире сами с собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляется в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушает межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т.п.
2. Рабочий стресс обычно связан с тяжелой рабочей нагрузкой, отсутствием самоконтроля за результатом работы, ролевой неопределенностью и ролевым конфликтом. Плохое обеспечение безопасности работы, несправедливые оценки труда, нарушение его организации может стать источником стресса.
3. Общественный стресс относится к проблемам, которые испытывают, переживают большие группы людей, - например, экономический спад, бедность, банкротство, расовое напряжение и дискриминация.
4. Экологический стресс обусловливается воздействием экстремальных условий окружающей среды, ожиданием такого воздействия или его последствий – загрязнение воздуха и воды, суровые погодные условия, недоброжелательные соседи, толкотня, высокий уровень шума и т. п.
5. Финансовый стресс не требует разъяснений. Невозможность оплатить счета, не обеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных и финансово необеспеченных расходов, эти и другие обстоятельства могут являться причиной стресса

**3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ СТРЕССА.**

**3.1. Общий адаптационный синдром.**

Стресс – это не только нервное напряжение в ответ на воздействие стрессоров, это – приспособительная реакция организма. Одним из наиболее интересных аспектов изучения стресса является анализ процесса реагирования на экстремальное воз­действие. Его принципиальный механизм отражен в описанной Г. Селье последовательности основных этапов развития общего адаптационного синдрома (ОАС).

Адаптация — это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. В связи с этим процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе “организм-среда”. Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе “организм-среда” возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а, следовательно, также постоянно должен осуществляется процесс адаптации.

Основные механизмы стресса — гормональные. Главным морфологическим признаком сформировавшегося ОАС является так называемая классическая триада: разрастание коры надпочечников, уменьшение вилочковой железы и изъязвление желудка. Г. Селье сопоставил эти реакции с симптомами, характерными почти для любого заболевания, такими, как чувство недомогания, разлитые болевые ощущения и чувство ломоты в суставах и мышцах, желудочно-кишечные расстройства с потерей аппетита и уменьшением веса тела. Объединение их в единую систему было правомерно только при наличии единого механизма управления этими реакциями и общего совокупного процесса развития.

Г. Селье предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию. 1-ая доступна «по первому требованию» и восполнима за счет 2-ой – «глубокой». Последняя мобилизуется путем адаптационной перестройки механизмов организма. Ее истощение необратимо, как считает Селье, и ведет к гибели или к старению и гибели. Предположение о существовании 2-х мобилизационных уровней адаптации поддерживается многими исследователями.

При непрекращающемся действии стрессогенного фактора проявляющиеся “триады стресса” изменяются по интенсивности.

Экстремальные ситуации делят на кратковременные, когда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда “наготове”, и на длительные, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем человека, иногда субъективно крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для его здоровья.

При кратковременно сильных экстремальных воздействиях ярко проявляются разные симптомы стресса.

Кратковременный стресс - это как бы всестороннее проявление начала длительного стресса. При действии стрессоров, вызывающих длительный стресс (а длительно может выдержать только сравнительно несильные нагрузки), начало развития стресса бывает стертым, с определенным числом проявлений адаптационных процессов. Поэтому кратковременный стресс можно рассматривать как усиленную модель начала длительного стресса. И хотя по своим проявлениям кратковременный и длительный стресс отличаются друг от друга, тем не менее, в их основе лежат идентичные механизмы, но работающие в разных режимах (с разной интенсивностью). Кратковременный стресс - бурное расходование “поверхностных” адаптационных резервов и наряду с этим начало мобилизации “глубоких”. Если “поверхностных” резервов недостаточно для ответа на экстремальные требования среды, а темп мобилизации “глубоких” недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, то особь может погибнуть при совершенно неизрасходованных “глубоких” адаптационных резервах.

Длительный стресс - постепенная мобилизация и расходование и “поверхностных” и “глубоких” адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым, т.е. отражаться в изменении показателей адаптации, которые удается регистрировать только специальными методами. Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса. Адаптация к таким факторам может быть при условии, что организм человека успевает, мобилизуя глубокие адаптационные резервы, “подстраиваться” к уровню длительных экстремальных требований среды. Симптоматика длительного стресса напоминает начальные общие симптомы соматических, а подчас тяжелых болезненных состояний. Такой стресс может переходить в болезнь. Причиной длительного стресса может стать повторяющийся экстремальный фактор. В этой ситуации попеременно “отключаются” процессы адаптации и реадаптации. Их проявления могут казаться слитными. В целях совершения диагностики и прогноза течения стрессогенных состояний предложено рассмотреть как самостоятельную группу состояния, вызванные длительными прерывистыми стрессорами.

Одним из факторов стресса является эмоциональная напряженность, которая физиологически выражается в изменениях эндокринной системы человека. К примеру, при экспериментальных исследованиях в клиниках больных было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. В таких случаях необходима помощь квалифицированного психолога.

**3.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА.**

Возникновение стресса в определенной ситуации может возникать по субъективным причинам, связанным с особенностями данной личности.

Вообще, так как индивидуумы не похожи друг на друга, от фактора личности зависит очень много. К примеру, в системе “человек-среда” уровень эмоциональной напряженности нарастает по мере увеличения различий между условиями, в которых формируются механизмы субъекта, и вновь создавшихся. Таким образом, те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение не в силу их абсолютной жёсткости, а в результате несоответствия этим условиям эмоционального механизма индивида.

При любом нарушении сбалансированности “человек-среда” недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей или рассогласование самой системы потребностей является источником тревоги. Тревога, обозначаемая как:

— ощущение неопределенной угрозы;

— чувство диффузного опасения и тревожного ожидания;

— неопределенное беспокойство,

представляет собой наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Это вытекает из уже упоминаемого ощущения угрозы, которое, в свою очередь, представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

Тревога может играть охранительную и мотивационную роль, сопоставимую с ролью боли. С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации. Но тревога может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения.

В отличие от боли тревога — это сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой ситуации носит вероятностный характер, а в конечном итоге зависит от особенностей индивида. При этом личностный фактор играет зачастую решающую роль, и в таком случае интенсивность тревоги отражает скорее индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы.

Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека. Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.

Профессор Березин определил тревожный ряд, который представляет существенный элемент процесса психической адаптации:

1) ощущение внутренней напряженности — не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;

2) гиперестезические реакции — тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность;

3) собственно тревога — центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак: невозможность определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;

4) страх — тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога, могут и не быть ее причиной, у субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;

5) ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;

6) тревожно-боязливое возбуждение — вызываемая тревогой дезорганизация достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

Тревога, несмотря на обилие различных смысловых формулировок, представляет собой единое явление и служит облигаторным механизмом эмоционального стресса. Возникая при любом нарушении сбалансированности в системе “человек-среда”, она активизирует адаптационные механизмы, и вместе с тем, при значительной интенсивности, лежит в основе развития адаптационных нарушений. Повышение уровня тревоги обуславливает включение или усиление действия механизмов интрапсихической адаптации. Эти механизмы могут способствовать эффективной психической адаптации, обеспечивая редукцию тревоги, а в случае их неадекватности находят свое отражение в типе адаптационных нарушений, которым соответствует характер формирующихся при этом пограничных психопатологических явлений.

Эффективность психической адаптации впрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения, Оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего — с её нарушениями.

Но не только анализ факторов окружающей среды определяет уровень адаптации и эмоциональной напряжённости. Необходимо также принимать во внимание индивидуальные качества, состояние непосредственного окружения и особенности группы, в котором осуществляется микросоциальное взаимодействие.

**3.3. ТРИ ФАЗЫ СТРЕССА.**

Описывая стрессовый процесс, Селье выделил три фазы:

1) Реакция тревоги - наступает непосредственно за воздействием какого-либо стрессора и выражается в напряжении и резком снижении сопротивляемости организма. Происходит возбуждение симпатической нервной системы; гипоталамус посылает химический сигнал в гипофиз, заставляя его усилить выделение адренокортикотропного гормона (АКТГ), который в свою очередь попадает с кровью в надпочечники и вызывает секрецию кортикостероидов (адреналина и норадреналина). Под действием адреналина увеличивается артериальное давление, учащается пульс, увеличивается кровоток в мышцах, и одновременно снижается в таких органах, как ЖКТ, почки и т.д. Ускоряется обмен веществ, свертываемость крови, увеличивается психическая активность. Дыхание становится частым и прерывистым. Также в этой фазе происходит повышение концентрации сахара в крови (гипергликемия), а так же сморщивание тимуса (вилочковой железы, которая отвечает за иммунитет организма). В желудочно-кишечном тракте появляются кровоточащие язвочки.

Происходящие на этой фазе изменения функционально неоднозначны, и не всегда полезны для организма (например, повышение артериального давления – необходимый компонент физиологической мобилизации – при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях может привести к инсульту или инфаркту).

В основном эти изменения подготавливают весь организм к действию и возможной борьбе с повреждающими факторами. Ученые измеряют стрессовую реакцию по увеличению содержания норадреналина, АКТГ или кортикостероидов в крови

2) В фазе сопротивления (фаза устойчивости) усиливается секреция кортикостероидов (гормоны, обладающие выраженным действием на водно-солевой (минералокортикоиды), углеводный и белковый (глюкокортикоиды) обмен), изъявления исчезают, организм проявляет повышенную устойчивость (адаптируется) к действию стрессора.

3)При длительном и интенсивном действии стрессора фаза сопротивления сменяется фазой истощения, которая сопровождается резким снижением сопротивляемости организма, ухудшением его состояния, возникновением различных заболеваний;

Механизмы, переводящие организм из фазы сопротивления в фазу истощения до сих пор неизвестны.

**3.4. УСТОЙЧИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К СТРЕССУ.**

Устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией личности. Следует отметить, что экстремальное воздействие далеко не всегда оказывает отрицательное влияние на эффективность выполняемой деятельности. В противном случае вообще было бы невозможно успешное преодоление трудностей, возникающих при усложне­нии условий. Однако работа в стрессогенной ситуации обязательно приводит к дополнительной мобилизации внутренних ресурсов, что может иметь неблагоприятные отсроченные последствия. Типичные болезни “стрессовой этиологии” — сердечнососудистые патологии, язва желудка, психосоматические расстройства, неврозы, депрессивные состояния — весьма характерны для современных людей. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечнососудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

В связи с этим важны прикладные исследования индивидуальной устойчивости человека к стрессу и, как следствие этого, развития патологических состояний. В серии исследований М. Фридмана и Р. Ройзенмана проведен анализ поведения обширного контингента лиц умственного труда (научные работники, инженеры, администраторы), занятых управленческой деятельностью. Ими выделены два основных типа: А — подверженных стрессу, В — устойчивых к стрессу лиц. Представители типа А характеризуются ярко очерченным поведенческим синдромом, определяющим стиль их жизни. У них чаще наблюдается “выраженная склонность к конкуренции, стремление к достижению цели, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, гиперактивность, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, чувство постоянной нехватки времени и повышенной активности”. Платой за это является потеря здоровья, часто уже в молодом возрасте.

**4. К ЧЕМУ ПРИВОДИТ СТРЕСС.**

**Последствия стресса.**

По данным новых исследований подтверждено наличие связи между эмоциональным состоянием и возникновением болезней. В одном из исследований пять тысяч больных сообщили, какие события в их жизни предшествовали физическому заболеванию: смерть супруга, развод, брак, смена местожительства, потеря работы или уход на пенсию, т.е. в большинстве случаев имели место драматические жизненные ситуации. В дальнейшем исследовании психологи пришли к выводу, что преодоление жизненных кризисов, особенно когда способы этого преодоления неудачны, может снизить сопротивляемость болезням.

Длительный стресс и, связанная с ним гормональная перестройка, приводят к:

1. инсультам;
2. заболеваниям желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и 12-типерстной кишки, нарушения аппетита, запоры или диарея и т. д.);
3. нарушениям сна (бессонница, сонливость);
4. синдрому хронической усталости, ухудшению памяти, снижению концентрации;
5. неврозам, депрессивным состояниям;
6. головным болям, головокружению;
7. снижению иммунитета;
8. импотенции и другим расстройствам в сексуальной сфере;
9. бронхиальной астме;

10. повышению уровня «плохого» холестерина, что приводит к атеросклерозу;

11. ускорению старения, резкому ухудшению волос, кожи и ногтей;

12. появлению сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония, гипотония, приступы учащенного сердцебиения, приступы стенокардии и др.;

13. возникновению некоторых кожных заболеваний, например, экземы;

Хронический стресс, особенно, у негативно настроенных людей, повышает риск инсулинорезистентности, предшествующей развитию сахарного диабета 2 типа. Абсолютно новым является предположение о влиянии стресса на развитие онкологических процессов, медициной это еще не доказано, но в исследовании психологов было замечено, что раком чаще болеют люди, подверженные длительным депрессиям.

Стресс влияет на возникновение так называемых психосоматических заболеваний. Причиной их появления является не нарушение функций какого-либо органа или системы, а длительное воздействие психогенных факторов. Перечисленные выше заболевания в данном случае являются психосоматическими, хотя большинство их могут развиваться и по другим причинам.

Недавно учеными было выяснено, что стресс может привести к болезни Альцгеймера. Британские ученые определили область мозга, которая может уменьшаться в объеме под воздействием гормонов стресса. Эти изменения являются маркером, свидетельствующем о высоком риске развития болезни Альцгеймера и депрессии, сообщает «The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism».

В исследовании, проведенном учеными из Эдинбургского университета в 2006 году, принимали участие 20 здоровых мужчин в возрасте от 65 до 70 лет. У всех участников оценивались уровни гормонов стресса и, при сканировании головного мозга, анализировались размеры передней части коры поясной извилины – отдела головного мозга, расположенного в его центральной части. Выяснилось, что уменьшение размеров передней части коры поясной извилины ассоциировалось с высоким уровнем гормонов стресса. Кроме того, уменьшение объема передней части коры поясной извилины свидетельствует о высоком риске развития слабоумия и депрессии, сообщили авторы исследования. «Ранее врачам было известно, что старение и некоторые заболевания, часто развивающиеся в пожилом возрасте, в частности болезнь Альцгеймера и депрессия, могут быть связаны с уменьшением объема мозга; но сейчас впервые удалось показать, что повышенные уровни гормонов стресса могут вызывать уменьшение объема этой важной области», - заявил руководитель исследования Аласдар МакЛулих (Alasdair MacLullich).

Открытие углубляет знания о процессах, возникающих при старении, депрессии и болезни Альцгеймера. Результаты исследования могут подтолкнуть ученых к созданию новых средств для борьбы с болезнью Альцгеймера и депрессией, основанных на снижении уровня гормонов стресса, считает МакЛулих.

Болезнь Альцгеймера - это прогрессирующее дегенеративное заболевание головного мозга, проявляющееся снижением интеллекта. При развитии болезни Альцгеймера происходит постепенное снижение памяти и внимания, нарушение процессов мышления и способности к обучению, дезориентация во времени и пространстве.

Только в США болезнью Альцгеймера страдают примерно 4,5 млн. человек.

По материалам «The Journal of Clinical

Endocrinology and Metabolism».

**5. СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ.**

К счастью, многих проблем можно избежать, если использовать специальные техники борьбы со стрессом. Исследованием этих техник занимаются специалисты из Массачусетской больницы (Бостон, США). «Победить хронический стресс помогают врожденные защитные механизмы. С точки зрения физиологии, расслабление – это обратная сторона напряжения», - объясняет специалист по психосоматической медицине Herbert Benson, - «Для глубокого расслабления характерны такие процессы, как снижение интенсивности обмена веществ и артериального давления, замедление дыхания и сердцебиения, расслабление мышц. Достичь глубокого расслабления можно разными способами».

Ученые рекомендуют применять следующий метод:

• Выберите какое-то определенное слово, звук, короткую фразу или молитву. Например, «мир», «раз» или «храни меня, Господи».

• Удобно сядьте и закройте глаза. Лучше выбрать тихое место.

• Постарайтесь постепенно расслабить все мышцы тела.

Начните с ног и закончите шеей.

• Дышите спокойно и естественно. На каждом выдохе повторяйте выбранное слово или фразу.

• Постарайтесь войти в состояние полной пассивности. Не надо стараться или беспокоиться, хорошо ли вы справляетесь с упражнением. Когда в сознании возникают какие-то мысли, просто скажите себе «ну и пусть» и спокойно продолжайте повторять ключевые слова.

• Занимайтесь по 10-20 минут ежедневно. Время можно контролировать, периодически бросая взгляд на часы.

• Закончив упражнение, посидите спокойно еще около минуты. Позвольте мыслям постепенно вернуться в сознание.

• Выполняйте упражнение один или два раза в день. Хорошо

заниматься, например, перед завтраком или ужином.

По материалам «Benson-Henry Institute for Mind Body»

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: вернувшись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию.

Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.

2. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

6. Погуляйте на свежем воздухе.

7. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут.

Очень важно, чтобы инициатива таких “переделок” дня исходила от нас самих. Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях, и попробовать провести эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову, для решения всех домашних проблем, потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.