



ВЛИЯНИЕ СТРЕССА
НА ЗДОРОВЬЕ

Эксперты называют стресс «тихим убийцей». Разберемся, в чем заключается его опасность и как избежать серьезных последствий. Стресс - это естественная физическая реакция на жизненные ситуации. Иногда он полезен и даже необходим, особенно когда требуется немедленная или краткосрочная реакция, например, в потенциально опасных обстоятельствах. Ваше тело реагирует на стресс, увеличивая частоту сердечных сокращений и дыхания, а также снабжая мышцы кислородом. Если эта физиологическая реакция сохраняется неделями, и уровень стресса остается высоким дольше, чем необходимо, это может нанести ущерб здоровью. Однако в большинстве случаев люди не обращают внимания на стресс, в то время как он наносит им тяжелый урон. Вот почему важно знать, каковы его признаки и симптомы, а также в чем заключается влияние на организм.



Виды стресса.

Можно говорить о трех типах стресса: остром, эпизодическом остром и хроническом. Разберемся, в чем их отличия:

- Острый стресс - он является наиболее переживаемым и возникает в результате требований, которые мы предъявляем к себе или другим. Обычно появляется перед волнующим моментом, конфликтом, сложной ситуацией и т.п. В какой-то степени этот тип стресса может быть положительным, потому что он стимулирует мотивацию и может служить защитным механизмом. Однако если перейти черту, это может привести к истощению и серьезным последствиям для здоровья, как физического, так и психического.
- Хронический стресс - это тип стресса, от которого чаще всего страдают люди, которые оказываются в тюрьмах, условиях бедности, на войнах и в обстоятельствах, которые требуют постоянной бдительности. Хронический стресс является наиболее серьезным и вызывает существенные проблемы для психологического здоровья страдающих от него людей.
- Эпизодический острый стресс - ему подвержены люди, ставящие перед собой нереалистичные цели и старающиеся следовать требованиям общества. Эпизодический острый стресс характеризуется постоянной тревогой и чувством отсутствия контроля над выполнением какого-либо требования. Характерная черта людей в эпизодическом стрессе - беспокойство о будущем и склонность предвосхищать события.

Физические симптомы стресса.

Существует несколько типичных признаков стресса, которые могут давать о себе знать через физическое самочувствие, а именно:

- Головная боль;
- Проблемы с кровообращением;
- Учащенное сердцебиение;
- Напряжение;
- Боль в животе;
- Расстройство желудка;
- Нарушения сна;
- Головокружение;
- Частые простуды;
- Плохой или, наоборот, повышенный аппетит.

Психологические симптомы стресса.

Стресс не ограничивается только телесными проявлениями. Вот его характерные психологические симптомы:

- Нервозность;
- Гиперчувствительность;
- Чувство беспомощности и подавленности;
- Пессимизм;
- Уныние;
- Трудности с концентрацией внимания;
- Забывчивость или трудности в столкновении с новыми явлениями.

Из-за такого разнообразия симптомов стресс может повлиять не только на состояние здоровья в целом, но и на все сферы жизни.

Стрессовые ситуации случаются с нами неизбежно, но если мы найдем способ справиться с ними, многих из их негативных последствий можно избежать или, по крайней мере, уменьшить их влияние.

Проблемы со здоровьем, возникающие в результате стресса.

Эмоциональное перенапряжение может буквально ударить практически по всем органам и системам. Рассмотрим подробнее, как стресс влияет на наш организм.

- **Влияние стресса на мышечную систему.**

Когда мы находимся в состоянии сильного стресса, наши мышцы напрягаются как физическая реакция на нагрузку. Эта автоматическая реакция - способ защиты тела от боли и травм. Только когда первоначальный стресс проходит, наша опорно-двигательная система начинает расслабляться и снимать накопившееся напряжение.

Это нарастающее напряжение также может привести к головным болям и более серьезным приступам мигрени. Большинство головных болей, незначительные и умеренные, часто возникают из-за напряжения мышц головы, шеи и плеч.

Со временем эти связанные со стрессом боли могут вызвать порочный круг. Некоторые люди перестают заниматься спортом из-за этих неприятных ощущений и принимают обезболивающие. Однако из-за бездействия мышечная атрофия может усугубить хронические заболевания опорно-двигательного аппарата. Ведь человеческое тело создано для движения и активности, поэтому многие врачи рекомендуют упражнения, чтобы уменьшить напряжение в мышцах и снизить нагрузку на скелетно-мышечную систему, связанную со стрессом.

- **Влияние стресса на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.**



Долгосрочные последствия стресса обычно приводят к широкому спектру сердечно-сосудистых проблем. Под действием гормонов стресса (адреналина, норадреналина и кортизола) кровеносные сосуды сужаются, чтобы направлять больше кислорода и энергии к мышцам. Но это также повышает кровяное давление. В результате частый или хронический стресс заставляет сердце работать слишком тяжело и со слишком длинными интервалами. Постоянная реакция «бей или беги» сказывается на теле человека, приводя к увеличению риска инсульта и сердечных приступов.

Кроме того, продолжающийся острый стресс может способствовать воспалению в коронарных артериях и сосудах.

Благодаря эстрогену кровеносные сосуды у женщин лучше работают во время повышенного стресса, тем самым защищая их от повреждения сердца. Однако уровень эстрогена в постменопаузе сильно снижается, и женский организм становится более восприимчивым к воздействию стресса.

Гормоны стресса также влияют на дыхательную систему. Во время физиологической реакции на стресс дыхание учащается, чтобы как можно быстрее распределять богатую кислородом кровь по телу. Но если у вас

проблемы с дыханием, например астма или эмфизема, стресс может усугубить ваше состояние.

- **Влияние стресса на центральную нервную систему.**

Центральная нервная система (ЦНС) отвечает за реакцию организма на опасность ("борьба-бегство"). В головном мозге гипоталамус запускает реакцию, сигнализируя надпочечникам о высвобождении адреналина и кортизола. Эти гормоны стресса ускоряют частоту сердечных сокращений, чтобы направить больше крови к мышцам, сердцу, жизненно важным органам и другим частям тела, которые больше всего в ней нуждаются во время опасности.

Когда ситуация "взята под контроль", гипоталамус теоретически должен подать сигнал всем этим системам, чтобы они вернулись в норму. Но если этого не происходит или если источник стресса не исчезает, эти физиологические реакции продолжаются.

Хронический стресс также связан с поведенческими расстройствами, включая нарушения пищевого поведения, алкоголизм, наркоманию и социальную изоляцию.

- **Влияние стресса на пищеварительную систему.**

Когда вы находитесь в стрессе, печень увеличивает производство сахара в крови (глюкозы), чтобы дать телу заряд энергии. Но когда дело доходит до хронического стресса, организм не может адаптироваться к частым скачкам сахара в крови. Именно по этой причине хронический стресс способствует развитию диабета второго типа.

Повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание и действие гормонов стресса также могут нарушить работу пищеварительной системы. А из-за повышенной кислотности в желудке повышается риск

кислотного рефлюкса и изжоги. Обратите внимание, что стресс сам по себе не вызывает язв, которые чаще всего провоцируются бактерией *Helicobacter pylori*. Однако стресс увеличивает риск развития язвы и может ухудшить состояние уже существующей.

Повышенное нервное напряжение также может привести к диарее или запору. Наконец, люди, находящиеся в состоянии стресса, также могут страдать от тошноты, рвоты и расстройства желудка.

- **Влияние стресса на иммунную систему.**

Он стимулирует и укрепляет иммунную систему, что очень полезно перед лицом непосредственной опасности. В частности, укрепление иммунной системы может помочь вам избежать инфекций и быстрее заживить раны. Но со временем гормоны стресса могут, наоборот, ослабить иммунную систему и, следовательно, снизить иммунный ответ организма на “вторжения” извне.

Таким образом, люди, находящиеся в состоянии хронического стресса, с большей вероятностью заразятся вирусными заболеваниями, такими как грипп, простуда и другими инфекциями. Стресс также может замедлить заживление различных травм и повлиять на наше эмоциональное здоровье.

От чего зависит устойчивость организма к стрессу?

Несмотря на то, что стресс вреден для всех, уровень его переносимости у разных людей неодинаков. Это зависит от нескольких факторов:

- **“Группа поддержки”.** Сильная связь с семьей или друзьями может сыграть важную роль в борьбе со стрессом. Человек, который может положиться на других, менее подвержен стрессу, чем одинокий.
- **Чувство контроля.** Если вы уверенный в себе человек и считаете, что именно вы контролируете свою жизнь, у вас меньше шансов стать

жертвой хронического стресса по сравнению с человеком, который “плывет по течению” и во всех своих неудачах винит обстоятельства.

- **Мировоззрение.** Взгляды на жизнь могут защитить вас от хронического стресса. Если вы оптимист и человек с надеждами, готовый принять вызовы жизни, вы легко можете предотвратить пагубное воздействие стресса на эмоциональное состояние и на ваше тело.
- **Способность справляться с эмоциями.** Если у вас есть способность распознавать и принимать свои эмоции и правильно с ними справляться, у вас гораздо меньше шансов увязнуть в хроническом стрессе. При этом пренебрежение эмоциями - вовсе не выход из стресса, как многие думают. Вы должны дать себе достаточно времени, чтобы справиться со своими эмоциями и преодолеть пагубные последствия стресса для вашего тела.

Как справиться со стрессом?



10 простых, но эффективных советов для самостоятельного преодоления стресса:

1. Старайтесь замедлить темп своей жизни. Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
2. Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.
3. Не ешьте на ходу, завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
4. Никогда не снимайте стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы никуда не денутся, а здоровье пострадает.
5. Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой – займитесь плаванием или аквааэробикой.
6. Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что находитесь на берегу моря.
7. Старайтесь отвлечься, переключайтесь на занятия, которые вызывают положительные эмоции – поход на концерт, чтение, прогулки на природе, общение с друзьями.
8. Нет возможности изменить обстоятельства жизни – пересмотрите свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания. Возможно, имевшие место события, не заслуживают столь сильных переживаний.
9. Сосредоточьтесь на позитивном, обстоятельства жизни зачастую лучше, чем кажется, когда человек расстроен.
10. Следите за своим настроением и внешним видом. Относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат настроение и отношение к вам окружающих.