

Влияние стресса на организм человека.

Ахуньянова А.А., г. Уфа

Стресс – это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Стресс имеет три фазы - тревогу, сопротивление и бессилие. Тревога- это немедленная реакция на раздражитель. У человека начинается ускорение сердечного и дыхательного ритмов, увеличивается приток крови к мышцам и мозгу. Для защиты наш организм мобилизует все свои энергетические резервы. На этой стадии нередко появляются некоторые психосоматические симптомы, такие как артериальная гипертония, боли, давление. В конце концов, продолжительное сопротивление и интенсивное напряжение защитной системы организма приводят к тому, что наш организм ослабевает до такой степени, что становится бессильным против стресса и превращается в благоприятную почву для развития различных заболеваний.

Сильный продолжительный стресс может вызвать состояние под названием дистресс – негативная стрессовая реакция. Дистресс может вызвать физические симптомы, такие как головная боль, расстройство желудка, повышенное артериальное давление, боль в груди и проблемы со сном. Но наибольший вред стресс наносит сердечно-сосудистой системе. Ранним проявлением стресса часто становится так называемая вегето-сосудистая дистония (нарушение регуляции тонуса сосудов), при которой «прыгает» кровяное давление, появляются боли в области сердца, частые головные боли, мигрень. Длительный сосудистый спазм, развивающийся в ответ на стресс, приводит к кислородному голоданию сердечной мышцы, вызывая ишемическую болезнь сердца, (стенокардию, инфаркт миокарда, аритмии), атеросклероз и сгущение крови, что грозит образованием тромбов, развивается гипертоническая болезнь, возникает риск развития инсульта. Стресс связывают с 6 самыми распространенными причинами

смерти: сердечными заболеваниями, раком, заболеваниями легких, несчастными случаями, циррозом печени и суицидом. Кто подвержен стрессу?

Большинство людей, предъявляющих к себе и жизни завышенные требования. Попытки успеть многое в короткий промежуток времени - самая частая причина стресса. Врачи называют это болезнью торопливости. Установлено, что у женщин стрессовые расстройства встречаются в три раза чаще, чем у мужчин. Однако и мужчины часто подвержены стрессам, например при вождении автомобиля. Особо подвержены стрессу люди, длительно работающие за компьютером.

Факторы, вызывающие стресс — стрессоры - можно разделить на три категории:

Первая — это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей.

Вторая категория — это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии.

Третья категория — события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Итак, чтобы избавиться от стресса, не стоит ждать отпуска - лучше принимать меры сразу. Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это

поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней.

Переключайтесь. Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.

1. Чаще смейтесь.

2. Общайтесь с любимым домашним животным.

3. Заведите дневник стресса, и каждый раз отмечайте, когда на вас "накатывает" нервное напряжение: вы должны ясно осознать, из-за чего начинаете волноваться, и постараться избегать опасных ситуаций.

4. Больше двигайтесь и чаще гуляйте, потому что движение не только ослабляет стресс, но и дает ощущение здоровья.

5. Не стесняйтесь говорить "нет", потому что, когда человек всегда говорит "да", он накладывает на себя излишнюю ответственность.

6. Не забывайте о завтраке.

7. Очень полезен массаж.

8. Читайте хорошие книги.

9. Держите спину прямо. Правильная осанка означает, что ваше тело успешнее преодолевает нервное напряжение.

11. От души потягивайтесь во время рабочего дня.

13. Не "грызите" себя все время. Дайте себе возможность передохнуть...