

## СТРЕСС



**Стресс** (от англ. stress - напряжение, давление, нагрузка) - состояние нервно-психического напряжения, возникающее в трудных, экстремальных ситуациях. Стойкое напряжение возникает в ответ на действие чрезвычайно сильных или длительно действующих раздражителей окружающей среды и сопровождается комплексом защитных физиологических реакций: изменений в поведении, психике и физиологическом состоянии человека. Таким образом, слово «стресс» определяет состояние организма, при котором он пытается адаптироваться к сложным условиям жизни.

Когда человек подвергается чрезмерным физическим или психическим нагрузкам, его организм сначала пытается защититься. Но потом приспособливается, и реакция на повышенное напряжение становится оптимальной. Такое состояние называется положительным стрессом. Он необходим для нормального психического развития человека и адаптации к окружающей среде. Но часто организм не способен справиться с умственными или физическими перегрузками. В таком состоянии любая дополнительная нагрузка может нарушить нормальное состояние человека и вызвать болезнь.

### **Основные симптомы стресса.**

Раздражительность, рассеянность, бессонница, ухудшение памяти, апатия, повышенная возбудимость, перепады настроения, постоянная усталость, неспособность сконцентрироваться, импульсивность поведения, плаксивость, ночные кошмары, гиперактивность, тревожность, маниакальное поведение.

Симптомы стресса во многом зависят от устойчивости нервной системы. То, что заставляет одного человека реагировать чрезмерно, может совершенно не

действовать на другого. Всем знакомы долгосрочные последствия стресса: хроническая головная боль, тревожность, перепады настроения, потеря или увеличение массы тела, нарушения памяти, бессонница, снижение полового влечения, обострение хронических заболеваний, высокая вероятность инфаркта или инсульта.

### **Последствия стресса.**

Негативный продолжительный стресс оказывает влияние на основные системы и органы человека.

Иммунная система: возможно учащение простудных и инфекционных заболеваний.

Нервная система: неспособность сконцентрироваться, ухудшение памяти, судороги и нервный тик.

Сердечно-сосудистая система: учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, риск сердечных приступов.

Мышцы: постоянное мышечное напряжение при стрессе может привести к болям в шее, спине или плечах. Стресс может стать причиной ревматоидного артрита.

Пищеварительная система: гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, раздражение кишечника и колит. Если у вас есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, стресс может вызвать их обострение.

Репродуктивная система: задержка менструаций, неспособность испытывать оргазм, импотенция, преждевременная эякуляция, угасание сексуальности.

Дыхательная система: аллергия и бронхиальная астма.

Кожа: раздражение, сыпь. Стресс усугубляет такие кожные проблемы как псориаз и акне. Возможно выпадение волос.

Женщины и мужчины реагируют на стресс по-разному. Доказано, что определенные психоэмоциональные ситуации женщины переживают меньше, чем мужчины, хотя в целом женщины страдают от стресса гораздо больше.

Чтобы выявить стресс, составьте список физических, психических и эмоциональных симптомов, которые расстраивают вас – как в личной жизни, так и на работе. А затем сравните их с симптомами, указанными выше. Вы поймете, требуется ли вам медицинская помощь, чтобы избавиться от стресса.

### **Профилактика стресса.**

Профилактика стресса – лучшее лекарство от стресса и его последствий, она чем-то напоминает правила личной гигиены. Мы моем руки перед едой, чистим зубы и принимаем душ, поскольку хотим быть здоровыми – ведь в здоровом теле здоровый дух. Чтобы негативный стресс обходил Вас стороной, выполняйте общеизвестные рекомендации:

- ведите здоровый образ жизни,
- правильно питайтесь,
- занимайтесь спортом,
- потребляйте достаточное количество чистой питьевой воды,
- высыпайтесь,
- не переедайте и не злоупотребляйте алкоголем,
- старайтесь контролировать сложные жизненные ситуации. Научиться

сохранять самообладание и позитивное настроение в сложных ситуациях трудно, но это необходимо.

Определите приоритеты и жизненные цели. Любите себя и будьте добры к людям.

Найдите баланс между работой и отдыхом.

Можно попробовать медитировать, заняться йогой.

Выезжайте на природу.

Общайтесь с животными: кошками, собаками, лошадьми и т.д.

Эти простые правила помогут существенно ограничить влияние стресса.

Заведующая отделом организации  
медицинской профилактики,  
врач-методист

И.А. Зуева