

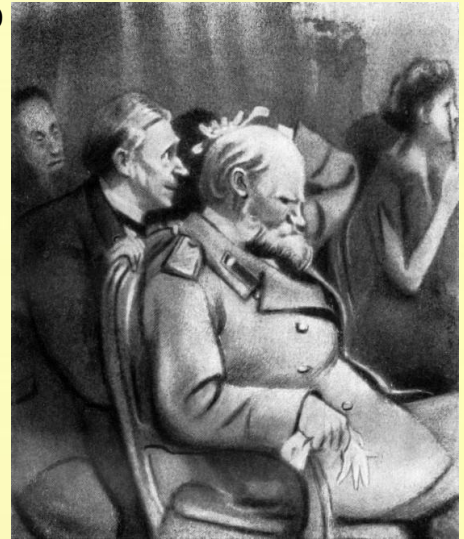
Субъективные причины стресса возникновения психологического стресса

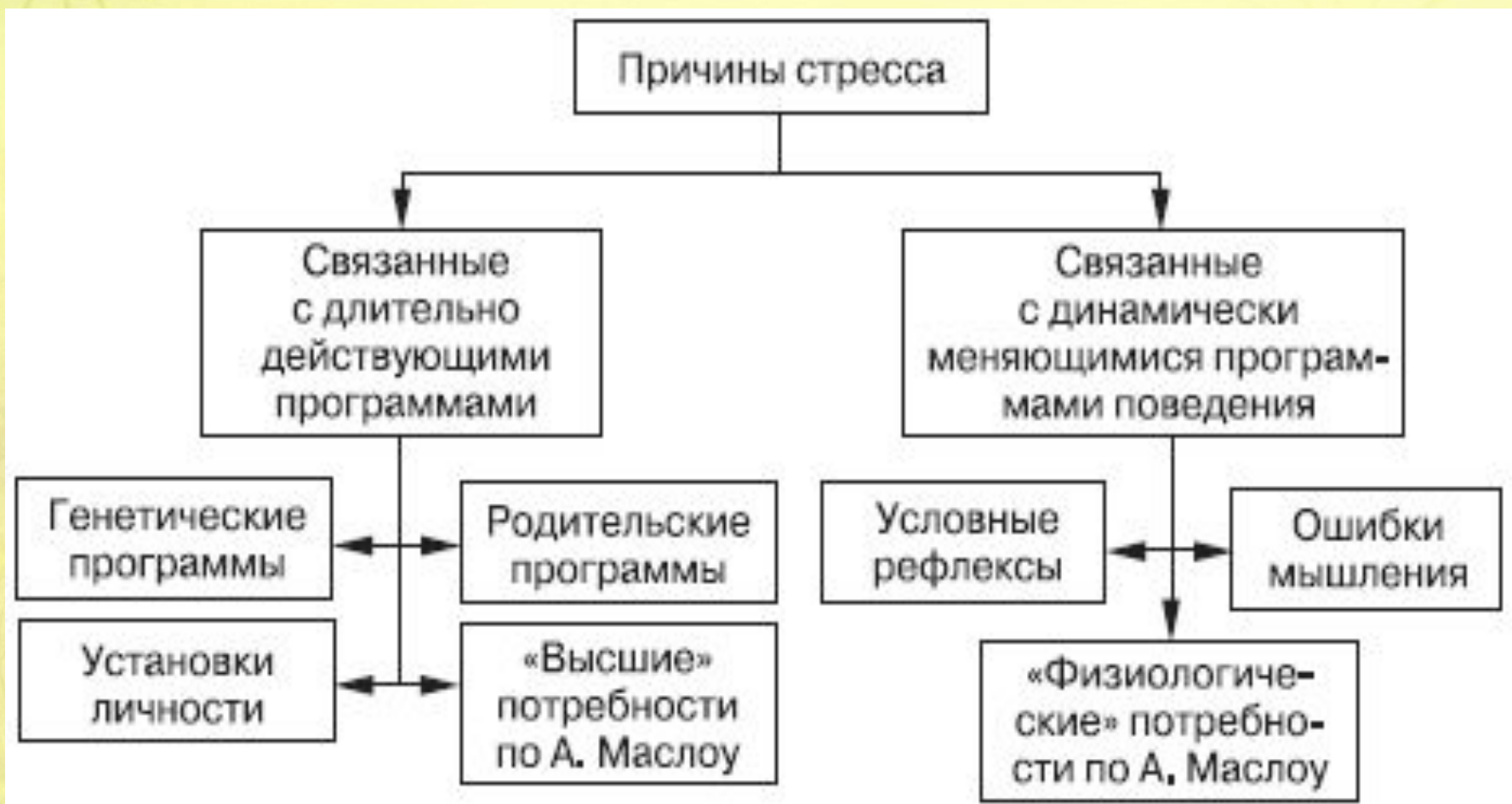
***Несоответствие генетических
программ современным условиям***



Рассказ А.П Чехова «Смерть чиновника»

- Экзекутор Иван Дмитрич Червяков смотрел спектакль «Корневильские колокола» и чихнул. Увидев, что старик впереди него, статский генерал Брижжалов из ведомства путей сообщения, с бормотанием вытирал лысину и шею перчаткой, Червяков подумал, что случайно обрызгал его и извинился. Извинения были приняты, но Червяков все равно чувствовал себя неловко и извинился еще раз. Брижжалов сказал, что уже все забыл, но Червякову показалось, что его еще не простили.
- Он рассказал об этом жене, и та, хотя и отнеслась к этому довольно легко, все же посоветовала ему прийти к Брижжалову на место службы и извиниться еще раз. Червяков так и сделал, но генерал даже не выслушал его толком, что усугубило мнительность Червякова. Он снова извинился, снова получил в ответ равнодушие и, рассерженный, решил написать генералу письмо и не приходить больше извиняться. Но на следующий день Червяков опять отправился к Брижжалову. Тот, раздраженный его навязчивостью, закричал на него и выставил вон. Червяков испытал такой шок от этого, что пришел домой, лег на диван, не снимая вицмундира, и умер.





Эволюция человека

- Реакция на стресс была выработана всем ходом эволюции, она помогла нашим предкам выжить в условиях дикой первобытной природы.
- Если обычный одиночный стресс наших предков приводил к кратковременному отключению иммунной системы, то современные хронические стрессы приводят к долгосрочному отсутствию иммунитета. В результате человек становится объектом успешных атак со стороны бактерий и вирусов.

Вывод ученых (Elliot, 1998)

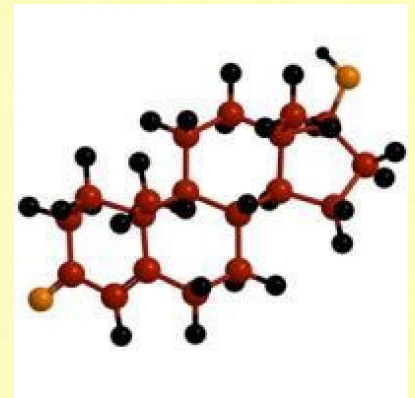
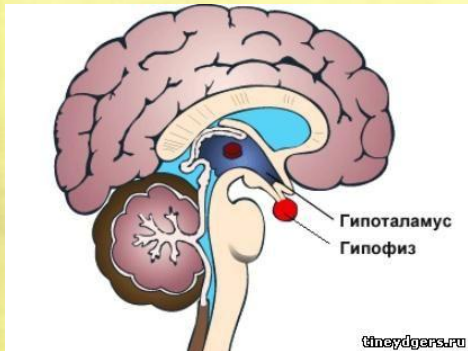
- ❑ Народы, занимающиеся охотой и собирательством, трудятся примерно по схеме два дня через два: на два дня работы приходится два дня отдыха. Причем в "рабочие дни" они тратят на добычу пропитания не более 2-3 часов. Итого, древний человек, сам добывающий себе пищу, тратил на "работу" (т.е. на снабжение себя пропитанием) примерно 10 часов в неделю! Именно к такому графику работы человек, как вид, и адаптирован всей эволюцией. Э то существенно меньше, чем тратит современный менеджер или рабочий.
- ❑ Погоня за устройствами, "экономящими труд", сыграла с нами злую шутку - общий объем недельного труда людей существенно увеличился.
- ❑ В обществе собирателей и охотников четко проявляются сезонные различия в труде. Весна и лето - время повышенной активности. Зима - пора отдыха и сохранения ресурсов. Этот сезонный график работ тоже заложено в нас природой - именно поэтому существует такая форма депрессии, как "синдром сезонного аффективного расстройства".
- ❑ Древний человек жил в племени, которое состояло примерно из 40-50 человек. Все эти люди являлись родственниками, и каждый из членов племени знал обо всех совершенно все. Появление любого незнакомца являлось событием из ряда вон выходящим и крайне опасным.

- Ученые к настоящему времени твердо установили, что большинство ответных реакций на биологические и физические воздействия носят рефлекторный характер и генетически запрограммированы на уровне ДНК.
- Проблема состоит в том, что природа подготовила человека на жизнедеятельность в условиях повышенных физических нагрузок, периодического голодания и перепадов температур, в то время как современный человек живет в условиях гиподинамии, переедания и температурного комфорта .
- По своей природе люди довольно устойчивы к природным факторам (голоду, боли, физическим нагрузкам), но обладают повышенной чувствительностью к факторам социальным, к которым еще не выработалось врожденной защиты.



- Огромную роль в формировании трех фаз стресса играют гормоны. Для поддержания гомеостаза очень важна координированная система, включающая в себя гипоталамус (участок мозга в основании черепа), гипофиз и кору надпочечников.

Стрессогенный фактор возбуждает гипоталамус, который посредством ряда веществ, например, норадреналина, одного из биохимических агентов, участвующих в нейрохимической передаче нервных импульсов в синаптической цепи, дает сигнал гипофизу.



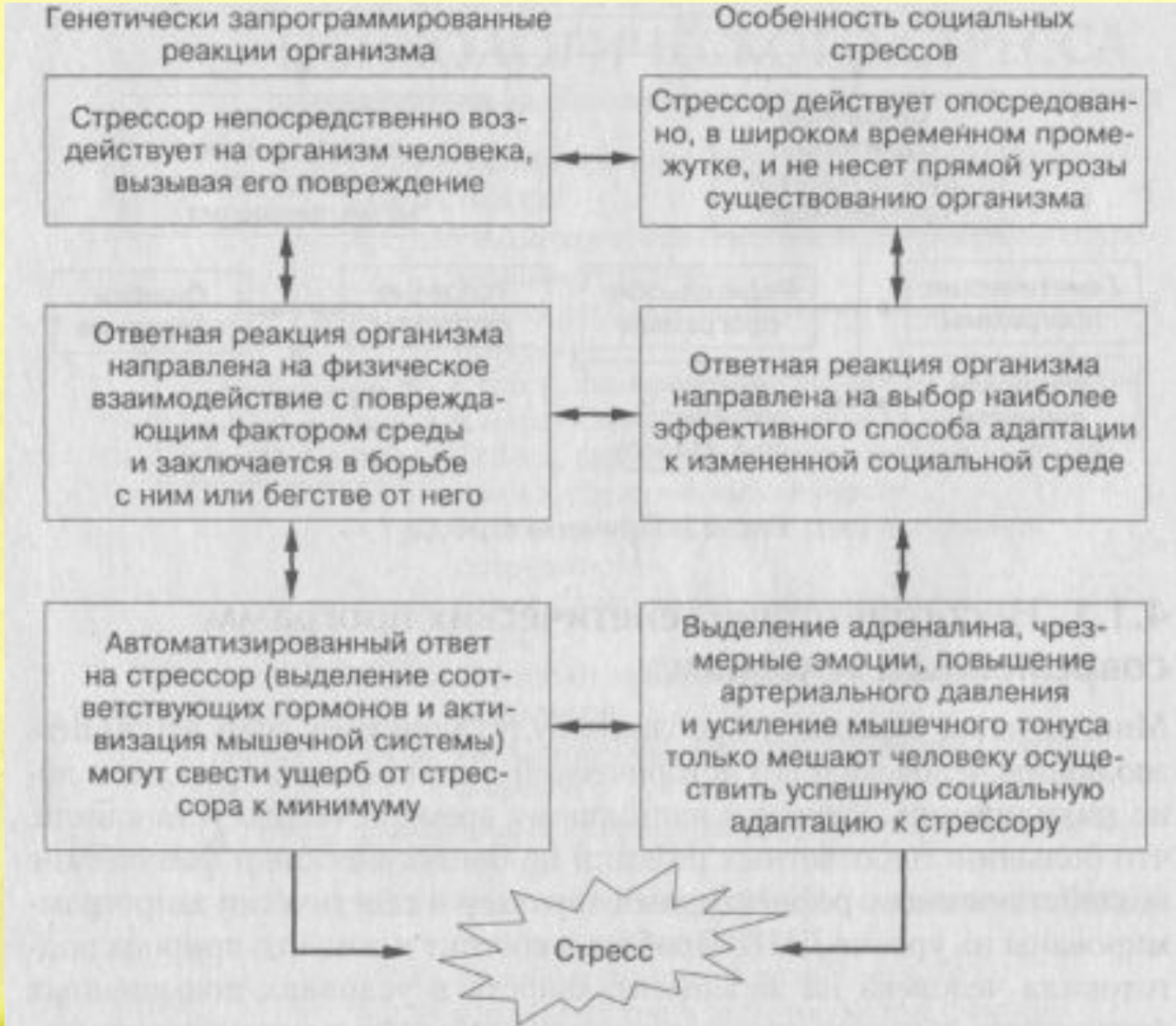
Факторы обусловленности (Г.Селье)

Качественно различные раздражители равной стрессорной силы не обязательно вызывают одинаковый синдром у разных людей. Даже один и тот же раздражитель может привести к различным поражениям у разных людей. Это объясняется тем, что ряд факторов может избирательно усиливать или тормозить проявления стресса.

Особенности индивидуальной реакции на стресс

- Каждый человек индивидуален и неповторим по внешним и внутренним данным. Это и является причиной различной человеческой реактивности. Какой орган будет поражен (сердце, печень, желудок и т. д.) под действием стрессов,
- Зависит от множества причин. Как правило, при стрессовой ситуации «рвется слабое звено», т. е. заболевает тот орган, который в течение жизни индивида «износился» в большей мере или в котором наблюдалось наследственное поражение
- **Хронический стресс** (повторяющееся действие стрессогенных факторов) провоцирует возникновение таких распространенных в современном мире заболеваний как гипертония и сердечные приступы, язва желудка и 12-перстной кишки, психозы и неврозы.
- Рост сердечно-сосудистых заболеваний в современном обществе, увеличение частоты возникновения язвенной болезни и т. д., ученые связывают сегодня с возросшими эмоциональными перегрузками, с увеличением стрессорных воздействий, которым подвергается человек в наше время.
- Сегодня доказано, что многие соматические болезни имеют неврогенное происхождение.
- Бывают случаи, когда **стресс оказывает положительное воздействие на течение болезни.** (шоковая терапия, физиотерапия, психотерапия).

Противоречие между биологической природой человека и его социальными функциями как источник стресса



Литература

- Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1982
- *Судаков К. В.* Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998
- *Щербатых Ю. В.* Психология стресса. М., 2005,

Статистика стресса

- Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.
- По статистике, в США (стране, которая первой осознала проблему стресса) 90% населения постоянно находится в состоянии сильного стресса. Из них 60% испытывает стресс 1-2 раза в неделю, 30% - почти каждый день.
- По данным американских ученых 2/3 всех визитов к врачу вызваны симптомами, в основе которых лежит стресс. Многие крупные корпорации тратят сотни миллионов долларов на медицинские пособия, вызванные стрессом. В итоге экономические потери от стресса в США превышают 300 миллиардов долларов ежегодно.
- В России, на сегодняшний день, нет столь точной статистики, но по приблизительным оценкам примерно 70% россиян постоянно находятся в состоянии стресса, а треть всего населения - в состоянии сильного стресса.
- Вследствие постоянных стрессов, почти 80% людей зарабатывают болезнь, называемую синдромом хронической усталости.