

Каждый человек испытывал ЕГО, все говорят о НЕМ, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое СТРЕСС.

Ганс Селье, ученый

Что же прячется за привычным словом **СТРЕСС?**

Стресс - это реакция организма на воздействие самых разных раздражителей (стрессоров). Стрессовая реакция может возникнуть под влиянием травм, дефицита или избытка информации, инфекционных агентов, отрицательных или положительных эмоций и др.

Стресс современного человека - это реакция на скопившиеся заботы и проблемы. Стрессы сопровождают нас повсюду, избежать их просто невозможно. Полная свобода от стресса означает смерть.

На воздействие любого стрессового фактора организм реагирует биохимическими и психофизиологическими изменениями (их более 1400), которые направлены на удовлетворение возросших к нему требований. Если эти изменения находятся в пределах допустимой для организма нормы, речь идет о развитии **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА**.

Его типичные признаки:

- повышение тонуса мышц;
- учащение пульса;
- усиление деятельности мозга;
- подавление чувства голода и др.

Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю.

В случаях, когда реакция на воздействие стрессора превышает физиологические возможности организма, вызывая в нем болезненные изменения, говорят о **ДИСТРЕССЕ**, который протекает в три этапа:

1/ **РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ**, вызывающая:

- усиленное потоотделение;
- повышение свертываемости крови;
- частое дыхание, сердцебиение, значительный подъем артериального давления;
- усиленный выброс сахара в кровь, чувство сухости во рту;
- приток крови к мышцам, мозгу, сердцу;
- бледность кожных покровов и снижение аппетита;
- усиление возбуждения.

У некоторых людей на фоне этих изменений могут обостриться хронические заболевания и возникнуть острые состояния, вплоть до развития инфаркта миокарда, мозгового инсульта, нарушения сердечного ритма, приступа бронхиальной астмы, психического припадка, коматозного состояния и др.

2/ **ФАЗА СОПРОТИВЛЕНИЯ**, когда:

- расходуя резервный запас сил, организм активно сопротивляется с максимальной нагрузкой на все органы и системы;
- тревога и волнение практически исчезают, человек уже умеет справляться с задачей.

3/ **ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ**, для которой характерны:

- переутомление и снижение приспособительных возможностей организма;
- обострение хронических заболеваний и их более тяжелое течение (ишемическая болезнь сердца, заболевания желудка и кишечника, отдельные злокачественные опухоли, неврозы, кариес и атрофия десен, нарушение мочеполовой функции организма, аллергические, аутоиммунные процессы и др.).

Длительно действующие раздражители могут привести к развитию ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА ИЛИ ДЕПРЕССИИ.

ПРИЗНАКИ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА:

- ✓ скука, чувство пустоты и неудовлетворенности, потеря интереса к жизни;
- ✓ продолжительная необъяснимая усталость;
- ✓ хронические головные боли и боли в спине;
- ✓ расстройство пищеварения, отсутствие аппетита или постоянное переедание;
- ✓ участвовавшие ссоры с друзьями, коллегами;
- ✓ слезливость, раздражительность, резкая смена настроения, забывчивость;
- ✓ ощущение перегруженности в делах («ни на что не хватает времени»);
- ✓ бессонница или постоянное желание спать;
- ✓ стремление все рассматривать с негативной точки зрения (кажется, что все плохо и все норовят обидеть).

Если вы нашли у себя несколько перечисленных признаков, вам необходима консультация специалиста (психолога или психотерапевта).

Реакция организма на воздействие стрессовых ситуаций у каждого своя: кто-то справляется с ней сравнительно легко, кто-то переживает ее болезненно, но выходит с минимальными потерями для здоровья, а у кого-то появляются серьезные проблемы.

Легче переносят стрессовые ситуации люди, у которых есть эмоциональная и социальная поддержка, позитивные установки. Семья, родные, близкие, друзья, коллеги, церковь дают человеку чувство защищенности, одобрения, любви.

Тяжелее переживают стрессы одинокие и незащищенные люди с установками, разрушающими гармонию настроения.

ЗНАЙТЕ, ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

**ВАРИАНТЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ
ПО КОРРЕКЦИИ НЕПРАВИЛЬНЫХ УСТАНОВОК**

Неправильная установка	Позитивное мышление
«Это из-за них я так себя чувствую»	Не стоит преувеличивать возможность других людей управлять нашими чувствами. Какой бы силой и даром они ни обладали, наши чувства рождаются в нас и завысят, прежде всего, от нас.
«Многое вокруг делается неправильно, должно быть иначе»	Все правильно никогда не было и не будет. Мир живет по своим законам. Не принимать их - бессмысленно.
«Необходимо изменить этого человека (этих людей)»	Человек имеет весьма ограниченные возможности изменять другого человека, даже близкого. Часто за желанием изменить кого-то, «сделать лучше» скрыто стремление сделать его более удобным для себя.
«Я должен стремиться к совершенству во всем»	Человек не осознает, насколько достигим идеал, к которому он стремится, какова будет цена его достижениям и является ли это действительно важным для него.
«Окружающие не хотят решать мои проблемы, мало помогают...»	Никто лучше нас не решит наши проблемы. Окружающие нас люди, близкие и чужие, не должны решать наши проблемы. У них есть свои сложности.
«Я должен всем нравиться»	Невозможно всем нравиться. Окружающие могут не выражать симпатию, поскольку погружены в свои проблемы. И.В.Гете писал: «Самое смешное желание - это желание нравиться всем».
«Я несчастлив»	Ощущение счастья не возникает под влиянием внешних обстоятельств. Способность чувствовать, замечать и понимать свое счастье зависит от готовности человека видеть себя счастливым.

1-ая помощь при стрессе

- ✓ Выйдите на свежий воздух и обмойте прохладной водой лицо, руки и шею.
- ✓ Опустив плечи, расслабьте мышцы лица, чтобы снять мышечные зажимы, которые возникли автоматически в состоянии стресса. Несколько минут дышите глубоко, вдыхая через нос, выдыхая ртом и ненадолго задерживая воздух внутри.
- ✓ Если получится, побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, оказавшимся с вами рядом (соседом, сослуживцем, другом, попутчиком).
- ✓ Ни в коем случае не принимайте никаких важных решений, так как ваша реакция на все окружающее в данной ситуации будет, как правило, неадекватной.
- ✓ Постарайтесь честно для себя ответить:
 - 1) Это событие на самом деле такое важное?
 - 2) Оно имеет трагические последствия для вас или ваших близких?
 - 3) Действительно ли оно хуже всего, что было раньше?
 - 4) Стоит ли это событие таких переживаний?
 - 5) Неужели это событие страшнее инфаркта?
 - 6) Через месяц это событие будет для вас таким же значимым?

В СЛУЧАЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ СБУДУТСЯ САМЫЕ ХУДШИЕ ОПАСЕНИЯ, ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ ПОМОЖЕТ ВАМ ВЫЙТИ ИЗ НЕЕ ПОБЕДИТЕЛЕМ.

**Возникли вопросы? Звоните!
Телефон доверия: 8 (0162) 40-62-26
Конт. тел. психотерапевта: 8 (0162) 26-10-69
Конт. тел. психолога: 8 (0162) 20-15-55**

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"
УЗ "Брестский областной психоневрологический диспансер"

ГУ "БЦГЭиОЗ". Свид. о регистрации № 1/432 от 03.10.2014г., тир. 2000 экз., 2016г.

СТРЕСС

Как



справиться?