

# Стресс, стресс!



Под **стрессом** (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

**Стресс** - состояние индивида, которое возникает как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека.

**Стресс** - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

# Виды стресса

**Эустресс** - Понятие имеет два значения -- "стресс, вызванный положительными эмоциями" и "несильный стресс, мобилирующий организм".

**Дистресс** - Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

# Виды стресса

**Эмоциональный стресс** - эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застывать, а функционирование организма -- разлаживаться.

**Психологический стресс** - как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

# Что может быть стрессором?

1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..

# Этапы развития стрессового состояния у человека:

- нарастание напряженности;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряженности.



# Первая (стадия тревоги).

В этот момент происходит мобилизация защитных сил организма. У человека учащается дыхание и пульс, поднимается кровяное давление. В психическом плане увеличивается возбуждение. Человек концентрирует все свое внимание на раздражителе. В то же время человек начинает терять самоконтроль. Он постепенно утрачивает способность сознательно и разумно контролировать свое поведение.

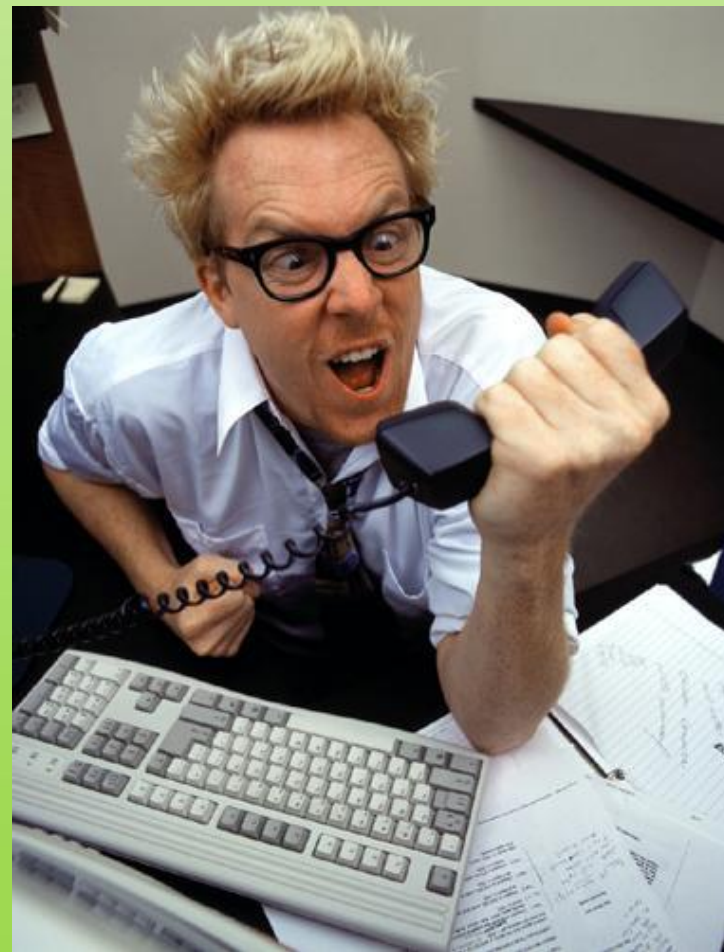
Организм включает защитные механизмы от стресса. На этом этапе стресса человек не может находиться долго. Если организму удалось справиться со стрессом на этой стадии, то постепенно тревога утихает, стресс заканчивается. А если же не удалось, то наступает следующий этап стресса.





# Вторая (стадия сопротивления).

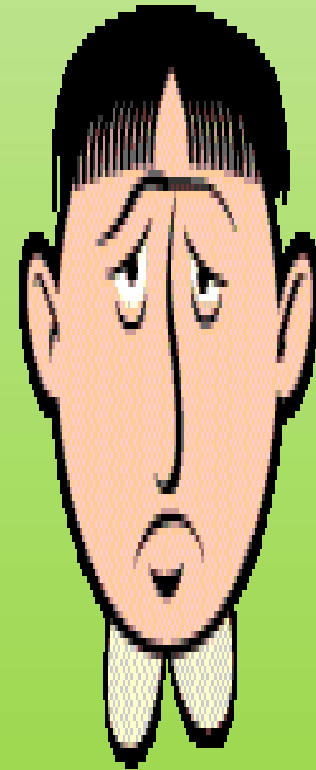
- Этот этап наступает, если фактор стресса продолжает действовать. На этой стадии организм включает свой резервный запас сил. Все системы организма работают с максимальной нагрузкой. На этом этапе возможны два варианта развития ситуации. Или человек становится чрезмерно активным, у него повышается эффективность деятельности, происходит мобилизация сил, или же происходит резкое снижение деятельности, теряется ее эффективность, появляется пассивность и общее торможение. Поведение человека в стрессовой ситуации прежде всего зависит от его индивидуальных психических особенностей.





# Третья (стадия истощения).

Если предыдущие этапы стресса пройдены, а адаптивные силы организма недостаточно велики, наступает третий этап – стадия истощения. Она наступает при условии очень длительного воздействия фактора стресса. На этой стадии напряжения резервные силы организма исчерпываются, истощаются. Такая ситуация может привести к болезни или ухудшению общего состояния организма.



# Последствия стресса

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



# Последствия стресса

Вот некоторые болезни, возникающие на фоне стресса:

- сердечно-сосудистые заболевания: инфаркт миокарда, стенокардия, гипертензия, гипертония;
- неврологические заболевания: неврозы, бессонница, мигрень;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язвенная болезнь;
- заболевания опорно-двигательной системы: остеопороз, мышечная дистрофия.

**Хронический и продолжительный стресс является одним из факторов риска возникновения онкологических и психических заболеваний.**

# Два вида стресса

- **«Положительный»** стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.
- **«Отрицательный»** стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.

# Основные симптомы

- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
- постоянная усталость,
- потеря чувства юмора,
- резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с одновременно появившимся пристрастием к алкоголю,
- пропажа сна и аппетита,
- ухудшение памяти,
- иногда возможны, так называемые «психосоматические» боли в области головы, спины, желудка.

# Индикатор стресса

Сначала прочитайте, а потом смотрите на картинку.

На фото изображены два дельфина, выпрыгивающих из воды.

Как было установлено на примере подопытной группы, несмотря на тот факт, что дельфины абсолютно идентичны, человек, находящийся в стрессовом состоянии, находит отличия в них.

Если человек находит много отличий, значит, он испытывает сильнейший стресс.

Посмотрите на картинку.

**Если Вы нашли в дельфинах более двух отличий, то Вам срочно надо в отпуск.**





# ТЕСТ:

утверждение	часто	редко	никогда
1. Я чувствую себя счастливым.	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым.	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности.	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту.	0	1	2
6. Я склонен к грусти.	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим.	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте.	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь.	2	1	0

# «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

- 0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы
- 4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.
- 8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

# Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

## **ДЛЯ ТЕЛА:**

✓ **Лечебные чаи**, а особенно целебные свойства **ромашкового чая** были известны ещё древним грекам. Сегодня во всём мире ежедневно выпивается примерно миллион чашек этого напитка. В фитотерапии и натуропатии применяют и восхваляют ромашку как чудодейственное средство от стресса. Пейте по одной чашке ромашкового чая три раза в день.

✓ **Лечебные ванны** также помогут вам улучшить ваше эмоциональное состояние. Чтобы приготовить **успокаивающую ванну**, добавьте в воду ромашку, лаванду и валериану. Заверните сухую траву в марлю или сетчатую ткань и поместите под кран, пока ванна будет наполняться водой.



# Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

## **ДЛЯ ТЕЛА:**

✓ Потребляйте больше **витамина С**. Как показало одно исследование, у людей, находившихся в состоянии стресса и ежедневно принимавших по 1000 мг витамина С, давление повышалось не столь сильно, а уровень стрессовых гормонов возвращался в норму гораздо быстрее, чем у испытуемых, не принимавших этот витамин.

✓ Попробуйте препараты **женьшеня обыкновенного (китайского)**: эта трава славится способностью защищать организм от стресса. Женьшень нормализует выброс стрессовых гормонов и оказывает благотворительное действие на вырабатывающие их железы (гипофиз, гипоталамус и надпочечники). Принимайте по 100-250 мг женьшеня два раза в день в периоды стресса. Через каждые две-три недели приёма женьшеня делайте недельный перерыв.



# Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

## *для души::*

✓ Стресс хорошо снимается кратковременной **релаксацией**. Устройтесь поудобнее в тихом месте. Закройте глаза. Выберите слово или фразу, на которых вам будет приятно сосредоточиться (например, "Всё хорошо"). Сконцентрируйтесь на дыхании и во время каждого выдоха повторяйте эту фразу. Выполняйте упражнение 10-20 минут хотя бы раз в день.

✓ Научные исследования показывают, что музыка способна снижать частоту сердечных сокращений, артериальное давление и даже уровень стрессовых гормонов в крови. Отвлечитесь от повседневных дел и **послушайте музыку**, которая оказывает на вас успокаивающее действие.



# ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Три раза в неделю совершайте **прогулку** или выполняйте какие-либо иные **физические упражнения** не менее 20 минут. Упражнения стимулируют выработку головным мозгом эндорфинов -- веществ, поднимающих настроение и уменьшающих чувство тревоги.
- ✓ **Ограничьте потребление алкоголя, кофеина и сахара; бросайте курить!** Все перечисленные вещества и никотин запускают в организме те же реакции, что и воздействие стрессирующих факторов, а значит, могут вызывать типичные симптомы стресса -- сердцебиение, дрожь, потение ладоней, тревогу и раздражительность.
- ✓ Чтобы снять стресс, займитесь **вязанием, разгадыванием кроссвордов, чтением**. Хобби обеспечит короткую передышку от стрессов повседневной жизни.

"Умей спокойно  
относиться к тому, чего  
не в силах изменить".

Сенека