# Стресс

Стресс (Стресс-реакция) (от англ. stress — напряжение, давление, нажим) — неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).
Выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс (Distress (англ.)-горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) формы стресса. Не следует рассматривать стресс только в аспекте эмоционального перенапряжения, хотя это тоже относится к стрессу. Выделяют нервно-психический, тепловой или холодовый, световой, антропогенный и другие стрессы.
…Нелегко представить себе, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Однако дело обстоит именно так. Количественные биохимические измерения показывают, что некоторые реакции неспецифичны и одинаковы для всех видов воздействий. Три фазы стресса:
1) реакция тревоги;
2) фаза сопротивления;
3) фаза истощения.
**1) Реакция тревоги.** Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу. Но сопротивление его недостаточно, и если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокие и крайне низкие температуры), может наступить смерть.
**2) Фаза сопротивления.** Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.
**3)Фаза истощения.** После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, и индивид погибает.
Концепция стресса очень стара. Вероятно, еще доисторическому человеку приходило в голову, что изнеможение после тяжких трудов, длительное пребывание на холоде или на жаре, кровопотеря, мучительный страх и любое заболевание имеют нечто общее. Он не осознавал сходства в реакциях на все, что превышало его силы, но, когда приходило это ощущение, инстинктивно понимал, что достиг предела своих возможностей и что "с него хватит".
Человек скоро должен был обнаружить, что его реакции на продолжительное и непривычное суровое испытание - плавание в холодной воде, лазание по скалам, отсутствие пищи - протекают по одному шаблону: сначала он ощущает трудность, затем втягивается и, наконец, чувствует, что больше вынести не в состоянии.
Эмоциональный стресс - это длительное, непрерывное отрицательное состояние, которое характеризуется комплексом вегетативных нарушений. Доказано, что стресс становится фактором, провоцирующим развитие практически всех заболеваний - сердечно-сосудистых, язвенно-дистрофических, невротических, кожных, онкологических, и не исключено, что общая иммунная ослабленность, снижение защитных реакций организма тоже связаны с эмоциональным перенапряжением, стресс человека влияет на синтез в организме цитокинов - белков, регулирующих работу иммунной системы. Исследователи считают, что стрессовые гормоны влияют на развитие простатита, гипертонии, импотенции, артрита, расстройств желудочно-кишечного тракта. Стресс поражает и клетки мозга, вызывая снижение и даже потерю памяти. Сильный стресс может привести к развитию сахарного диабета. При стрессе уменьшается уровень половых гормонов. Стресс, вызванный долгами, является одной из причин болей в шее, спине, голове и желудке, нарушений сердечной деятельности - такая симптоматика встречается вдвое чаще по сравнению с людьми, не обремененными долгами. Первой от психоэмоционального стресса страдает нервная система - нарушается сон, вегетативная нервная система также испытывается на прочность: появляются желудочно-кишечные спазмы, гастриты, колиты, обостряется язвенная болезнь. В силу индивидуальных особенностей у одного это может проявиться в поведении, у другого - в сфере сердечных функций, у третьего - в виде язвы желудка и т.д. Стресс влияет на изменение пищевого поведения – может понизиться аппетит или наоборот повыситься аппетит (синдром ночной еды), что может привести к повышению веса.
Французские исследователи выяснили, что цвет также может быть причиной стресса. Определенный цвет влияет на эмоциональное состояние и внутренние органы: Красный – возбуждает нервную систему, учащает сердцебиение; Оранжевый – благотворно действует при астенических состояниях, упадке сил; Желтый – стимулирует зрение, активизирует умственные способности; Зеленый – успокаивает, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы; Голубой – мягкое тонизирующее, бодрящее действие; Синий – помогает при бессоннице.
Переизбыток или недостаток какого-то цвета могут приводить к выраженным нарушениям.
Ниже перечисленные симптомы могут быть сигналом о том, что стресс достигает уровня, могущего повредить здоровью:
- постоянная раздражительность;
- частые головные боли;
- забывчивость, нарушения концентрации внимания;
- неожиданно возникающие приступы сердцебиений;
- возникающее без видимой причины беспокойство;
- неустойчивый аппетит (возможно повышение – синдром ночной еды или, наоборот, снижение аппетита);
- половое влечение становится навязчивой идеей, либо угасает;
- эпизодически возникает чувство удушья.
С какой бы трудностью не столкнулся организм, с ней можно справиться с помощью двух основных типов реакций: активной, или борьбы, и пассивной, или бегства из трудности, или готовности терпеть ее. Мы сами - часть природы и потому должны принять ее правила.
Способность организма к приспособлению, или адаптационная энергия, не беспредельна, способность к адаптации не безгранична. Наши запасы адаптационной энергии сравнимы с унаследованным богатством: можно брать со своего счета, но нельзя делать дополнительные вклады. Можно безрассудно расточать и проматывать способность к адаптации, "жечь свечу с обоих концов", а можно научиться растягивать запас надолго, расходуя его мудро и бережливо, с наибольшей пользой и наименьшим дистрессом.
Психический стресс, вызываемый отношениями между людьми, а также их положением в обществе, регулируется удивительно похожим механизмом. В какой-то момент возникает столкновение интересов - стрессор; затем появляются сбалансированные импульсы – приказы сопротивляться или терпеть. Непроизвольные биохимические реакции организма на стресс управляются теми же законами, которые регулируют произвольное межличностное поведение.
В зависимости от наших реакций решение оказать сопротивление может привести к выигрышу или проигрышу, но в наших силах отвечать на раздражитель с учетом обстановки, поскольку мы знаем правила игры. На автоматическом, непроизвольном уровне выгода достигается с помощью химических ответов (иммунитет, разрушение ядов, заживление ран и т. д.), которые обеспечивают выживание и минимальное для данных условий разрушение тканей. Эти реакции либо спонтанны, либо направляются рукой опытного врача. В межличностных отношениях каждый может и должен быть своим собственным врачом, руководствуясь здравой естественной философией поведения.
Разным людям требуются для счастья различные степени стресса. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Даже наименее честолюбивые не довольствуются минимальным жизненным уровнем, обеспечивающим лишь пищу, одежду и жилье. Люди нуждаются в чем-то большем. Но человек, беззаветно преданный идеалу и готовый посвятить всю свою жизнь совершенствованию в областях, требующих яркой одаренности и упорства (наука, искусство, философия), встречается так же редко, как и чисто растительный тип. Большинство людей представляют собой нечто среднее между этими двумя крайностями. Средний гражданин страдал бы от тоски бесцельного существования точно так же, как и от неизбежного утомления, вызванного настойчивым стремлением к совершенству. Иными словами, большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее "комфортно", какое бы занятие он ни избрал. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела либо постоянной чрезмерной перегрузкой.
Лауреат Нобелевской премии Альберт Сент-Дьердьи выразил эту мысль очень четко: "Деятельность человека направляется стремлением к счастью. Счастье - это в значительной мере реализация самого себя, то есть удовлетворение всех духовных и материальных запросов. Удовольствие - это удовлетворение потребности, и не может быть большого наслаждения без большой потребности. Способность создает потребность использовать эту способность".
Последействие стресса может быть длительным, даже когда стрессор прекратил свое действие.
Почему одна и та же работа может привести и к стрессу, и к дистрессу? Успех всегда способствует последующему успеху, крушение ведет к дальнейшим неудачам. Даже самые крупные специалисты не знают, почему "стресс рухнувшей надежды" с значительно большей вероятностью, чем стресс от чрезмерной мышечной работы, приводит к заболеваниям (язва желудка, мигрень, высокое кровяное давление и даже просто повышенная раздражительность).
Физические нагрузки успокаивают и даже помогают переносить душевные травмы. организм устроен так, что он не всегда подвергается единичному стрессовому воздействию. Когда завершение одной задачи стало невозможным, отвлечение, сознательная перемена занятий не хуже - и даже лучше,- чем просто отдых. Если усталость или помеха не дают вам окончить решение математической задачи, лучше отправиться поплавать, чем сидеть и бездельничать.
Крайне нежелательно употребление кофе, особенно, в сочетании с алкоголем - снижается стрессоустойчивость. Пониженное настроение зачастую не проявление депрессии, а манифестация какого-то заболевания.
Существует связь между состоянием психики и употреблением определенных продуктов. Диета может усугубить симптомы целого ряда заболеваний, включая аутизм, шизофрению, депрессию, раздражительность. Для поддержания психики в хорошем состоянии рекомендованы: большое количество овощей и фруктов, а также жирная рыба - сардины, тунец, красная рыба.
Что может предложить традиционная медицина в устранении негативных последствий стресса, в первую очередь эмоционального? ( Речь идет о методиках и средствах, официально разрешенных к применению Министерством Здравоохранения России) Не следует при наличии эмоциональных перегрузок сразу хвататься за седативные препараты, с одной стороны бывает вполне достаточно тех же фитопрепаратов, с другой – все без исключения химиопрепараты обладают побочными эффектами, а при длительном употреблении возможно и появление зависимости. Надо выбирать пути, идя по которым, организм человека выйдет из стресса с наименьшими для себя потерями. К сожалению, по разным данным на Западе от 50 до 70% населения постоянно использует снотворные и седативные препараты, в России до 30%.
1) Использование лекарственных трав. В качестве седативных используются общеизвестные валериана, пустырник,… При длительных нагрузках не помешают адаптогены элеутерококк, лимонник, женьшень, родиола короткими курсами (при наличии гипертонической болезни проконсультироваться с врачом).
2) Ароматерапия
3) Иглорефлексотерапия обладает не только седативным эффектом, но и нормализует деятельность внутренних органов.
4) Цветотерапия. Порой изменение цветовой гаммы только в интерьере и одежде довольно существенно изменяет эмоциональный настрой и влияет на работоспособность.
5) Гомеопатия. Гомеопатические препараты по большому счету – адаптогены, т.е. средства, формирующие в организме способность адекватно реагировать на задачи, которые предъявляет внешняя среда. Общеизвестно, что гомеопатия воздействует и на эмоциональную сферу и на внутренние органы и системы. Можно использовать гомеопатические комплексные препараты, в большом количестве продающиеся в аптечной сети, лучший вариант – обращение к врачу-гомеопату, в этом случае можно скорректировать и эмоциональный статус и деятельность внутренних органов.
6) Биорезонансная терапия – синтез гомеопатии и основных положений Восточной медицины, учения о меридианах. Помимо гомеопатического воздействия, нормализации деятельности акупунктурных меридианов, используются специальные антистрессорные программы. А с использованием вегетативно-резонансного теста можно составить индивидуальную диету и подобрать оптимальные сочетания лекарственных трав.
7) Массаж – оказывает релаксирующее воздействие, улучшает микроциркуляцию. Массаж воротниковой зоны в области так называемых « мышц стресса», спазмы которых провоцируют головные боли, боли в позвоночнике, будет нелишним.
Наверное, проще внести некоторые изменения в свой образ жизни (физическая активность, режим питания, оздоровительные методики и пр.), насколько это возможно, 99% из нас знает, что мы делаем не так, но, увы, начинаем вспоминать об этом с практической стороны, лишь приобретя букет проблем со здоровьем. Сомнительно, что в полной мере можно себя реализовать, будучи озадаченным борьбой с многочисленными недугами.
Методы и средства традиционной медицины доступны каждому, но надо заняться собой, сделать над собой усилие, чтобы пока еще функциональные нарушения на фоне стресса не реализовались в заболевания, требующие многолетнего лечения.

Заключение
Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу подвержены все – от новорожденного до немощного старика.
Стресс не только зло, не только беда, на и великое благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то бесцветное и безрадостное прозябание.
Активность – единственная возможность покончишь со стрессом: его не пересидишь и не перележишь.
Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях, на которые могут улучшить положение, не только сохраняет здоровье, но и способствует успеху. Ничто не обескураживает больше, чем неудача, ничто не ободряет больше, чем успех.
Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени для себя любимого. Другое дело, что нет желания – просто человеку приятно осознать, то, что он испытывает стресс, рассказывая и “жалуясь” всем, о том, в каком он глубоком стрессе, ища в этом сочувствия, понимания. Если же есть желание и немного свободного времени, то описанные выше способы преодоления стресса, весьма эффективны. Начав с релаксации (2-3 раза в день по 10-15 минут), постепенно может освоить аутотренинг, медитацию, что со временем войдет в вашу жизнь, как нечто неотъемлемое. Займитесь спортом, хобби и т.д.
Если же есть желание, но нет времени, кроме всего прочего вам поможет самовнушение – просто думайте о прекрасном, о том, что у вас все хорошо…

Тест

**1. Как Вы поступите, если неожиданно на самом интересном месте телепередачи сломается телевизор?**

* запущу в него чем-нибудь, хуже уже все равно не будет (3)
* поищу номер телефона мастерской (1)
* попытаюсь своими силами устранить поломку (2)

**2. Можете ли Вы назвать три книги, которые в ближайшее время намереваетесь прочесть?**

* да (2)
* нет (3)
* затрудняюсь ответить (1)

**3. Есть ли у Вас хобби?**

* да (1)
* просто предпочитаю расслабиться дома или пойти куда-нибудь развлечься (2)
* у меня нет времени на всякую ерунду (3)

**4. Любите ли Вы вылазки на природу?**

* нет, предпочитаю созерцать природу на картинках (3)
* использую любую возможность, чтобы выбраться в какое-нибудь приятное местечко, хотя бы в ближайший парк (1)
* да, но только если это не сопряжено с чрезмерными трудностями: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» (2)

**5. Что Вы делаете, если у Вас выдалась свободная минутка?**

* наслаждаюсь восхитительным ничегонеделанием (2)
* отправляюсь туда, куда давно мечтал выбраться, но дела мешали (1)
* не нахожу себе места, ощущаю какой-то странный дискомфорт от того, что вдруг стало нечего делать (3)

**6. Как Вы поступите, если в свой выходной день ждете важный звонок, а он задерживается уже на минут двадцать?**

* буду ждать и одновременно что-нибудь делать, чтобы время не пропадало зря (1)
* разозлюсь на своих неорганизованных друзей (3)
* усядусь перед телевизором, а если так не дождусь звонка, проведу перед ним несколько часов (2)

**7. Какие игры Вы предпочитаете?**

* шашки, шахматы, нарды и тому подобные настольные игры (2)
* карты, игровые автоматы, тотализатор, лотерея (3)
* ничего из вышеперечисленного (1)

**8. Является ли для Вас проблемой, чем заполнить свободное время?**

* у меня столько разных интересов, что трудно выбрать, чем бы заняться именно сейчас (1)
* ненавижу бездельничать: лучше еще поработать (2)
* это никого не касается: что хочу, то и делаю (3)

**9. Как Вы отреагируете, если незнакомый человек (в очереди, в общественном транспорте и т.п.) Вам нахамит?**

* отвечу ему (ей) в том же стиле (3)
* смолчу, но внутри буду «кипеть» (2)
* сразу же выброшу этот инцидент из головы (1)

**10. Как Вы поступите, если в кассе Вас обсчитали на небольшую сумму?**

* «ринусь в бой», отстаивая свои интересы (2)
* вежливо потребую привести начальство (3)
* махну рукой и уйду: в конце концов, кассир тоже человек (1)

**Итоги:**

**от 10 до 14 баллов**. Ваши нервы в порядке. Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят Вас из равновесия. На всякий случай проверьте себя через недельку.

**от 15 до 25 баллов**. Ваше противостояние стрессам происходит с переменным успехом. Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет Вас переживать и конфликтовать. Чаще находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

**от 26 до 30 баллов**. Жизнь для Вас - поле боя, и сражения бывают нешуточные. Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают. Организм у Вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный». Хорошо бы Вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности.