**Содержание**

1. Как и у кого стресс разрушает здоровье

2. Характер, работоспособность, здоровье

3. Успехи в работе над собой

Список использованной литературы

**1. Как и у кого стресс разрушает здоровье**

Мы часто слышим: «Он подорвал здоровье на работе, трудился с постоянными перегрузками!»

Как же это происходит, каков истинный механизм «поломки» здоровья?

С самого начала природа заложила во все живое, в том числе и в человека, реакцию на раздражения в виде движений: люди научились обороняться, убегать. В большинстве подобных случаев состояние человека быстро нормализуется, как и работа вовлеченных в реагирование органов и систем. А вот на современные нагрузки, стрессовые раздражения человек не всегда может отреагировать с быстрой разрядкой, самоуспокоением, облегчением состояния; беспокойство, напряжение организма часто остаются длительными. Если негрубые воздействия на нас нередко даже полезны, поддерживают нормальный жизненный тонус, то при значительных и повторяющихся вредных воздействиях любого типа чаще происходит перегрузка организма, развиваются болезненные процессы. Поговорка «Все болезни от нервов» в большой степени отражает это, хотя верна не всегда! Обычно вначале на вредное воздействие, ситуацию реагируют различные отделы нервной системы, а затем и другие, связанные с ней. То есть, практически любой орган может через нервную систему также вовлекаться в болезненный процесс.

Под словом «стресс» мы будем подразумевать чрезмерные для организма воздействия на него, перегрузки, преимущественно нервно-психические, и последующие реакции как внутри организма, так и вне его. Если физические нагрузки зачастую проще прекратить волевым решением, например, перенести, отдохнуть от них, то нервные перегрузки, психотравмирующие ситуации не всегда и не каждый может приостановить сразу, по «просьбе» организма. Отсутствие быстрой разрядки, отдыха от эмоциональной нагрузки, повторение сильных раздражений или возникновение уже своих психогенных «зацикливаний», «накручиваний» после нагрузок и неприятностей приводит к затяжным, зачастую выраженным нарушениям доставки с кровью кислорода, питательных веществ. Клетки крови, подобно пчелам в улье, удаляют вредное, убивают микробы, борются с раковыми клетками, но при ухудшении кровотока, сердечно-сосудистой деятельности, при хронически выраженных стрессах и ряде болезней эта функция крови ухудшается, нарушается и процесс нормальной жизнедеятельности других клеток, структур организма, т.е. ухудшается работа, состояние органов.

При стрессах развиваются болезни: гипертоническая с повышением артериального давления, увеличением нагрузки на сердце и сосуды; кардионевроз как предстадия стенокардии – сосудистого поражения сердца; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты – воспаление кишечника с нарушением усвоения питательных веществ из продуктов, мигрень, бронхиальная астма с приступами удушья. Нарушаются половые функции, усиливается атеросклероз, провоцируется развитие психических заболеваний, сахарного диабета, снижается иммунитет, а отсюда быстрее развиваются и инфекционные и онкологические заболевания.

Медикам известно, что неприятные переживания, как и чрезмерная радость, нередко ослабляют организм, способствуют удлинению сроков заболевания, а вот умеренная радость помогает поправиться. Недаром говорится, что иногда один комедиант может заменить нескольких врачей, правда, это не следует понимать буквально, но польза хорошего настроения велика. Отсюда становится ясной важность для здоровья умения спокойнее переносить жизненные трудности. Конечно, заболевания могут развиваться и от других причин. В развитых странах нервно-психические расстройства занимают первые места среди других заболеваний из-за перегрузов, легко возникающих стрессов, особенно у лиц умственного труда, предпринимателей.

А ведь существует категория людей – так называемых трудоголиков, постоянно работающих в режиме перегрузки, даже в выходные дни. В то же время известно, что можно делать большую работу разумно, оставаясь при этом спокойным, тогда и болезней будет меньше.

Уровень нервно-психических заболеваний растет в развитых странах и среди молодежи. Эти болезни являются болезнями цивилизации. Организм же лечить сложно еще и потому, что появляются новые, мало изученные причины, механизмы болезней, а он представляет собой не жесткую систему полностью обновляемых при лечении органов. Это действительно целый микрокосмос из взаимосвязанных живых клеток, и чем сложнее система, тем труднее ее «ремонтировать».

Развивающиеся при стрессах, неврозах заболевания других органов и систем в свою очередь могут ухудшить состояние нервной системы. Иногда стрессы способствуют резкому снижению сахара в крови, при этом могут появиться слабость, усиленное сердцебиение, страх.

Часто стресс обусловлен тревогой, неуверенностью в успешности проделываемой работы, непредсказуемостью ситуации, а ведь свои отрицательные эмоции человек нередко лишь скрывает, неблагоприятное же действие их от этого не исчезает. Важно не дать им развиваться чрезмерно, в неблагоприятном проявлении, но и сдерживаемые эмоции следует контролировать разумом. Полезно разряжаться здоровыми методами. Ведь даже иная ругань «про себя» нередко влияет на здоровье не одну и не две минуты.

Спровоцировать стрессы могут шум, жара или чрезмерный холод, загрязненный воздух, мелочные конфликты и переживания, часто повторяющиеся или длительные большие нагрузки, неудовлетворенность собой, чрезмерные запросы, длительная нереализация желанного, споры, болезни.

Неверно считать, что есть люди, абсолютно стойкие к стрессам. Какой бы ни был человек, всегда бывают ситуации, способные «вывести из себя» любого. Другое дело, что некоторые в большем числе ситуаций умеют оставаться спокойными. Лучше, если это не только внешнее проявление.

Пренебрежение правилами здоровой жизни, стрессы, неумение реагировать на них спокойнее, но без пассивности повышает вероятность различных заболеваний. Важно жить не безвольно, а хорошими интересами, не идущими вразрез с другим жизненно необходимым. В то же время не следует творить себе «кумира», видя образ жизни других и перенимая его полностью без глубокого осмысления необходимости для себя, своего подлинного счастья.

**2. Характер, работоспособность, здоровье**

Раздражительность, стрессы обычно больше наблюдаются у людей со слабым здоровьем, плохим характером, у нетерпеливых. Плохое питание, неблагоприятные бытовые условия, плохие взаимоотношения на работе и дома также являются причиной стрессов. Часто неврозы развиваются у лиц, находившихся до этого момента в более хороших, привилегированных условиях. Причиной невроза может оказаться внезапно настигшая безработица. Распространенное явление – неврозы у женщин, привыкших к повышенному вниманию к своей внешности и с трудом осознавших уход той приятной поры. Возраст 30-50 лет и климакс также нередко характеризуется наличием неврозов вместе с другими возрастными изменениями в организма.

Жизненные трудности раздражают, озлобляют многих людей, преимущественно тех, кто не воспитан с оздоравливающей мудростью, кто не работает над своим характером, ошибками. Плохо с таким человеком, и ему тоже плохо с теми, кто примитивно реагирует злостью на злое без попытки понять, от чего это происходит.

Несколько по-другому бывает у большинства талантливых, увлеченных болим делом людей, у которых сильно выражены впечатлительность, образное мышление, но истощена нервная система. Такие люди в ряде ситуаций несдержанны, порой даже выдумывают то, чего нет. Это следует учитывать и им самим, но и другим не следует воспринимать выпады таких людей очень болезненно, как намеренное оскорбление и грубость. Людей с такой «художественной» впечатлительностью надо порой прощать, порой мягко убеждать, объясняя действительное положение вещей, если это идет не просто от норова заурядного распущенного человека. Но и незаурядный человек не должен хамить, должен стараться сдерживать себя, быть внимательным к другим. Неумно высокомерно относиться к малограмотным, и всегда это признак глупости и человеческой низости.

Здоровье и любовь к делу без пренебрежения лучшим опытом других, без плохого, неразумного отношения к людям – вот основы успеха, как профессионального, так и жизненного. А всегда ли плохи строгий руководитель или близкий человек? Конечно, нет! Утомляющий груз обязанностей, суровость неблагоприятны и для самого руководителя. К нему тоже надо быть снисходительнее, ценить за его ответственность в работе, за его большую служебную нагрузку, но вот грубость не всегда можно оправдать, тем более наплевательство на хорошее и важное для другого. Важно щадить друг друга, не забывать о семьях.

Почти всем нам нравится, когда нас постоянно балуют, облегчают условия жизни. Однако не следует забывать о том, что привычка к этому без трудолюбия, умения переносить трудности часто приводит к развитию психопатии, истеричности, которые не только неприятны, но и ухудшают здоровье, негативно влияют на нашу жизнь и жизнь окружающих людей. Это также может вызывать стрессы, ведет к проявлению недружелюбия, которое не всегда является следствием плохого характера, а порой обусловлено болезнями, неладами жизни, переутомлением. И все же один из самых главных факторов – воспитание.

Есть даже такие психопатизированные люди, которым нравится

«растравливать» других. При этом они разрушают и свое здоровье. Психопаты эгоистичны, нежелание других людей «тут же» сделать то, что они желают, воспринимается с негативной реакцией; нередко ими используются деспотизм, лесть, обман: и дома, и на работе. Если это болезнь, ее надо лечить, а черты характера следует исправлять.

В зависимости от возраста реакция на стресс может быть различной: молодые часто игнорируют стрессовые ситуации, не чувствуя их, или борются в одиночку. В среднем же возрасте стараются понять причины, поделиться с близкими происшедшим. Пожилые обращаются при беспокоящих отклонениях в самочувствии к врачам.

Умственные перегрузки могут приводить к утомляемости, неврозам, изменениям артериального давления и другим заболеваниям сердечно-сосудистой системы, бессоннице или сонливости, импотенции, нарушениям менструаций и бесплодию у женщин. Когда у человека творческий подъем и если им не руководит корысть, нагрузки переносятся гораздо легче. Однако и здесь могут быть нарушения сна, аппетита, признаки утомления, повышается нагрузка на сердечно-сосудистую, нервную системы.

У безалаберных, не думающих людей, радость сиюминутным успехам нередко сопровождается обжорством, злоупотреблением спиртными напитками, легкими связями, привычка к которым закрепляется и приводит к поражениям печени, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, сердечно-сосудистой и нервной систем, венерическим заболеваниям.

**3. Успехи в работе над собой**

Признаки болезни должны заставить задуматься над своим характером, образом жизни. Часто проявление отрицательных черт в характере человека равноценно не просто самоизбиению, но и добровольному разрушению здоровья: своего и других, способствует плохим поступкам, напряженному общению с окружающими. Недостатки есть почти у всех – важно, чтобы их было как можно меньше, чтобы исправление было не «по капле» или не оставлялось на «когда-нибудь потом». Порой очень важно уметь забывать плохое, не отравляя жизнь вредными для здоровья переживаниями. Близка сдержанности, доброте вежливость, она и красива, и полезна для здоровья, для лучшей жизни, хороших взаимоотношений, но требует некоторой нелености, наличия хороших качеств или стремления иметь их, умения сильно не переживать от обид, хамства.

А отражаются ли на здоровье хорошие знания, квалификация, если не иметь в виду лишь высокую ответственность, перегрузки? Несомненно! Систематическое стремление к таким знаниям делает труд более интересным, гибким, продуктивным, с исключением части ненужного, уменьшает ряд нагрузок. Учиться хорошему следует старательно, но без постоянных перегрузок, особенно при совмещении работы и учебы. Низкий уровень знаний с примитивным, циничным мышлением и поведением – не лучшее для здоровья.

Для долголетия, более крепкого здоровья важны положительные эмоции, удовлетворение в большей степени не от обильной пищи, возлияний сверх меры, а от разносторонних знаний, полезных дел, любовь близких. Но эту любовь надо завоевать, деля людям добро, учитывая и исправляя ошибки. Перед работой и после трудового дня поцелуй дорогого человека закрепляет хорошие взаимоотношения, поднимает настроение, дает силы. Положительные не чрезмерные эмоции в отличие от отрицательных гармонизируют работу головного мозга и всего организма, уменьшают восприимчивость к болезням, способствуют выздоровлению. Исследования кровоснабжения головного мозга, сердца показывают, что добрая улыбка, хорошее настроение благоприятны для них, а значит, и для здоровья в целом. Видимо, подобным образом отражаются на состоянии и хорошая работоспособность, оптимизм, умение сдерживать себя от чрезмерных и длительных волнений. Хорошо делать полезные дела, читать умную юмористическую литературу, смотреть комедии, шутить. А вот страх, плохое настроение ухудшают кровоснабжение многих жизненно важных структур организма, их деятельность. Важен правильный учет разумной критики без особой обиды, на неумную не следует обращать внимание; не нужно быть заносчивым.

Сдерживание эмоций полезнее и эффективнее тогда, когда человеку ясно, зачем это нужно и какими бедами чревата несдержанность в данной ситуации. Это помогает быть разумнее, спокойнее, добрее, а добро лечит, меняет многих, в том числе и нас самих. Доброте не помешает сила воли, твердость.

При появлении отрицательных эмоций полезно вспомнить что-нибудь хорошее из прошлого, настоящего или предстоящего без алчности и чувства злобного превосходства. Полезно еще раз спокойно обдумать неприятную ситуацию, признать свою ошибку или неправоту и наметить пути их исправления, может быть, извиниться. Психологи рекомендуют даже в некоторых ситуациях выругаться «про себя», стукнуть рукой по дивану, важно, чтобы это было нечасто. Надо уметь не давать развиваться неприятным эмоциям. Психотерапевты помогают тем, что учат человека смотреть на неудачи как на временные явления, быть деятельным, правильно мыслящим даже при потере прежних удобств. Оптимизм дает силы, способствующие в сочетании с разумом успехам и оздоровлению. Идти к успеху по жизни следует с вежливостью, но не угодливым поддакиванием, с достойным умным трудом, который не позволит вам опуститься до ощущения своей ничтожности. Неверно и то, что называется «лезть в бутылку», бездумностью и болтливостью без выдержки «создавать свою значимость». Полезно высказывать лишь ценные мысли, замечания, хотя бывают моменты, требующие более обстоятельного совместно обсуждения дел.

Во многих случаях бывает полезным не осуждать партнера, а постараться понять, войти в его положение. Важно знать не только его деловые качества, но и жизненные ситуации. Частая ругань, даже мысленная, способствует неврозам, принятию не лучшего, а иногда и неправильного решения, ухудшает обстановку в коллективе, между партнерами, с которыми, возможно, еще придется работать в будущем.

Бывают случаи, когда во время неадекватного поведения одного больного истерией, психопатией подобная реакция развивается и у других – уставших, озлобленных, тоже больных – один «заводит» других. Надо уметь не поддаться подобному, не вовлечь себя в разрушительную ссору.

Избавлению от последствий стрессов, гнева помогает мысленное представление того, как гнев постепенно уходит из вас в виде пара вверх или в землю, можно легко потирать руки или голову и представлять, что вы освобождаетесь при этом от стресса, неприятных эмоций, затем встряхнуть опущенные вниз кисти рук.

**Список использованной литературы**

1. Апанасенко Г.А. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000.

2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л., Наука, 1987.

3. Зелинченко А.И. Психология духовности. М., 1996.

4. Петрушин В.И. Валеология. Издательство Гардарики, 2002.

5. Петленко В.П. Валеология человека. 1-5 т., 1976.