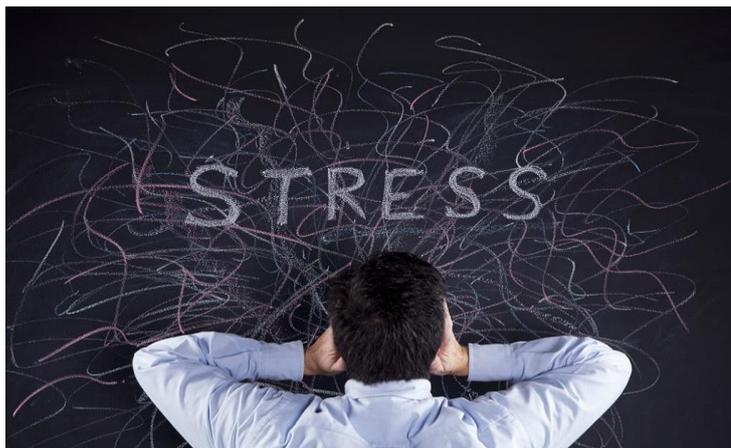


Знать, чтобы не заболеть: стресс



В условиях жизни в 21 веке весьма актуальным становится вопрос «стресса». Согласно Большого толкового словаря, «Стресс – состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.)».

Исходя из этого, стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.

Источники стресса можно разделить на:

- Внешние - переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека.

- Внутренние – пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т.п.

Причины и факторы, вызывающие стресс (психологи называют их стрессоры), разнообразны и многочисленны:

- перемены в жизни (каникулы, новая работа, брак, развод и т.д.);
- любая сильная эмоция;
- усталость;
- физическая травма, операция, заболевание;
- шум;
- резкие изменения температуры и т.д.

Защитная реакция организма при продолжающемся или повторяющемся действии стрессора проходит через три определенных стадии:

• В первой стадии – реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.

• Во второй стадии – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.

- Третья стадия - стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом.

Стрессы являются важными факторами риска возникновения и обострения многих заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета.



К негативным реакциям приводят не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия. Поэтому длительное психологическое напряжение, депрессии также могут приводить к заболеваниям.

Лечение стресса медикаментозными средствами показано только по назначению врача. С учетом состояния пациента врач может назначить седативные препараты (лекарственные средства, уменьшающие нервное напряжение и волнение, а также

снижающие чувство страха) или транквилизаторы (лекарственные средства, способствующие снятию эмоционального напряжения).

НО! Развитие заболевания лучше предупредить, чем лечить ту или иную болезнь. По этой причине важно знать методы профилактики стресса.

К базовым принципам преодоления стресса следует отнести:

- Отвлечение от стрессовой ситуации - если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения).

- Снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс - пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что не делается, то к лучшему...».

- Активное поведение – не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем

занятия каким-то делом, а также занятия спортом, игрой в футбол, волейбол и т.п.

- Умение расслабляться - стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы.

- Позитивное мышление - позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

К числу других способов снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее:

- В любой ситуации следует сохранять оптимизм.

- Стремиться к разумной организованности в жизни, работе, быту.

- Научиться говорить себе нет, не брать на себя решение слишком многих проблем, тем более чужих, определив границы собственных возможностей.

- Учиться радоваться жизни.

- Не быть максималистом.

- Не копаться в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так.

- Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха.

- Не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек.

- Вести здоровый активный образ жизни, занимаясь ежедневно физическими упражнениями и самомассажем головы, шеи, плеч, ступней.

- При необходимости – снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций.

Будьте здоровы!



*Материал подготовила с использованием открытых Интернет-ресурсов
врач-эндокринолог УЗ «Гродненский ОЭД» Пелеса Е.Н.*