Профилактика стресса

Стресс – неспецифическое (аномальное) состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него.

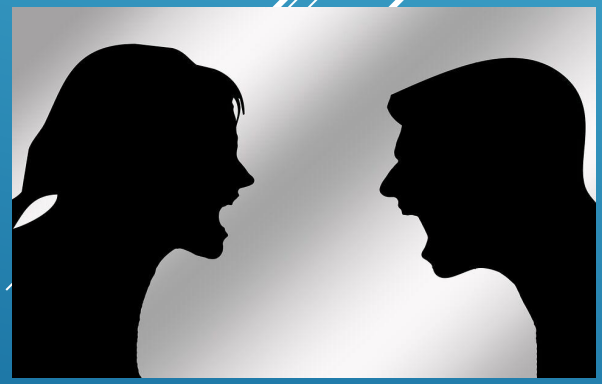
Работу выполнил студент 107 группы педиатрического факультета ТГМУ Белов Виктор Николаевич

Причины стресса

- конфликтная ситуация с другим человеком
- недовольство окружающим миром, людьми
- 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

- чрезмерная физическая активность, неблагоприятные условия окружающей среды (холод, жара, дождливая погода, повышенное или пониженное атмосферное давление)
- одиночество
- тяжёлая музыка
- другие причины или ситуации, способные зацепить или раздражать человека

- смерть родственника или просто близкого или знакомого человека
- недостаток в организме витаминов и микроэлементов
- просмотр душевных фильмов, или наоборот, фильмов ужасов



Симптомы стресса

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы, недовольства окружающими человека людьми, обстановкой, миром;
- вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение и не желание общаться с людьми, даже с родными и близкими, быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать;
- бессонница, беспокойный сон;
- невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервное 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, расстройства пищеварительной системы, кожный зуд, головная боль, головокружения, дискомфорт в грудной клетке, проблемы с дыханием, озноб, онемение или покалывание в конечностях;
- повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим вещам, которые ранее человека особо не интересовали.

Виды стресса

Эустресс
Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Дистресс
Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

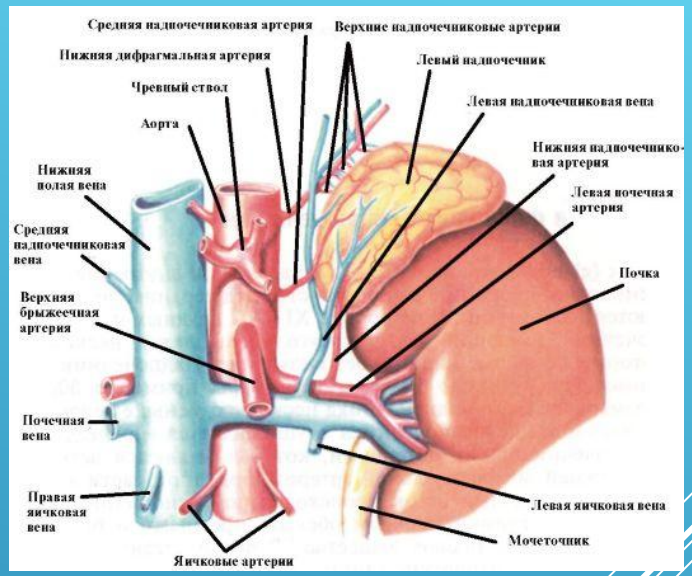
Эмоциональный стресс
Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма — разлаживаться.

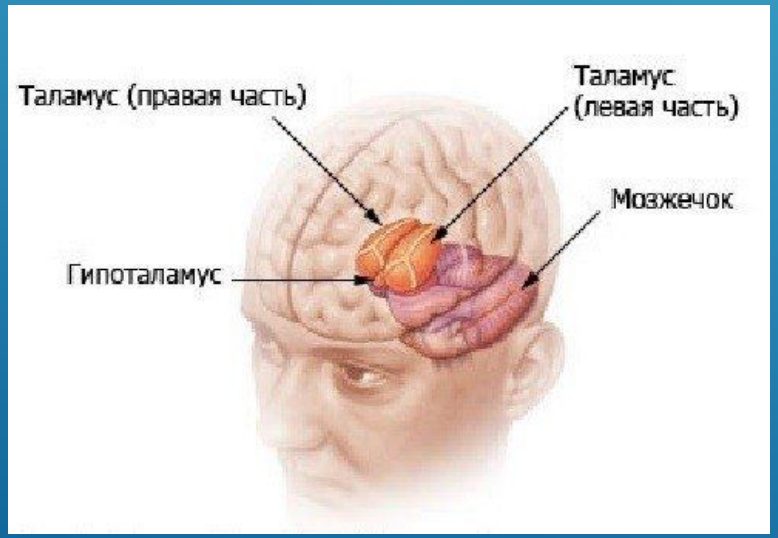
Фазы стресса

Фаза тревоги

На стадии реакции тревоги, сигнал бедствия посылается гипоталамус. Гипоталамус обеспечивает высвобождение глюкокортикоидов.

Глюкокортикоиды запускают выброс адреналина и кортизола. Адреналин дает человеку заряд энергии: сердечный ритм увеличивается, кровяное давление повышается, уровень сахара крови также повышается. Эти физиологические изменения регулируются частью вегетативной нервной системы человека, называемой симпатической ветвью.





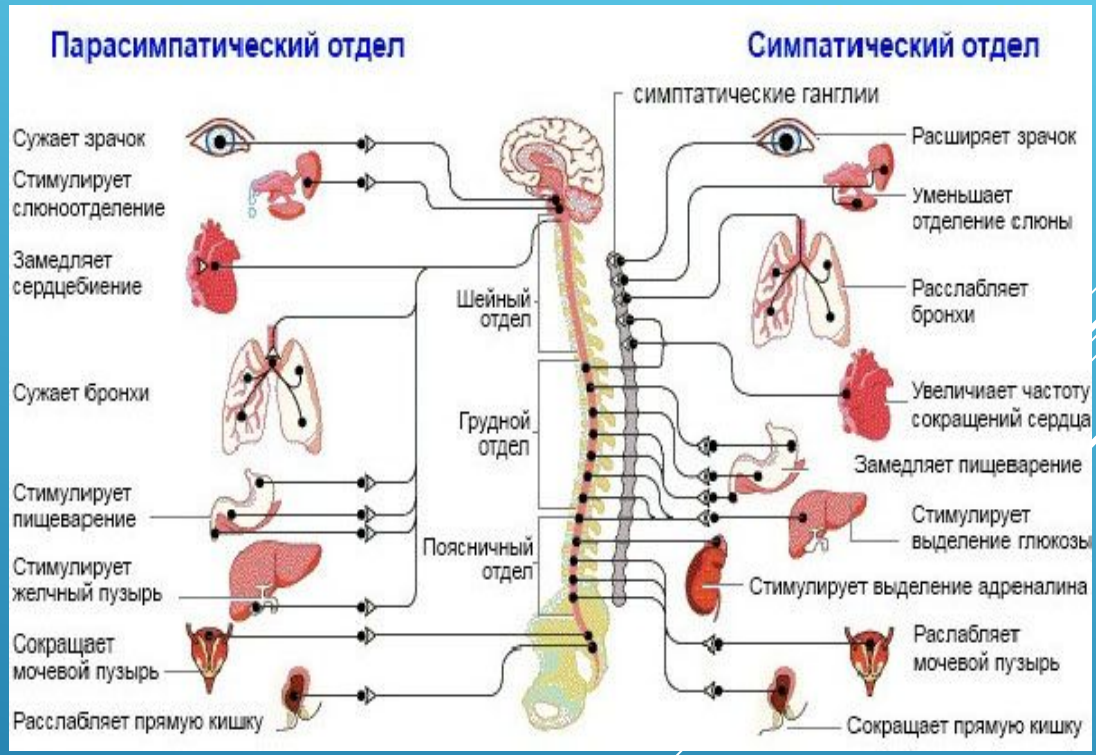
Фаза сопротивления

Во время фазы сопротивления организм пытается противодействовать физиологическим изменениям, которые произошли во время стадии реакции тревоги. Стадия сопротивления регулируется частью вегетативной нервной системой, которая называется парасимпатической.

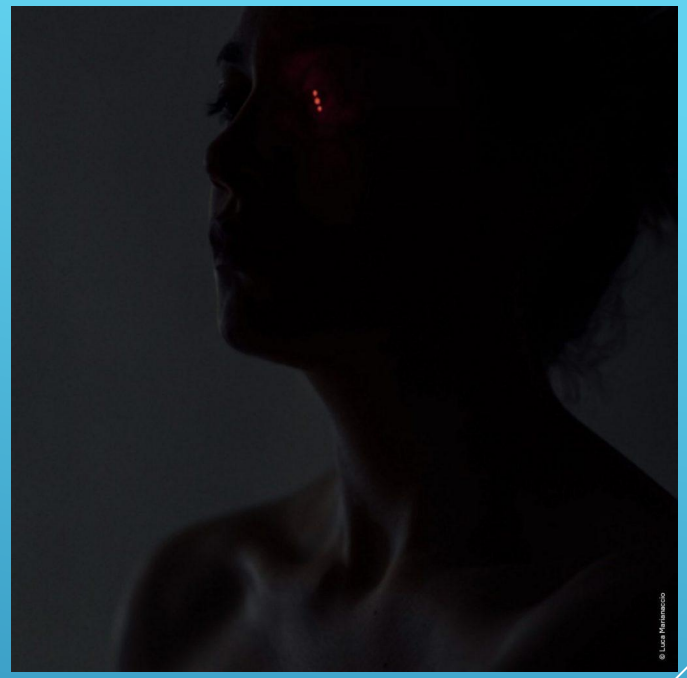
Парасимпатическая нервная система пытается вернуть тело в норму: уменьшается количество вырабатываемого кортизола, частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают возвращаться к норме. Уровень сопротивляемости организма значительно выше обычного.

Если стрессовая ситуация заканчивается, на этапе сопротивления тело возвращается в нормальное состояние. Однако, если стрессогенный фактор остаётся, организм остаётся настороже, чтобы бороться с его проявлениями.

Надпочечники адаптируются к этой стадии, уже используя механизм захвата прегненолона. Прегненолон является метаболитом холестерина и представляет собой исходное химическое вещество для производства как кортизола, так и половых гормонов, включая тестостерон. При изменении метаболизма прегненолона, уровень тестостерона, вырабатываемого в организме, снижается.



Фаза истощения
На этом этапе стресс сохраняется в течение длительного периода. Организм начинает терять способность бороться со стрессором и уменьшать его вредное воздействие, поскольку истощается вся адаптивная способность. Стадия истощения может приводить к стрессовым перегрузкам и к проблемам со здоровьем, если они не будут решены немедленно.



В этой стадии надпочечники больше не способны адаптироваться к стрессу и исчерпали свои функциональные возможности. Когда надпочечники исчерпают свои возможности, будут определяться: низкий уровень кортизола/низкий уровень DHEA.

Если стресс продолжает воздействовать и далее, истощаются запасы кофакторов, которые необходимы для производства кортизола, вследствие чего организм разрывает механизм шунтирования прегненолона и вновь переключается на выработку DHEA.

Профилактика стресса

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

- **вести активный образ жизни;**
- **употреблять пищу, обогащенную витаминами;**
- **стараться 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);**
- **делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;**

- **следить за своим ребенком – что он читает и смотрит, ограничить его от информации насильственного, потустороннего и оккультного характера;**
- **важно помнить: если появилось чувство, что невозможно преодолевать стрессовые ситуации, следует обратиться за консультацией к специалисту –психологу, либо к неврологу или психотерапевту.**