

Подготовила студентка
2 медицинского факультета
196-А группы
Сукач В. А.

ПОЧЕМУ СТРЕСС ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Стресс

- неспецифическое (аномальное) состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него. Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т.к. они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека. Это связано с выбросом во время стрессовой ситуации в кровь человека адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые способствуют человеку решать ту или иную задачу. Помимо положительного эффекта, стресс может способствовать и негативным последствиям. Когда человек постоянно подвержен стрессовым ситуациям, его организм усиленно растрчивает свои силы (энергию), что приводит к его быстрому истощению. Поскольку все органы находятся в напряженном состоянии, они более подвержены к вторичным неблагоприятным факторам, например – болезням. Таким образом, ученые установили два основных вида стресса – **эустресс (положительный стресс)** и **дистресс (отрицательный стресс)**.

Причины стресса

Причин стресса великое множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, психика, образ жизни, поэтому, один и тот же фактор на одного человека может не повлиять вовсе, или произвести незначительное воздействие, в то время как другая личность буквально заболевает, например – конфликт с другим человеком. Наиболее популярные причины и/или факторы стресса:

- ⦿ конфликтная ситуация с другим человеком – на работе, дома, с друзьями или вовсе с посторонними людьми, ссора;
- ⦿ недовольство – своим внешним видом, окружающими людьми, успехами на работе, самореализацией в мире, окружающей обстановкой (дом, работа), уровнем жизни;
- ⦿ маленький прожиточный минимум, нехватка денег, долги;
- ⦿ длительное отсутствие отпуска и полноценного отдыха от повседневных дел, быта;
- ⦿ рутинная жизнь с отсутствием или маленьким количеством положительных эмоций, перемен;



Симптомы стресса

Среди наиболее популярных реакций организма на стресс, выделяют:

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы, недовольства окружающими человека людьми, обстановкой, миром;
- вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение и нежелание общаться с людьми, даже с родными и близкими, быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать;
- бессонница, беспокойный сон;
- невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервной системы, физического тела;
- приступы страха, паники;
- плохая концентрация внимания, заторможенность, сложность в понимании обычных вещей, снижение интеллектуальных возможностей, проблемы с памятью, заикание;
- недоверие к себе и окружающим людям, суетливость;
- частое желание плакать и рыдания, тоска, самосожаление;
- отсутствие желания употреблять пищу, или же наоборот, чрезмерное желание покушать;
- нервный тик, неспецифические для пациента желания кусать себе ногти, прикусывать губы;
- повышенная потливость, повышенная возбудимость, расстройства пищеварительной системы (диарея, тошнота, рвота), кожный зуд, головная боль, головокружения, учащенное сердцебиение, дискомфорт в грудной клетке, проблемы с дыханием, чувства удушья, резкое повышение температуры тела, озноб, онемение или покалывание в конечностях;
- — повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим вещам, которые ранее человека особо не интересовали.

Фазы стресса

Развитие стресса происходит в три фазы:

- ◎ **Мобилизация.** Организм реагирует на стрессор тревогой и мобилизует свои защитные силы и ресурсы для противостояния стрессовому фактору.
- ◎ **Противостояние.** Организм противостоит стрессовой ситуации, человек активно ищет выход из нее.
- ◎ **Истощение.** При большой продолжительности влияния на человека стрессового фактора, организм начинает истощаться, и становится уязвимым для вторичных угроз (различные болезни).



Принципы лечение стресса

- Лечение стресса включает в себя следующие пункты: удаление стрессора (фактора стресса); физиологические процедуры; принятие успокаивающих (седативных) препаратов; психологическую коррекцию.



ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

Влияние стресса на организм приводит к негативным последствиям и отражается на поведении человека. Симптомы могут влиять на Ваше здоровье, это проявляется при частых головных болях, бессоннице, как правило — снижение производительности труда. Определить источник Вашей проблемы помогут специалисты нашей клиники Rehab Family, которые разработали специальную программу, основанную на опыте ведущих мировых центров психологической и медицинской помощи.

Длительное воздействие стресса с большой вероятностью может привести к проблемам со здоровьем. Стресс приводит к повышению кровяного давления, подавлению иммунной системы, возрастанию риска сердечной недостаточности и инсульта. Продолжительный стресс также ускоряет процесс старения и способствует бесплодию.

Результатом хронического стресса становится нарушение функции, повреждение и разрушение клеток, снижение активности иммунитета, сбои в работе внутренних органов и систем человеческого организма. Поэтому не удивительно, что хронический стресс – одна из основных причин развития разного рода заболеваний.



Причины хронического стресса и условия его

возникновения

Какие же условия обеспечивают развитие хронического стресса? В основе развития хронического стресса лежит длительное воздействие травмирующего фактора, связанного с отрицательными эмоциями. Чаще всего – это ситуация, не предоставляющая человеку возможности отвлечься, расслабиться, отдохнуть, на время уйти от проблем. Нередко в такое положение человек попадает при напряженных взаимоотношениях в семье, проблемах на работе, конфликте с друзьями. Способствуют развитию стресса однообразная, малопривлекательная работа; отсутствие посторонних (не связанных с работой) интересов и хобби; трудоголизм; длительное отсутствие полноценных выходных и продолжительного отпуска; недостаток общения. Склонность к развитию хронического стресса усиливает наличие ряда личностных особенностей человека, таких как неумение быстро переключаться с одного дела на другое, пессимизм и негативизм, лень, чрезмерная склонность к критике и самокритике и другие непродуктивные черты характера.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Ученые доказали, что организм людей, постоянно подвергающихся воздействию стресса, изнашивается на 40% быстрее, чем у тех людей, которые живут в спокойствии. Частые стрессовые ситуации вызывают следующие симптомы:

- ⦿ Покраснение кожного покрова, различные высыпания;
- ⦿ Ощущение усталости и разбитости даже после полноценного сна;
- ⦿ Снижение или увеличение массы тела;
- ⦿ Постоянное чувство тревоги;
- ⦿ Тремор (дрожь) конечностей;
- ⦿ Расстройство стула.



***Если ничего не
предпринимать, велик шанс
развития таких
патологических процессов:***

- ◎ Панические атаки;
- ◎ Депрессия;
- ◎ Сбои в работе сердца;
- ◎ Язва желудка;
- ◎ Гипертония;
- ◎ Анорексия;
- ◎ Также стресс может вызвать снижение полового влечения как у женщин, так и у мужчин.

К болезням, которые могут стать последствиями стресса, относятся:

- ◎ гипертония;
- ◎ аритмия;
- ◎ инфаркты;
- ◎ гастрит;
- ◎ синдром раздраженного кишечника;
- ◎ язвенный колит.

Чрезмерное физическое и психическое напряжение способно вызвать проблемы с внешностью – псориаз, акне, ухудшение цвета лица, выпадение волос. В результате печень выбрасывает в кровь повышенное количество глюкозы. Если это наблюдается в течение нескольких месяцев, то может развиваться сахарный диабет второго типа.



Факт:

Стрессовые гормоны, вырабатываемые организмом (корой надпочечников) в большом количестве, угнетают работу клеток иммунной системы и сказываются на метаболизме. В результате вес выходит из-под контроля, и его становится невозможно привести в норму даже с помощью жестких диет.

Профилактика стресса

Чтобы минимизировать развитие стресса, следует обратить внимание на следующие рекомендации:

- ⦿ вести активный образ жизни;
- ⦿ употреблять пищу, обогащенную витаминами;
- ⦿ старайтесь найти работу по душе;
- ⦿ высыпаться;
- ⦿ отказаться от алкогольных напитков, не употреблять наркотические средства;
- ⦿ больше времени проводить на свежем воздухе, отдыхать на природе;

- ⦿ ограничить себя в употреблении кофеина (кофе, крепкий черный чай);
- ⦿ не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятность (фильмы, музыка, новости);
- ⦿ следить за своим ребенком – что он читает и смотрит, ограничить его от информации насильственного, потустороннего и оккультного характера;
- ⦿ делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;

Важно помнить: если появилось чувство, что невозможно преодолевать стрессовые ситуации, следует обратиться за консультацией к специалисту – психологу, либо к неврологу или психотерапевту.

Спасибо за внимание!