

## Стресс: причины, симптомы, профилактика

Стресс – неспецифическое (аномальное) состояние или реакция организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него. Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т.к. они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека. Это связано с выбросом во время стрессовой ситуации в кровь человека адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые способствуют человеку решать ту или иную задачу. Помимо положительного эффекта, стресс может способствовать и негативным последствиям. Когда человек постоянно подвержен стрессовым ситуациям, его организм усиленно растрчивает свои силы (энергию), что приводит к его быстрому истощению. Поскольку все органы находятся в напряженном состоянии, они более подвержены к вторичным неблагоприятным факторам, например – болезням. Таким образом, ученые установили два основных вида стресса – эустресс (положительный стресс) и дистресс (отрицательный стресс).

### Причины стресса

Причин стресса великое множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, психика, образ жизни, поэтому, один и тот же фактор на одного человека может не повлиять вовсе, или произвести незначительное воздействие, в то время как другая личность буквально заболевает, например – конфликт с другим человеком. Наиболее популярные причины и/или факторы стресса:

- конфликтная ситуация с другим человеком – на работе, дома, с друзьями или вовсе с посторонними людьми, ссора;
- недовольство – своим внешним видом, окружающими людьми, успехами на работе, самореализацией в мире, окружающей обстановкой (дом, работа), уровнем жизни;
- 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;
- длительные хронические заболевания, особенно влияющие на внешний вид, а также болезни родственников;
- избыточный вес;
- смерть родственника или просто близкого или знакомого человека;
- недостаток в организме витаминов и микроэлементов;
- просмотр душевных фильмов, или наоборот, фильмов ужасов;
- проблемы в сексуальной жизни;
- частые страхи, особенно перед смертельными заболеваниями (раком), мнением окружающих людей, старостью, маленькой пенсией;
- одиночество;
- чрезмерная физическая активность, или же неблагоприятные условия окружающей среды (холод, жара, дождливая погода, повышенное или пониженное атмосферное давление);
- резкая смена окружающей обстановки – переезд на другое место жительства, смена работы;
- тяжелая музыка;
- другие причины или ситуации, способные зацепить или раздражать человека.

### Симптомы стресса

Среди наиболее популярных реакций организма на стресс, выделяют:

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы, недовольства окружающими человека людьми, обстановкой, миром;
- вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение и нежелание общаться с людьми, даже с родными и близкими, быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать;
- бессонница, беспокойный сон;

- невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервной 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, повышенная возбудимость, расстройства пищеварительной системы (диарея, тошнота, рвота), кожный зуд, головная боль, головокружения, учащенное сердцебиение, дискомфорт в грудной клетке, проблемы с дыханием, чувства удушья, резкое повышение температуры тела, озноб, онемение или покалывание в конечностях;
- повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим вещам, которые ранее человека особо не интересовали.

### Фазы стресса

Развитие стресса происходит в три фазы:

1. Мобилизация. Организм реагирует на стрессор тревогой и мобилизует свои защитные силы и ресурсы для противостояния стрессовому фактору.
2. Противостояние. Организм противостоит стрессовой ситуации, человек активно ищет выход из нее.
3. Истощение. При большой продолжительности влияния на человека стрессового фактора, организм начинает истощаться, и становится уязвимым для вторичных угроз (различные болезни).

### Принципы лечение стресса

Лечение стресса включает в себя следующие пункты: удаление стрессора (фактора стресса); физиологические процедуры; принятие успокаивающих (седативных) препаратов; психологическую коррекцию.

### 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);
- ∅ следить за своим ребенком – что он читает и смотрит, ограничить его от информации насильственного, потустороннего и оккультного характера;
- ∅ делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;

Важно помнить: если появилось чувство, что невозможно преодолеть стрессовые ситуации, следует обратиться за консультацией к специалисту – психологу, либо к неврологу или психотерапевту.

Отделение медицинской профилактики МБУЗ ЦРБ