

СТРЕСС

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование

(Ганс Селье, канадский физиолог, 1936 г.)

Обычный стресс – обязательный компонент жизненной деятельности человека. Он способствует удовлетворению потребности человека в энергии, необходимой для жизни. Причины его разнообразны: конфликты в семье, болезнь близких людей, уход на пенсию, физическое напряжение, монотонная деятельность и др.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значение, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. **Важна лишь интенсивность потребности организма в перестройке или адаптации.**

Во время стресса происходит выбрасывание в кровь адреналина, который в конечном счете повышает количество тромбоцитов и тем самым свертываемость крови. Этот механизм вырабатывался веками как защитный для тех случаев, когда борьба за существование приводила к кровавым схваткам. Теперь она приводит к инфарктам, инсультам, тромбозам.

Мы вступили в эпоху, когда стресс играет определяющую роль в развитии болезней.

Физиологическая причина проявлений **стресса** одна – недостаток эндорфина в организме, отвечающего за наше хорошее настроение, крепкий иммунитет, чувство комфорта и качество жизни.

Эмоциональный стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний:

- гипертония;
- аритмия (нарушение ритма сердечных сокращений), угрожающая внезапной сердечной смертью;
- головные боли.

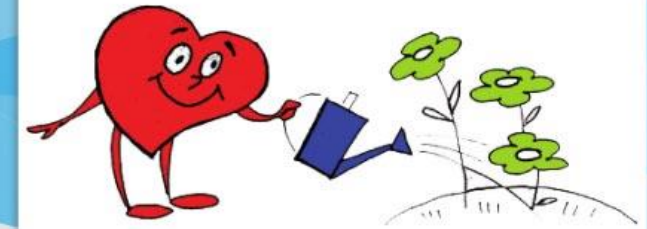
Стресс может привести к сосудистым заболеваниям двумя путями:

1. Когда мы испытываем **хронический эмоциональный стресс**, постоянное нервное напряжение, приводящее к атеросклерозу, ишемической болезни сердца (ИБС), инсульту, заболеваниям периферических артерий.

2. Когда человек испытывает **сильное нервное потрясение, интенсивный стресс** (трагическое событие), приводящий к острому сердечному приступу.

Симптомы стресса

- Плохое настроение, тоска и отчаяние.
- Снижение интереса и удовольствия от привычных вещей.



- Тревога и внутреннее напряжение, раздражение.
- Чувство вины, пессимистический настрой на будущее, возможно, мысли о суициде.
- Пониженная самооценка и чувство неуверенности в себе.
- Растерянность, несобранность, трудно сосредоточиться, принять решение или начать дела.
- Апатия, замкнутость, отсутствие желания общаться и встречаться с друзьями.
- Быстрая утомляемость, бессонница, нарушение обмена веществ, отсутствие или повышение аппетита.
- Нарушение зрения (глаукома, нейропатия зрительного нерва).



«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»

Ганс Селье

Стресс является составной частью жизни каждого человека и его нельзя избежать. Стресс, по мнению Селье, который и ввел это понятие, создает «вкус к жизни». Весьма важно и его стимулирующее влияние, но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека.

Различные люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних людей реакция активная – при стрессе эффективность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других реакция пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»).

Под **стрессоустойчивостью** подразумевают способность личности поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях и сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии негативных факторов.

Саморегуляция. Это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием.

Существует много различных способов саморегуляции:

- * аутогенная тренировка;
- * дыхательная релаксация;
- * диссоциирование от стресса, создание позитивных образов -визуализация;
- * нервно-мышечная релаксация;
- * самовнушение;
- * ароматерапия;
- * физические нагрузки и юмор и т.д.

Нервно-мышечная релаксация – это способ снятия напряжения путем попеременного сокращения и расслабления мышц.

Длительное пребывание в напряжении вредно для организма. Зажатые мышцы приводят к нарушению кровообращения, из-за чего страдают внутренние органы и системы организма. Человек быстро утомляется, становится раздражительным, рассеянным, плохо высыпается, его нервы постоянно напряжены, а отдых не приносит желаемого расслабления. Чтобы не допустить подобного состояния врачи рекомендуют освоить простые релаксационные техники и регулярно выполнять их.

Нижняя часть ног. Поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь оставьте пальцы ног на полу и поднимите обе пятки так высоко, как только это возможно. Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах.

Кисти рук. Одновременно обе руки сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Задержите и расслабьте.

Плечи. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Поднимите плечи. Задержите и расслабьте.

Правильное дыхание способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия, успокаивает и способствует концентрации внимания.

Ритм дыхания - единственный из всех телесных ритмов, подвластный регуляции со стороны человека.

Именно поэтому многие системы оздоровления делают упор на качественном изменении процесса дыхания.

Существует много дыхательных практик и техник. Диафрагмальное дыхание считается одним из средств борьбы со стрессом.

Дыхание животом

Живот во время глубокого вдоха надувается и опадает при медленном выдохе.

Выдох со звуком

Глубокий вдох животом. Резкий выдох с любым звуком повторим три раза.

5 шагов

Существует методика «5 шагов», которую каждый может практиковать пока идет на работу или в магазин. Суть методики заключается в равномерном вдохе и выдохе. За 5 шагов нужно сделать 1 вдох, и на 5 следующих 1 выдох.