

Стресс и его влияние на человека

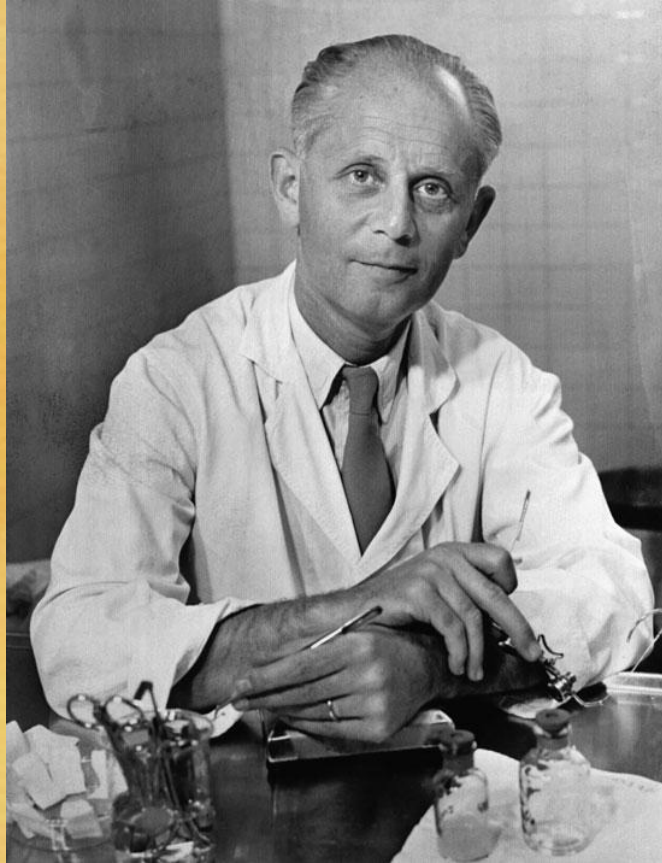




СТРЕСС

Убийца №1
современного мира





Ганс Селье

Канадский патолог
Ганс Селье
сформулировал
понятие стресса -
как состояние
напряжения,
возникшее у человека
под влиянием
сильных внешних
воздействий

Стрессовый фактор – это воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ.



Стресс как ответ организма на стрессовый фактор

Включает в себя сотни измеряемых физиологических изменений в организме:

- повышение кровяного давления,
- учащение пульса,
- замедление и остановка пищеварения,
- увеличение уровня сахара в крови.

В этих изменениях Селье выделил три стадии:

- 1. мобилизация;**
- 2. сопротивление;**
- 3. истощение.**



Стадия мобилизации

В ответ на воздействия стрессора возникает тревога. Эта реакция мобилизует организм, готовит его к срочным действиям, к защите. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья (например, в Ч.С.), так как в результате происшедших физиологических изменений кратковременно улучшаются возможности и деятельность организма. Но если все эти приготовления не переходят незамедлительно в действия, долговременное пребывание в таком состоянии может привести к различным нарушениям функций организма.

Стадия сопротивления

Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.

Пример: Человеку ставили очень страшный и серьезный диагноз болезни, но под вопросом. И вот врач объявил, что опасения напрасны, диагноз не подтвердился. Этот человек будет так рад и счастлив, что другие стрессоры для него в данный момент ничего не значат, он на них даже реагировать не будет.

Стадия истощения

Если уровень стресса слишком долго остается высоким, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создает такие физиологические условия, при которых способность организма оказывать сопротивление стрессорам уменьшается. Сильный стресс сигнализирует о себе определёнными симптомами: **нервозность, смутная тревога, быстрая утомляемость, раздражительность, чувство беспомощности, головные боли, бессонница, потеря аппетита и другие.** На этой стадии иммунная система человека ослабевает и возможно возникновение различных заболеваний. В состоянии истощения человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.

Однако стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы, обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил организма.

Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (состояние спортсмена перед стартом, парашютиста перед прыжком и т. д.), он стимулирует интерес к жизни, заставляет быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным, имеющим цель в жизни.



Влияние стресса на организм человека:

Записать в тетрадь:

- вызывает болезнь сердца;
- приводит к увеличению кровяного давления;
- нарушает работу иммунной системы организма, что увеличивает риск инфекционных заболеваний;
- ведёт к язве желудка и двенадцатиперстной кишки;
- истощает психическую энергию организма;
- приводит к нарушению нормальной деятельности человека.

Общие принципы борьбы со стрессом:

- Выработайте у себя убеждения, что только вы сами отвечаете за своё эмоциональное и физическое благополучие;
- Нужно быть оптимистом (человек, который видит больше положительных моментов в жизни...)
- Знайте: источником стресса является не событие само по себе, а ваше восприятие;
- Смотрите на жизнь в более светлых тонах (не надо омрачать происходящее);
- Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом;
- Ставьте перед собой посильные задачи (с чем вы реально можете справиться);
- Нужно радоваться жизни, получать радость от каждого дня;
- Соблюдать рациональное питание (витамины, объем, режим питания 3-х разовое);
- Соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать, отдыхать и работать чередуя);
- Необходимо спать в хороших условиях и не менее 8-9 часов;
- Отказаться от вредных привычек (не употреблять алкоголь, наркотики, не курить).