

# ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И СОВРЕМЕННЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА: СТРЕСС

---

ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА ПАВЛОВА КРИСТИНА АЛЕКСЕЕВНА ЛДБ-11-1

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: ВОРОНЦОВ Р.Д.

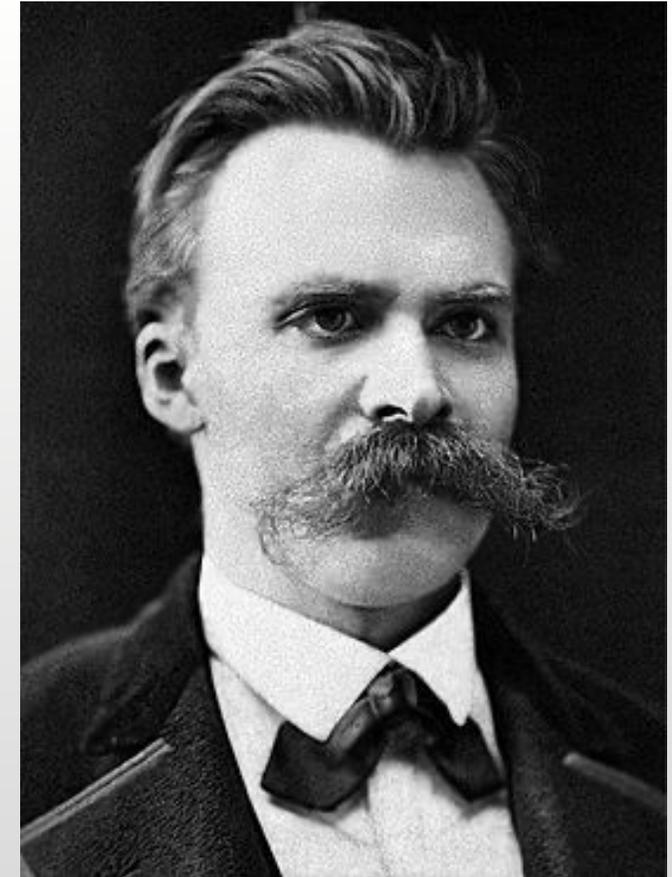
# СТРЕСС КАК ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

---

- I. Стресс является одним из ключевых факторов риска развития ряда серьезных заболеваний, в их числе неврологические нарушения, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, пограничные психические расстройства.

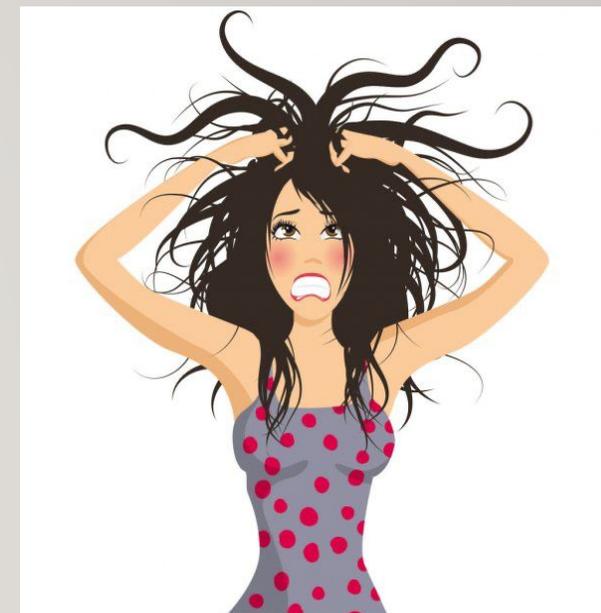


Обсуждая проблему стресса и его влияния на человека, многие вспоминают слова Ф. Ницше: *«Что меня не уничтожает, то делает меня сильнее»*. И мы понимаем, что жизнь современного человека в любом возрасте неотделима от стрессов. Но встает вопрос: где та грань, за которой стресс становится опасным?



С позиции физиологии стрессорные факторы необходимы, они активируют мозг и тело для максимальной производительности с целью преодоления чрезвычайных ситуаций, поэтому

Г. Селье (основоположник теории стресса, автор термина «стресс») назвал стресс *солью жизни*.

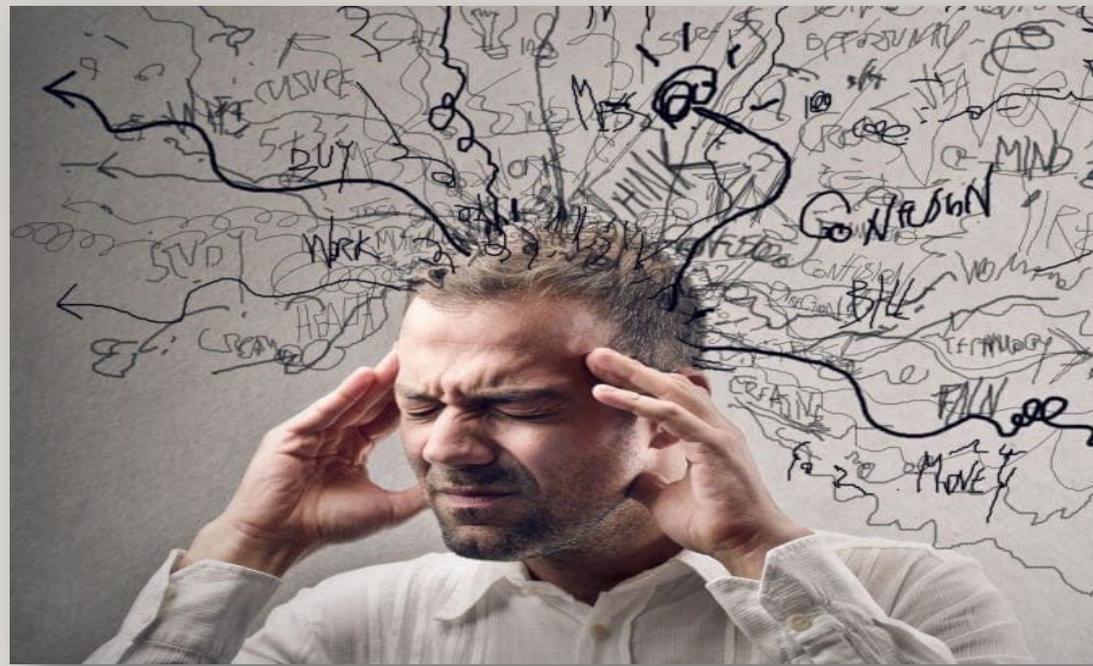


# СТРЕСС - ЭТО...

Стресс – это универсальная физиологическая ответная реакция на стрессорный фактор, которая состоит из совокупности неспецифических реакций организма, и в первую очередь через изменение активности нервной и эндокринной систем. Острый стресс, как правило, вызывает адаптивную реакцию индивидуума.

В случае интенсивной реакции организма на какой-либо единовременный чрезмерный раздражитель, длительность которого ограничена во времени, также говорят о последствиях острого стресса в виде беспокойного поведения или шока, истерики или ступора и т. д





Кроме этого выделяют хронический стресс, формирующийся в результате часто повторяющихся событий (значимые жизненные события, трудности взаимопонимания, академический и рабочий стресс), который вызывает кумулятивное негативное воздействие на состояние здоровья человека. Это наиболее частая причина психосоматических заболеваний. В России распространенность психосоматических расстройств в общей медицине составляет 30–45%.

# ИСТОЧНИКИ СТРЕССА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Общие причины (источники) стресса:

- 
- значимые жизненные изменения;
  - трудности взаимоотношений;
  - условия работы с высоким риском. Степень риска для здоровья, ассоциированная с этими жизненными ситуациями, зависит, в частности, от жизненных привычек, копинг-стратегий и превентивных (профилактических) практик управления, которые пациент уже использовал ранее во время стрессорных событий. Эти факторы значимо помогают компенсировать риски, связанные со стрессом.

# СТРЕСС НА РАБОТЕ – ЭТО ВЕДУЩИЙ СТРЕССОРНЫЙ ФАКТОР ДЛЯ МНОГИХ ПАЦИЕНТОВ В УРБАНИЗИРОВАННОМ ОБЩЕСТВЕ

Источники стресса на работе:

- риск ~~потери работы~~;
- работа с перенапряжением (внеурочная работа);
- конфликты на рабочем месте;
- одержимость и поглощенность работой;
- работа за компьютером (гиподинамия, проблемы с осанкой и психологическое напряжение).

Три важных фактора риска развития стресса на работе:

- Недостаток контроля
- Неуверенность
- Конфликты.

Работа может быть значимой причиной стресса у занятого населения, а также у членов их семей, потому что эффекты рабочего стресса могут быть перенесены в домашнюю обстановку. Важно, что стресс на рабочем месте может приводить к другим рискам, таким как аварии, несчастные случаи, лекарственные и алкогольные проблемы.



В ответ на стрессор запускаются симпатическая нервная и эндокринная системы, которые работают конкурентно за мобилизацию ресурсов организма. Симпатический отдел вегетативной нервной системы занимает центральное место в активирующих реакциях, таких как реакция на стресс. Парасимпатическая нервная система играет ключевую роль в восстановительных процессах, таких как релаксация и накопление энергетических ресурсов. Стрессорное воздействие вызывает выброс катехоламинов в кровоток, и в первую очередь адреналина (эпинефрина), что приводит к симпатической активации.

В свою очередь, выброс катехоламинов оказывает прямое активирующее действие на центральную нервную систему, и особенно на активирующую ретикулярную формацию. Она располагается глубоко в центре мозга, по развитию это самая древняя часть мозга, которая связана с уровнем сознания. Ее стимуляция приводит к бодрствованию, а также оповещает (предупреждает) о состояниях, связанных со стрессовыми ситуациями. Эндокринная система – это второй участник системного ответа «мозг – тело» на стрессор.

К важным гормонам, связанным со стрессом, относятся: адренокортикотропный гормон, кортизол, глюкагон, адреналин (эпинефрин), норадреналин (норэпинефрин).



# КАК РАСПОЗНАТЬ СТРЕСС У ЧЕЛОВЕКА?

---

- Не всегда легко распознать, когда человек пребывает в состоянии стресса. Однако можно выделить основные психологические, соматические и поведенческие проявления стресса. Нейроэндокринная стимуляция приводит к немедленным поведенческим и психологическим последствиям, среди которых доминируют **повышенная тревожность, чувство опасения и чрезмерная бдительность**. Соматические, психические и поведенческие последствия необходимы в чрезвычайных ситуациях. В то же время сердечно-сосудистые последствия стресса могут вызвать множество побочных эффектов. Поэтому важно понимать, что стресс может представлять опасность и становится проблемой, когда у человека нарушен контроль и имеет место плохое управление стрессом.

# ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ СТРЕССЕ:

- **тревожные расстройства** – острое стрессовое, посттравматическое стрессовое, паническое, обсессивно-компульсивное, агорафобия, социальная фобия и генерализованное тревожное расстройство;
- **различные степени депрессии;**
- **выгорание от хронического стресса** – может привести к эмоциональному истощению и редукции персональных достижений;
- **конверсионные реакции** – могут проявляться, например, в виде острой слепоты и паралича руки или кисти;
- стресс на работе и/или в семье может вызывать **межличностные конфликты и сексуальные дисфункции.**

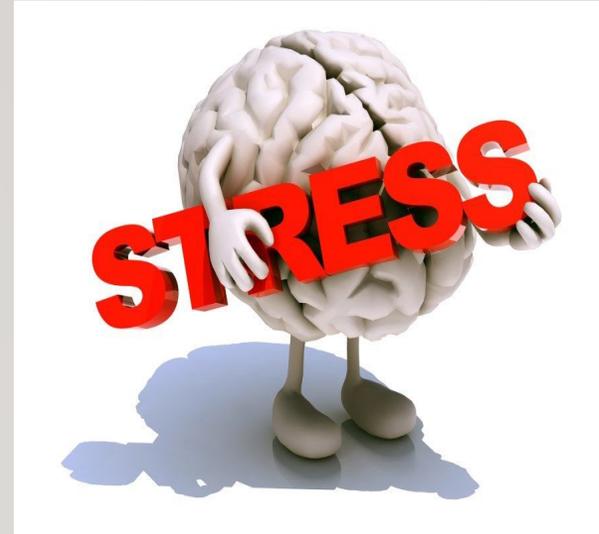
Важно! До 25% пациентов со стресс-связанными расстройствами могут иметь суицидальные мысли. Наличие у пациента суицидальных мыслей, продуктивной симптоматики или психические заболевания в анамнезе – все это основание для консультации и ведения пациента исключительно психиатром.

И третий тип проявлений стресса – это **нарушения поведения**.

Очень часто попытки преодолеть стресс или психотравму проявляются нарушениями поведения:

- злоупотребление психоактивными веществами: табаком, алкоголем и наркотиками;
- насилие, непредумышленное убийство и суицид;
- повышенная восприимчивость к несчастным случаям;
- несчастные случаи и травмы и продолжительное время восстановления после них;
- расстройства пищевого поведения: переедание приводит к ожирению, которое ассоциировано с сердечно-сосудистыми и мышечно-скелетными проблемами; потеря аппетита может привести к недоеданию, которое часто связано с депрессией.

Все эти факторы нарушают взаимодействие врача и пациента: ухудшается соблюдение режима терапии, уменьшается мотивация на выполнение задания, страдает уровень внимания, нарушается социальная адаптация и снижается качество жизни.



# РАЗЛИЧАЮТ ТРИ СТАДИИ СТРЕССА

Стресс и его последствия протекают в определенной последовательности, стадийности

**Симптомы первой стадии:** Первоначально человек демонстрирует поведенческие симптомы стресса. Установить эти симптомы можно при сборе анамнеза, наблюдая за поведением пациента. Безусловно, определенное количество психологического давления может быть стимулирующим и тонизирующим, однако, если это давление превосходит уровень приспособляемости, оно может быть определено как стресс. Появление поведенческих симптомов, ассоциированных с ранней стадией стрессорного ответа, обычно означает, что человек больше не справляется и переступил черту «напряжение – стресс».

Поведенческие симптомы стресса:

- постоянная раздражительность при общении с людьми;
- трудности в принятии решения;
- потеря чувства юмора;
- подавленный гнев;
- трудности концентрации;
- неспособность к завершению поставленных перед собой задач;
- предвзятое чувство, что окружающие настроены враждебно;
- желание плакать из-за незначительных (мелких) проблем;
- отсутствие интереса к жизни вне работы;
- чувство усталости после пробуждения;
- постоянная усталость.

# СТАДИИ СТРЕССА:

- ***Симптомы второй стадии:***

Если первоисточник стресса продолжает действовать, человек входит во вторую стадию, которая обычно проявляется физическими (соматическими) симптомами.

Ответная реакция организма на стрессорное воздействие, как правило, зависит от длительности воздействия и проявляется соматически.

Соматические (физические) симптомы стресса: отсутствие аппетита; резкое и неконтролируемое повышение аппетита при пребывании в напряженном состоянии; изжога, запор или диарея; инсомния (бессонница); повышенная потливость без видимых причин; нервные подергивания, обкусывание ногтей и т. д.; головные боли; мышечные спазмы, чувство сведения конечностей; тошнота; одышка в покое или при незначительной физической нагрузке; обморок; эректильная дисфункция или фригидность; кожные проявления (экзема, дерматит и т. д.).



# СТАДИИ СТРЕССА

## *Симптомы третьей стадии*

---

Чем продолжительнее и серьезнее причина стресса при недостаточности адаптационных и копинг-ресурсов человека, тем тяжелее и продолжительнее симптомы. Появляется риск развития психосоматических расстройств. В этой связи стресс должен рассматриваться как потенциальный провоцирующий и усугубляющий уже имеющиеся расстройства фактор. Кроме того, как только врач выявляет симптомы стресс-связанных расстройств, встает вопрос о необходимости комплексной терапии. Учитывая, что тревога и депрессия – наиболее частые стресс-связанные расстройства, необходим мультидисциплинарный подход с привлечением различных специалистов, в т. ч. психиатров при наличии выраженных тревожных и депрессивных расстройств.

# ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА



1. Сердечно-сосудистые заболевания, включая гипертонию, повышенные частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление, увеличивают риск инфаркта в условиях экстремального стресса.

2. Боль в спине провоцирует сокращение и напряжение в крупных мышцах, особенно в мышцах спины, живота и верхних конечностей.

Затяжной стресс вносит вклад более чем в 50% случаев хронической боли в спине. Важно, что хронические мышечно-скелетные боли и напряжение могут быть связаны с биомеханическими проблемами опорно-двигательного аппарата.

3. Головные боли могут быть мышечно-скелетного происхождения из-за сокращения мышц скальпа, шеи, а также крупных мышц верхней части спины и плечевого пояса.

4. Развитие онкологических заболеваний находится под непрямым влиянием стресса: предрасположенность к опухоли может быть обусловлена сниженным иммунитетом, стресс может подавлять лечебные и восстановительные процессы.

5. Стресс считается фактором риска синдрома раздраженного кишечника и, возможно, язвенной болезни.

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ДИАГНОСТИКЕ

- Правило № 1. Оценить симптомы и жалобы можно только в процессе клинической диагностики с целью подтверждения или исключения органической причины страдания, например, при жалобах на боли в груди необходимо исключить органические сердечно-сосудистые заболевания.
- Правило № 2. Врач должен искать жалобы или симптомы, которые представляют собой проявление избыточной или пролонгированной реакции на стрессоры или негативно воздействующие жизненные события и обстоятельства.
- Правило № 3. Диагностика стресса иногда затруднена из-за пересечения (перекрытия) стресс-связанных расстройств со многими психическими нарушениями, в таких случаях требуется участие психиатра.
- Ключ к диагностике стресса – это тщательное изучение условий труда и жизни пациента, его персонального окружения с целью выявления стрессоров, травм и напряжения, которые могут лежать в основе предъявляемых симптомов. Наряду с оценкой особенностей личности и трудовой жизни пациента, врач должен быть очень внимательным к событиям, которые могут быть причиной проблем, особенно тех, что развились спустя 12–18 мес. после этих событий. Значимые изменения в жизни представляют высокую стресс-связанную опасность именно в этот период.



# ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ:

- стресс – это опыт, связанный с частной жизнью или работой;
- стресс до определенного уровня – это хорошо;
- негативные последствия стресса можно предотвратить;
- профилактика усиливает эустресс и редуцирует напряжение.
- Профилактика и контроль стресса реализуются на первичном, вторичном и третичном уровне (табл. 1). Часто и врачи и пациенты сосредоточены только на вторичной профилактике, потому что она нацелена на стрессорный ответ человека. Однако предпочтительнее первичный уровень. Необходимо воздействовать на стрессорные факторы, которым человек подвергается, и одновременно проводить вторичную профилактику с оценкой того, как человек отвечает на стрессоры. Третичная профилактика применяется в тех случаях, когда симптомы и признаки уже корректировались и выполнены мероприятия первичной и вторичной профилактики.

**Таблица 1. Методы первичной, вторичной и третичной профилактики**

	Метод профилактики	Конкретная цель
Первичная профилактика	Выученный оптимизм	Изменить отношение человека к возникающим невзгодам и стрессорным событиям
	Управление временем (тайм-менеджмент)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшить планирование деятельности и научиться расставлять приоритеты в работе</li> <li>- Устранить ненужные действия при решении задач</li> </ul>
	Модификация поведения типа А	Уменьшить гнев, враждебность и напряженность, ассоциированные с этим типом поведения
	Создание (установление) благоприятных отношений	Расширить ресурсы, знания и поддержку для управления стрессорными факторами, стрессорными событиями и невзгодами
Вторичная профилактика	Физическая подготовка, физкультура	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшить состояние и функционирование сердечно-сосудистой системы</li> <li>- Укрепить мышечную силу и повысить гибкость</li> </ul>
	Релаксационный тренинг	Уменьшить все показатели стрессорного ответа и выработать навыки спокойствия во время стресса
	Сон и биоритмы	Восстановить адаптационный ресурс и повысить стрессоустойчивость
	Диета (питание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшить в целом физическое здоровье и качество жизни</li> <li>- Снизить риск сердечнососудистых и других заболеваний</li> </ul>
	Эмоциональные выходы (отдушины)	Обеспечить высвобождение эмоций при эмоциональном стрессе и напряжении
Третичная профилактика	Профессиональная помощь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Медикаментозная терапия</li> <li>- Психотерапия</li> </ul>

# РЕКОМЕНДАЦИИ

Четыре основных навыка, которые пациент ежедневно может развивать самостоятельно: **диафрагмальное дыхание, регулярные упражнения, развивающие гибкость, чувство юмора, смена деятельности.**

«10 шагов, чтобы оставаться здоровым» во время стресса.

1. Не забывайте пить много воды и есть регулярно здоровую пищу.
2. Физическая активность обязательно должна быть в Вашей жизни.
3. Если стресс – это результат трагических событий, необходимо найти способ выговориться и не уходить в себя.
4. Дышите: глубокое дыхание и релаксационные практики – это способы, которые повысят Вашу стрессоустойчивость.
5. Если потеря или трагедия вызвали стресс, скорее всего Вы пройдете через чувство потери и скорби (которые включают в себя гнев, глубокую печаль, страх за безопасность, чувство вины). Знайте, что это естественный процесс.
6. Будет неплохо записать свои мысли и чувства о пережитом стрессе. Это позволит снять накал Ваших эмоций.
7. Проявляйте особую осторожность при автовождении. Если ситуация стресса коснулась общества в целом, это может отвлекать внимание и других водителей тоже.
8. Если Вы верующий человек, молитесь за себя и за других людей, переживающих стресс.
9. Поддерживайте свой привычный образ жизни, ходите на работу. Не позволяйте другим людям контролировать Вашу жизнь, продолжайте жить настоящей своей жизнью.
10. Будьте внимательные к телесным и душевным изменениям, которые возникают при переживании



- Будьте здоровы!