

СТРЕСС И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Д.Р.Юлдашева

Маргиланский техникум общественного здоровья имени

Абу Али ибн Сино Республики Узбекистан, г. Маргилан

Аннотация. В данной статье рассматриваются наиболее распространенные психические состояния, наблюдаемые в организме человека. Также обсуждаются происхождение, клиника и лечение этого состояния.

Ключевые слова: Стресс, давление, Классификация, Причины, физическое или психическое, Симптомы, эустресс, дистресс, ухудшается память, лечение нервного

Стресс – давление, напор, гнет – это своеобразный ответ организма на какое-либо принуждение (физическое или психическое). Ученые выделяют две формы стресса: положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс). Впервые данное понятие употребил Уолтер Кэннон и применил его в своих работах в области физиологии и психологии.

Работа, посвященная стрессу, была разработана ученым с мировым именем Хансом Селье в 1936 году. В своей работе он затронул и предложил лечение стресса, но все-таки избегал употребления самого слова, он заменил его на «адаптационный период». И только на рубеже 50 гг. XX века он стал периодически употреблять новый термин.

Классификация

В результате оказания влияния некоторых факторов стресс подразделяют на такие виды

- тепловой или холодной;
- световой;
- нервный;
- психический, и другие менее известные виды.

Также существуют такие виды стресса

- эустресс. Ученые выделяют так называемый положительный стресс, вызванный радостными эмоциями. После стресса мобилизуются все силы организма;
- дистресс. Отрицательное воздействие на организм, с которым человек не может справиться самостоятельно. При его наступлении начинает ослабляться иммунная система, для восстановления не обойтись без медикаментозного вмешательства;
- эмоциональный стресс. При его наступлении вегетативная нервная система и эндокринная расстраиваются, после многократного или застоявшегося эмоционального расстройства все защитные функции организма могут дать сбой;
- психологический стресс в преобладающем большинстве случаев вызывается социальными влияниями.

Причины

Вне зависимости от фактора, влияющего на организм человека, любое воздействие оказывает специфическое влияние, даже если такое воздействие было «хорошим».

Канадский ученый Ганс Селье дал характеристику перенапряжения и описал его как общий адаптационный период. Понятие стресса вошло в его речь намного позднее.

Вкратце можно привести пример его работы так: стрессом называется ответная реакция организма на любое принудительное воздействие на организм. Все специфические эффекты, оказываемые на человека, требуют такого же специфического ответа.

Исследование ответных организаций началось еще в 1920 году. Селье заметил одинаковый ответ на общее вредоносное инфицирование: повышенная температура, общая слабость, снижение или потеря аппетита. В итоге лабораторных экспериментов был сделан вывод о единой ответной реакции живых организмов на раздражающие факторы. В результате воздействия различных негативных влияний ответ проявляется в единой форме. Так, ответом крыс на раздражение отравляющих веществ было повышение температуры, такой же была реакция на воздействие холода или жары. Подобные реакции наблюдались и у людей.

После перенесенного принудительного воздействия наблюдались и признаки адаптации наряду с наличием напряжения и повреждений. После воздействия стресса налицо были универсальные признаки: снижение тимуса, значительный рост коры надпочечников и наличие кровотечений или кровоизлияний, иногда были развивающиеся язвенные образования в области ЖКТ.

Стадии

На основании многолетних исследований природы ответной реакции на раздражающие факторы, Селье сделал вывод о наличии трех стадий синдрома:

- ответ, выражающийся во внутреннем состоянии тревоги (на этом этапе мобилизуются все возможности – стадия имеет ограничения);
- следующая стадия состоит в сопротивлении внешнему воздействию;
- на последней стадии силы уже на исходе и наступает истощение.

Вначале стресс и нарушение адаптации рассматривались как ответ на отрицательное влияние, позднее эти признаки были признаны ответной реакцией и на положительное воздействие. На этом этапе происходит резервирование сил и усиленная подготовка пережить оказанное воздействие, но ресурсы организма на этом этапе ограничены, сам он может справиться с новой задачей, но при наличии небольшого стимула.

Симптомы

После кратковременного стресса все чувства и яркие моменты запоминаются надолго, если же стрессовое состояние продолжается долго (хронический стресс), тогда организм начинает работать на износ, из последних сил. В этот период грозит обострение хронических заболеваний, развивается гипертония, астма, повышается уровень сахара в крови и другое.

Признаки стресса в зависимости от устойчивости организма

- частое невосприятие информации и отсутствие концентрации во время работы;
- ухудшается память;
- часто появляется состояние усталости;
- чувство юмора теряется;
- повышается возбудимость и раздражение;
- повышается тяга к алкогольным напиткам;
- изменяется сексуальное поведение и другое.

Симптомы стресса наблюдаются у преобладающего количества современных людей. Дальнейшее изучение развития стресса позволяет спрогнозировать течение или его наступление у людей.

Лечение

Снятие стресса можно провести и самостоятельно:

- уделить больше времени в своей жизни активным занятиям;

- обеспечить полноценный здоровый сон;
- вести полноценную активную сексуальную жизнь;
- при наступлении состояния нервозности и беспокойности несколько раз глубоко вздохнуть полной грудью.
- Стрессы и методы их лечения - лечение после стресса

В стрессовых ситуациях организм вырабатывает адреналин, основная роль этого гормона – подготовить тело к принятию чрезвычайных мер. Стресс выполняет мотивационную функцию, которая необходима, чтобы почувствовать полноту эмоций, даже если речь идет о выживании. В стрессовых ситуациях все защитные силы организма мобилизуются для защиты. Это помогает сфокусировать внимание, быть энергичным и осведомленным. Но есть определенная граница, после пересечения которой стресс перестает быть полезным

Стрессовые факторы - лечение нервного стресса

Стрессовые факторы индивидуальны для каждого человека, что у одного человека может вызвать насмешку, для другого будет стрессовой ситуацией. На появление стресса влияет и наследственная предрасположенность, а наличие некоторых заболеваний повышают подверженность стрессу (к примеру, сахарный диабет, тревожное расстройство, заболевания щитовидной железы). Стресс может быть вызван внешними источниками: смена работы, переезд на новое место жительства, развод, смерть близкого человека, финансовые трудности, споры, трудности в семейных отношениях и др. Что касается внутренних источников стресса, то это может быть заниженная самооценка, жизненные ценности, верность данному слову.

Лечение невротического стресса нужно проводить под контролем специалиста, каждый организм индивидуальный и по-разному реагирует на стрессовые ситуации. Симптомы заболевания могут постепенно нарастать или же появляться внезапно и продолжаться несколько минут. Два главных признака тревожного состояния и стресса это неконтролируемая тревога и беспокойство. Также среди симптомов можно выделить усталость, напряжение, раздражительность, бессонницу, нетерпеливость и трудности с концентрацией

внимания. Что касается физического состояния, то наблюдается учащенное сердцебиение, боли в животе неопределенного характера, снижение аппетита. К сожалению, нет такого симптома, при наличии которого можно было бы с точностью определить, что человек находится в стрессовом состоянии. Поэтому самостоятельно диагностировать стресс практически невозможно, обязательно нужно обратиться к специалисту.

