

# Стресс: это полезно или вредно?

Стресс: это полезно или вредно?

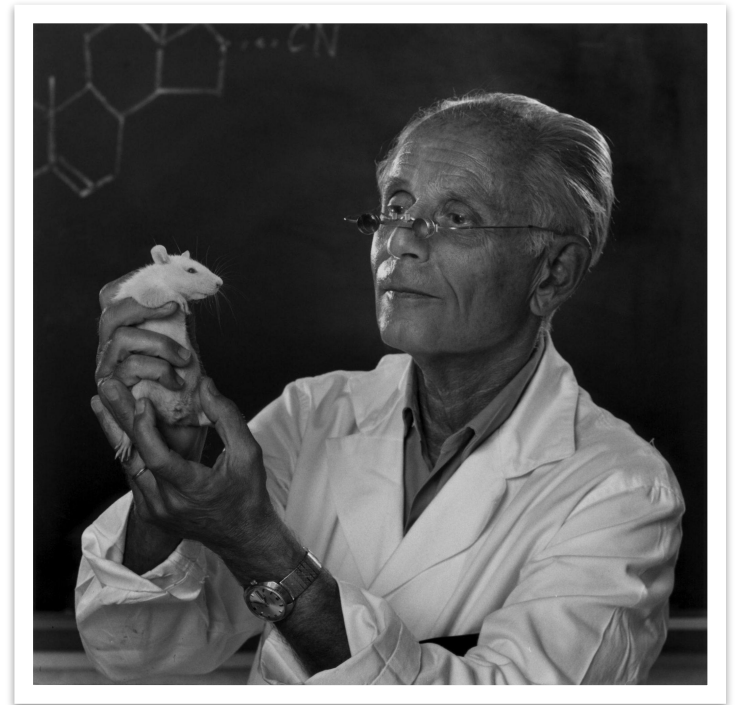


**Выполнила:** студентка 1 курса  
1 Медицинского факультета группы 191-А  
Медицинской академии  
имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО  
«Крымский федеральный университет  
имени В.И. Вернадского»  
**Морева Алина Романовна.**  
**Научный руководитель:**  
**Жукова Анна Александровна.**

# Что такое стресс?

Что такое стресс?

Термин «стресс» ввел, а точнее позаимствовал из науки о сопротивлении материалов в 1936 году канадский физиолог **Ганс Селье**. Изначально это был технический термин, обозначающий напряжение, нажим и давление. Но Ганс Селье решил, что это применимо и к человеку.



**Стресс** — совокупность неспецифических (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или организма в целом.

Позже Селье ввёл дополнительно понятие «Эустресс» и «Дистресс».

Поэтому в медицине, физиологии и психологии выделяют положительную и отрицательную формы стресса.

Но каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.



# Основные причины стресса

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА

## Факторы, вызывающие стресс

### Личностные:

1. Перегрузка
2. Конфликт ролей
3. Неопределенность ролей
4. Неинтересная работа

### Организационные:

1. Уход на пенсию
2. Свадьба (развод)
3. Привлечение по суду
4. Увольнение с работы
5. Наказание (выговор)
6. Смерть близкого
7. Переход на другую работу
8. Потеря вложенных в банк средств и т.п.

## Внешние причины:

- ❖ резкие изменения в жизни человека;
- ❖ затруднения в отношениях с людьми;
- ❖ материальные проблемы;
- ❖ высокая занятость;
- ❖ личная жизнь (семья и дети).

## Внутренние причины:

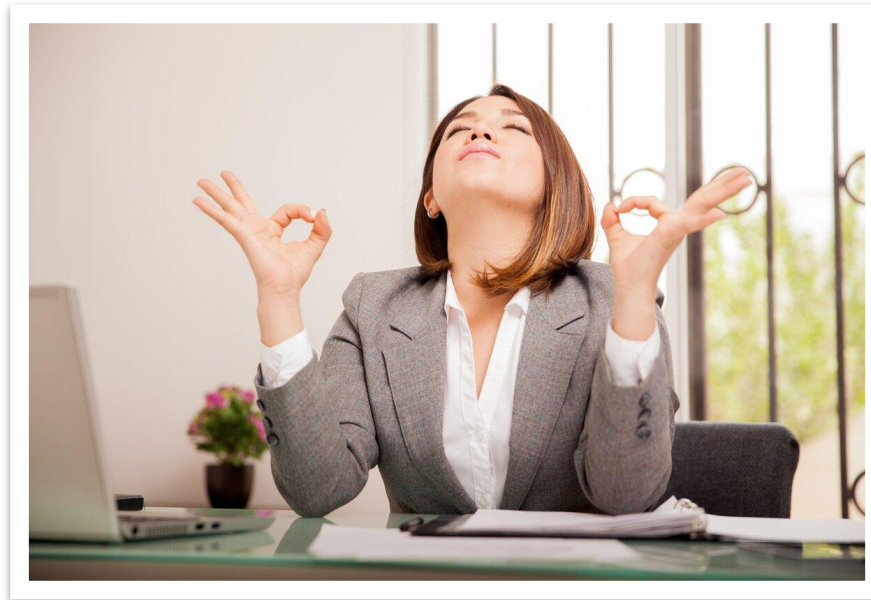
- ❖ пессимизм;
- ❖ негативный диалог с самим собой;
- ❖ нереалистичные ожидания;
- ❖ отсутствие усердия и настойчивости;
- ❖ перфекционизм.



# Виды стресса: «Хороший стресс»

При эустрессе человек испытывает положительные эмоции, он уверен в себе и готов совладать с ситуацией и сопровождающими ее эмоциями. Эустресс пробуждает человека, заставляет двигаться вперед. Это позитивная взволнованность и радость.

Примером положительного, кратковременного и полезного стресса является соревнование и выступление на публике.



Кратковременный «положительный» стресс тонизирует иммунную систему и улучшает кровообращение. На такое повышение артериального давления организм реагирует весьма положительно. Эустресс укрепляет организм. Активизируются обмен веществ, запускаются процессы восстановления клеток. Все это ведет к омоложению организма и повышению его устойчивости к отрицательным стрессовым ситуациям.

**Главное условие** – чтобы стресс был кратковременный, и вы, получив порцию «хорошего» стресса, быстро успокоились.



## **3 аргумента в пользу стресса.**

### **Почему иногда полезно поволноваться.**

### **ПОЧЕМУ ИНОГДА ПОЛЕЗНО ПОВОЛНОВАТЬСЯ**

Профессор психиатрии Висконсинского университета Кен Роббинс уверяет, что мы недооцениваем пользу стресса. В моменты, когда мы переживаем небольшие потрясения, надпочечники выделяют целый ряд гормонов. Среди них — адреналин, увеличивающий частоту сердечного ритма и уровень энергии в теле, и кортизол, отвечающий за уровень глюкозы в крови. Если тело испытывает такие химические встряски постоянно в течение нескольких недель или даже месяцев, вскоре вы почувствуете себя больным и уставшим. Но в кратковременные периоды эмоциональных переживаний (то есть один день или меньше) стресс обостряет ум и заставляет тело расходовать энергию только по назначению.



# ◆ Стресс делает вас умнее

## ◆ Стресс делает вас умнее

Результаты исследования сразу двух американских университетов (Рокфеллеровского и университета Буффало) подтверждают: небольшой всплеск кортизола резко усиливает нашу способность обучаться и запоминать информацию. Поэтому, если у вас накопились нерешенные задачи, а спать нужно было лечь пару часов назад, не пытайтесь насильно заставить себя уснуть. Лучше использовать уже выработанную энергию на завершение всех дел до тех пор, пока организм не успокоится и сам не подаст вам знак отправляться в постель.



# ❖ Стресс делает вас добрее к близким

❖ Стресс делает вас добрее к близким

Вы не замечали, как в период переживаний или волнений вам хочется пообщаться с близкими людьми или обратиться к ним за помощью? Кен Роббинс уверен, что стресс — лучшее время для налаживания социальных связей. В состоянии потрясений наш организм вырабатывает окситоцин — важнейший гормон в человеческих отношениях, связанный с повышением доверия к партнеру и уменьшением страха близости. Ученые медицинского центра Боннского университета недавно пошли еще дальше и объявили о связи окситоцина и верности вашему избраннику.



# ◆ Стресс делает вас здоровее

Кратковременный стресс может помочь организму сражаться с заболеваниями. Исследования Стэнфордской медицинской школы доказали, что эмоциональная встряска активизирует иммунную систему — причем с долгосрочными эффектами. Эксперимент организовал профессор психиатрии Фирдаус Дабар, изучавший влияние стресса на организм больше 10 лет. В процессе исследования он поместил подопытных крыс в клетки для транспортировки. И хотя с животными обращались бережно, а клетки хорошо вентилировались, вскоре организм крыс начал усиленно вырабатывать стрессовые гормоны — адреналин, норадреналин и кортикостерон (аналог человеческого гормона кортизола). Это, в свою очередь, спровоцировало резкую мобилизацию иммунных клеток. В результате Дабар пришел к выводу, что именно в момент стрессовой ситуации мозг посылает организму сигнал «собрать защитную армию». Организаторы эксперимента предположили, что в будущем медицина научится искусственно манипулировать стрессовыми гормонами, направляя их силу на регенерацию кожи, восстановление пациентов после операций или реакцию человеческого организма на вакцины.

## «Плохой стресс»

Дистресс – результат критического перенапряжения. Он препятствует развитию человека и провоцирует ухудшение здоровья. Это разрушительный, негативный стресс. С таким стрессом организм не в силах справиться. Он ухудшает психофизиологические функции организма, подрывает здоровье и приводит к болезням.

Пример дистресса (опасного и длительного стресса) – психотравмы, например, смерть близкого человека.



При дистрессе у человека происходит сбой равновесия между требованиями, которые предъявляет жизнь, и ресурсами личности. В таком состоянии организму человека приходится мобилизовать и расходовать все имеющиеся в его распоряжении адаптационные резервы.

Когда человек постоянно находится в стрессовой ситуации, содержание кортизола в его крови находится на высоком уровне. Поскольку организму некогда заниматься ремонтом клеток в условиях стресса, процессы восстановления в нём приостанавливаются. Постоянное напряжение приводит к ослаблению иммунной защиты и истощает запасы энергии. В результате человек быстро устаёт, погружается в состояние депрессии, начинает часто болеть.

## ❖ **Нарушения сна**

У женщин с высоким уровнем стресса сон прерывистый и недостаточно глубокий, многие испытывают бессонницу. В свою очередь хронические проблемы со сном сказываются на работе сердца, провоцируют возникновения диабета и даже вызывают накопление лишних килограммов.

## ❖ **Неконтролируемый голод**

Стресс нарушает выработку лептина, гормона сытости, и грелина, гормона голода, человек не в состоянии регулировать объемы своего рациона. Пищевое поведение человека зависит от степени нервного напряжения и качества сна, в таких обстоятельствах выбор делается в пользу продуктов с низким содержанием белка и большим содержанием жиров. Стресс заставляет человека выбирать не полезную пищу, а самые вредные продукты, что приводит к набору лишнего веса.

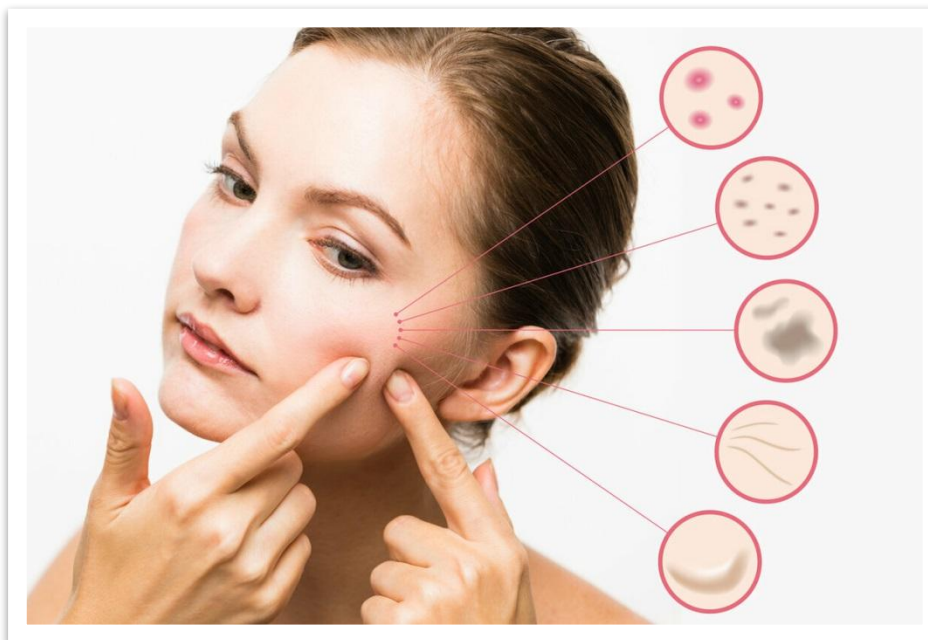


## ❖ Ухудшение состояния кожи

Чем хуже эмоциональное состояние человека, тем хуже состояние его кожи, наиболее распространенными кожными проявлениями стресса являются акне, экзема, псориаз.

Чем тяжелее степень эмоционального расстройства, тем острее будут проявления кожных заболеваний.

Проблемы с кожей делают стресс еще сильнее, так как они провоцируют занижение самооценки, социофобии и депрессивные состояния. В состоянии стресса у человека медленнее заживают раны, так как у организма отсутствуют силы на восстановление.



## ❖ **Возникновение болезней сердца**

Повышение адреналина и усиление сердцебиения в стрессовой ситуации сопровождается повышением артериального давления, болями в груди, трудностями с дыханием. В совокупности эти симптомы носят название симптома разбитого сердца, он похож на сердечный приступ, однако, представляет меньшую опасность для жизни. Связь между хроническим стрессом и возникновением заболеваний сердца не подтверждена на научном уровне, но на этот счет ведется множество исследований. Однако, уже на данный момент кардиологи настоятельно рекомендуют не усугублять стрессовую ситуацию алкоголем и курением. Людям кажется, что алкоголь помогает им бороться со стрессом, но на самом деле он только усугубляет его. Употребление алкогольных напитков усиливает тревожность, поэтому врачи рекомендуют искать помощь при стрессе в йоге и правильном питании.





## ◆ Частые простудные заболевания

Скорей всего вы замечали, что напряженные жизненные периоды частенько сопровождаются простудными заболеваниями, это не случайное совпадение. При хроническом стрессе уровень кортизола в организме постоянно повышается, из-за этого иммунная система становится слабее, ей уже не под силу противостоять вирусам и бактериям. Специалиста университета Карнеги-Меллон в городе Питтсбург провели интересное исследование с участием людей с разным уровнем стресса. Испытуемых подвергали воздействию риновирусов, люди с тяжелым эмоциональным состоянием сразу же становились носителями заболевания, а люди с более низким уровнем стресса показали способность сопротивляться вирусам.



## **Важно научиться правильно реагировать на провоцирующие факторы дистресса и бороться с ним:**

- ❖ Нужно начать адекватно относиться к проблемам и позитивно мыслить.
- ❖ Нужно понимать, что любая неприятность, которая сейчас кажется значительной, через некоторое время не так остро будет восприниматься или вовсе утратит свою актуальность.
- ❖ Постарайтесь философски смотреть на ситуации и даже с юмором в тех случаях, где это возможно.
- ❖ Снимайте нервное напряжение спортом, медитацией, танцами, любимой музыкой, фильмами.
- ❖ Если сами не можете справиться, обратитесь за помощью к специалисту, который подберет вам нужную схему лечения и терапию. Не позволяйте негативному стрессу влиять на ваше самочувствие и завладеть вами.

Таким образом, заложенная природой реакция на стресс продолжает помогать людям в критических ситуациях, и единственное, что требуется от человека, научиться сглаживать её негативные последствия.

Почаще улыбайтесь. Смех восстанавливает положительную энергию и дарит хорошее настроение.



**Спасибо за внимание!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

