



Лекция 7

СТРЕСС

Лектор
доктор мед. наук, профессор
ТРЕТЬЯКЕВИЧ Зоя Николаевна

Стресс (англ. *Stress* – напряжение) - это состояние напряжения адаптационных механизмов организма.

Стресс в широком смысле можно определить, как неспецифическую реакцию организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации к такой новой ситуации.



- Неотъемлемым элементом современной жизни является постоянное столкновение с ситуациями, которые вызывают стресс.
- С точки зрения психического здоровья стресс – это **состояние психофизиологического напряжения.**
- Если человек научился справляться со стрессом, его жизнь проходит более благополучно и с наименьшими трудностями.
- Неспособность противостоять психологическим стрессам **влечет за собой соматические, нервные и психические заболевания.**



- Термин «**стресс**» в медицинской науке был впервые предложен канадским физиологом **Гансом Селье** в 1936 году.
- Проводя многочисленные эксперименты, Селье установил, что различные заболевания, вызванные любой причиной → холодом, интоксикацией, инфекцией, травмой, нервно-мышечным напряжением и т.д., несмотря на разнообразие клинических проявлений, имеют однотипную реакцию организма, которая заключается в потере аппетита, мышечной слабости, повышении АД, утрате мотивации достижений.
- Такое состояние Селье обозначил термином **стресс** и дал ему следующее определение:
«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».



- Есть и другое определение стресса: **это усилие организма или большая затрата энергии.**
- Некоторые под стрессом понимают любое влияние, которое нарушает естественное равновесие организма, и включают в это понятие физические ранения, различные воздействия, лишения, все болезни и эмоциональные расстройства.
- **Стресс представляет собой нормальную реакцию организма на значимый раздражитель.**
- ***Стресс – это состояние, в котором находится живой организм при мобилизации адаптивных механизмов в ответ на действие различных по своей силе раздражителей.***
- Стрессовая реакция является психофизиологической реакцией и включает в себя сложные взаимодействия психического и соматического.
- **С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись.**

- Неспецифические требования приспособления к новой ситуации могут быть одинаковы в той и другой ситуации.
- Поэтому, **стресс – это не всегда результат отрицательного воздействия**; любая нормальная деятельность (игра в теннис, радостная встреча) может вызвать стресс.



- **Утомление** – еще одно слово, которое используется в том же контексте, что и слово «стресс». *Обычный стресс, который может быть приятным или неприятным, – обязательный компонент жизнедеятельности человека.*
- Без стресса человек не мог бы приспособиться к постоянно меняющимся внешним воздействиям.
- Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но **никогда не равен нулю.**
- «Полная свобода от стресса означает смерть» (Г. Селье).



- Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый физиологический стресс: его органы кровообращения и пищеварения находятся в работе. Мозг не полностью отдыхает во время сновидений.



- В процессе длительной эволюции человек научился приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Это позволило человеку выжить в очень суровых условиях существования.
- При этом **механизмы приспособления постоянно совершенствовались**. Выживали те, у кого эта способность была более выражена, то есть ***происходил естественный отбор***.
- Каждый человек реагирует на стресс по-своему. ***Сколько людей – столько и ответных реакций***.
- Организм постоянно реагирует на любое изменение с помощью **приспособительных реакций**, то есть находится в постоянном напряжении.

- Выраженность его (степень напряжения) зависит от агрессивности стрессоров, их количества и продолжительности действия.
- Совокупность физиологических реакций в ответ на стрессовое воздействие Г. Селье обозначил как **общий адаптационный синдром (ОАС)**.



- Его развитие сопровождается сменой трех периодов или состояний: мобилизацией (повышенной активностью), сопротивлением и истощением.
- В каждом из этих состояний принимают участие **нервная и эндокринная системы**.

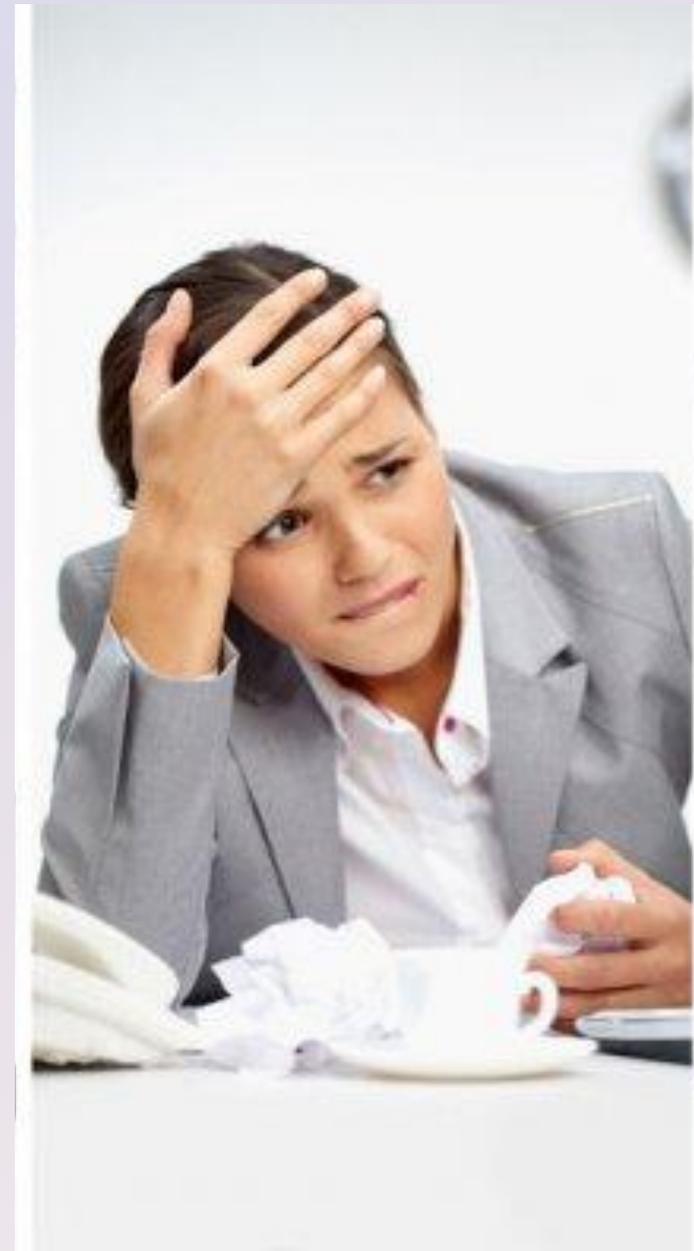
- 1. Период мобилизации** связан с возникновением тревоги в начальный момент действия любого стрессора.
 - Организм в срочном порядке (иногда на всякий случай, так как реальной угрозы не возникает) **мобилизует все свои явные и скрытые резервы**, готовится к немедленному действию (реакции) — нападению, защите или бегству. Это выражается в ускорении пульса, усилении кровообращения, повышении АД, углублении дыхания, уменьшении секреции пищеварительных ферментов. → **Организм готов выполнить такую работу, которая в реальной жизни не встречается.**
 - **Ни один организм не может находиться в состоянии тревоги постоянно.** Если воздействие слишком велико, организм погибает в течение первых часов или дней. Если выживает, наступает вторая стадия — стадия сопротивления.



2. Стадия сопротивления (резистентности)

— это сбалансированное расходование адаптационных резервов.

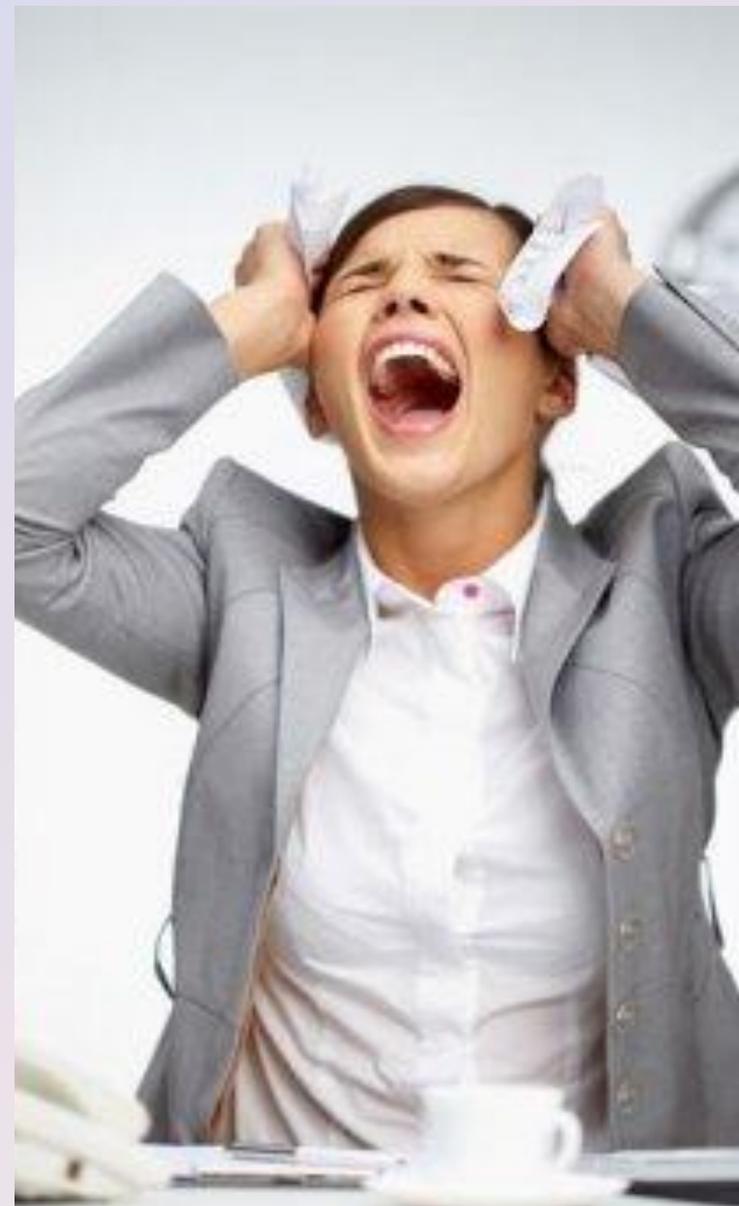
- Период сопротивления сопровождается *снижением уровня мобилизации до устойчивого уровня, но при достаточно высокой активности задействованных систем и органов.*
- Это позволяет организму переносить без особого ущерба для здоровья достаточно продолжительное действие стрессора. Конечно, при этом организм находится в некотором напряжении. И это не может продолжаться сколько угодно долго.
- Если стрессор продолжает действовать, **через некоторое время** наступает следующая стадия – истощения.
- У всех людей это время разное и **зависит от индивидуальных особенностей организма.**



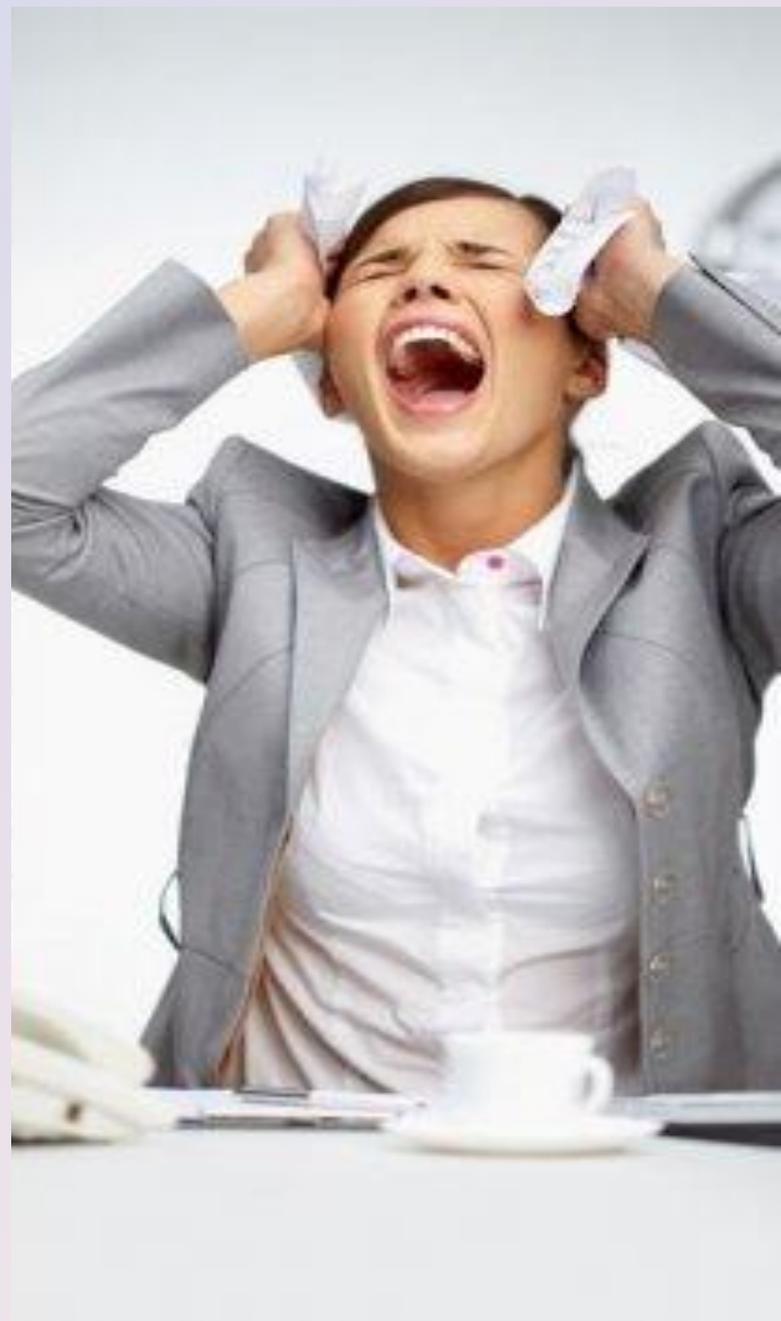
3. Стадия истощения — наступает, если стресс слишком силен (чрезмерен) или продолжителен.

- Ее признаки начинают проявляться в разных сферах:

- ✓ **эмоциональной** (взрыв, тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость),
- ✓ **поведенческой** (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе),
- ✓ **соматической** (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств).



- В этот период **наиболее сильно страдает иммунная система**, которая в норме обеспечивает защиту организма от целого ряда заболеваний как инфекционной, так и неинфекционной природы.
- Г. Селье отмечал, что в принципе **любой стрессор способен довести организм до полного истощения** и, как следствие, привести к разрушению физического и психического здоровья



СТРЕСС



- Действие стрессора и развитие стресса наряду с очевидными отрицательными последствиями для здоровья человека могут быть и полезными. → **Стресс приносит не только вред, но и пользу.**
- Это наблюдается в тех случаях, когда действие стрессора не очень значительно, но происходит на достаточно высоком уровне и организм сравнительно легко справляется с нагрузкой. В этот момент (стойкой активности) организм человека, его тело и разум действуют наиболее четко и слаженно.
- Такое состояние Г. Селье назвал **эустрессом** (греч. «эу» – хороший или настоящий → эвстресс, айстресс).



Раздражитель

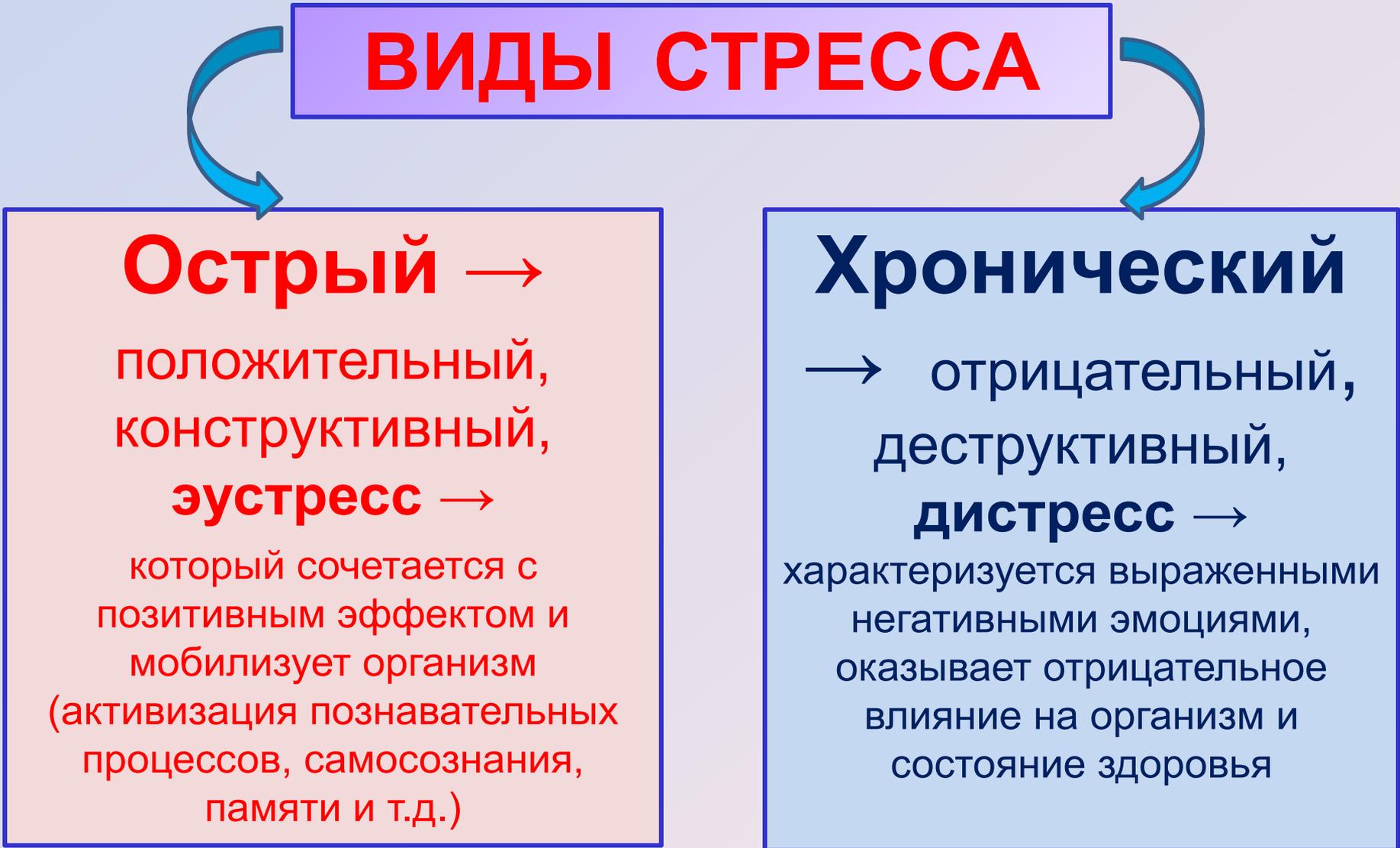
```
graph TD; A[Раздражитель] --> B[сенсорные пути]; B --> C[когнитивная интерпретация (неокортекс)]; B --> D[аффективная интерпретация (лимбическая система)];
```

сенсорные пути

когнитивная интерпретация
(неокортекс)

аффективная интерпретация
(лимбическая система)

ВИДЫ СТРЕССА



Острый →

положительный,
конструктивный,

эустресс →

который сочетается с
позитивным эффектом и
мобилизует организм
(активизация познавательных
процессов, самосознания,
памяти и т.д.)

Хронический

→ отрицательный,
деструктивный,

дистресс →

характеризуется выраженными
негативными эмоциями,
оказывает отрицательное
влияние на организм и
состояние здоровья

- Однако высокий уровень стресса не может быть продолжительным, и спустя достаточно короткое время состояние стресса переходит во вторую и третью стадии, то есть → **дистресс**.
- В отличие от эустресса **дистресс оказывает разрушительное действие на здоровье человека, угнетает состояние ЦНС**. Так, во время экзамена студент, который не может вспомнить правильный ответ, оказавшись в коридоре, сразу же вспоминает. Это происходит потому, что уровень стресса уменьшается и соответственно повышаются мыслительные способности.
- Продолжительный, неослабевающий стресс превращается в дистресс со всеми вытекающими последствиями и развитием заболеваний. ***Если человек не умеет управлять своими эмоциями и не хочет научиться этому, он чаще болеет.***
- Экстремальные ситуации делятся на **кратковременные**, когда активизируются программы реагирования, которые в человеке всегда наготове, и на **длительные**, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем человека.

ПОЛЕЗНЫЙ СТРЕСС

- ⦿ Чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий:
- ⦿ Положительный эмоциональный фон;
- ⦿ Опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
- ⦿ Одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- ⦿ Наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса.

Физиологически
положительные
эмоции, физическая и
умственная нагрузка,
активность



способствуют

нормальному развитию
организма.

Положительный стресс
восстанавливает
израсходованную
энергию, причём с
избытком.

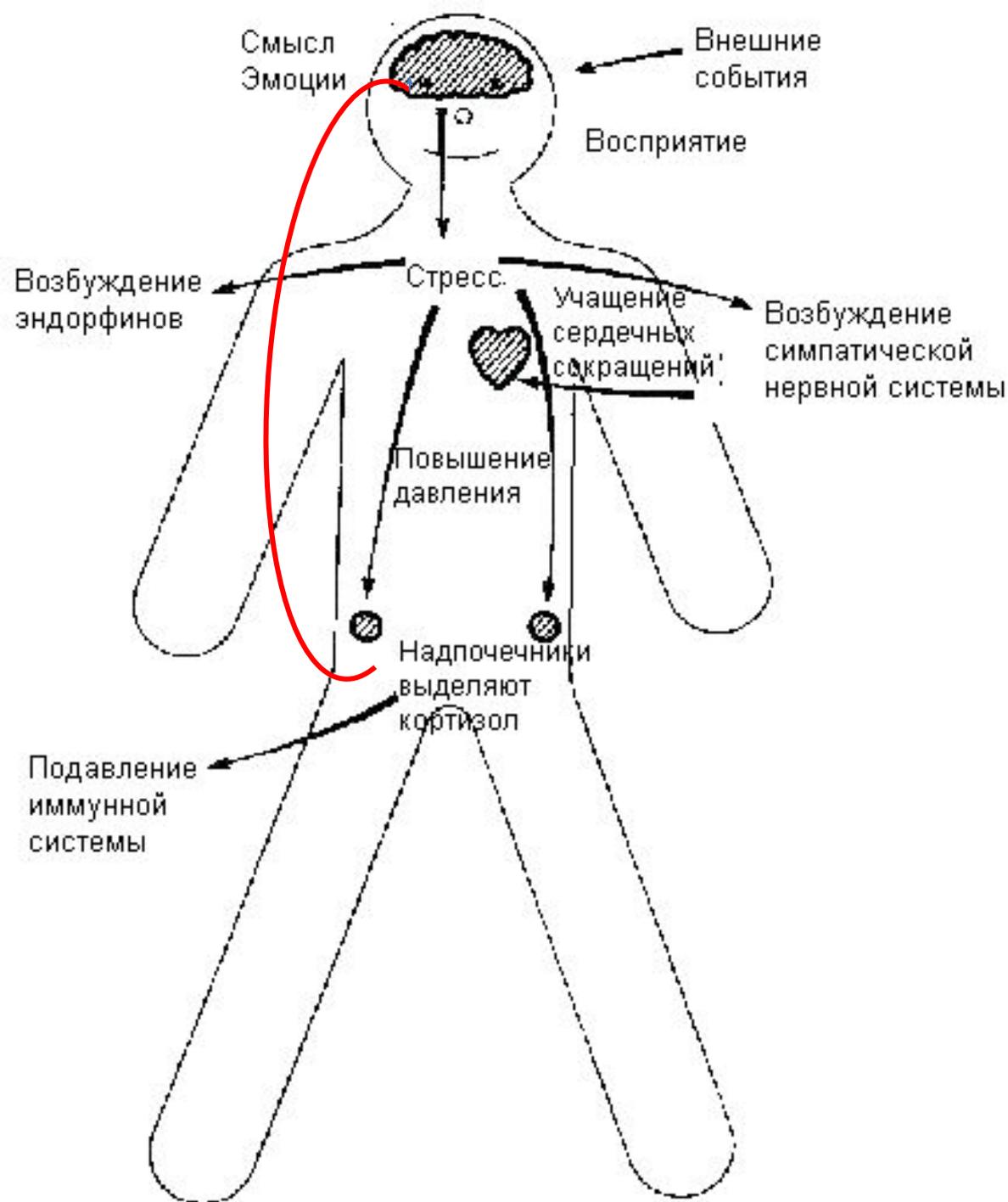


- Некоторые авторы считают, что стресс представляет собой только страдание. Такой подход является односторонним и правильный лишь **по отношению к некоторым степеням состояния напряжения (СН)**.
- Это состояние возникает в организме всякий раз, когда появляется какая-либо задача, потребность, цель, а средств для достижения ее оказывается недостаточно.
- В зависимости от значимости цели и величины дефицита средств состояние напряжения может быть выражено в различной степени.
Рассматривают 4 фазы:

- 1) **Внимание, мобилизация, активность** → фаза является полезной. Эта стадия абсолютно необходима для духовного и физического развития личности.
- 2) **Стеническая отрицательная эмоция** → тоже тренирует и не приносит вреда при условии соответствующей разрядки.
- 3) **Астеническая отрицательная эмоция** → безусловно вредна.
- 4) **Невроз** → уже болезнь (поломка).

- Наиболее часто стресс отражается на **состоянии сердечно-сосудистой системы**. Во время стресса учащается пульс → сердце работает в неблагоприятном режиме, оно меньше отдыхает, время восстановления укорачивается, ↑АД, изменяется химический состав крови → увеличивается содержание холестерина, способствующего развитию атеросклероза и сужению просвета сосудов. В таких условиях сердце работает с большой перегрузкой, что повышает возможность возникновения сердечнососудистой патологии.
- Во время развития **стресса уменьшается секреция ферментов ЖКТ**. Нередко уменьшается или полностью пропадает аппетит (хотя у некоторых людей аппетит, напротив, усиливается). В желудке накапливается соляная кислота. Поскольку в желудке отсутствует пища, кислота и ферменты постепенно разрушают слизистую желудка и 12-перстной кишки. Вначале появляется эрозия, затем язвенная болезнь. Увеличивается возможность полного разрушения (прободения) стенки желудка.

- Стрессовые ситуации значительно повышают **вероятность образования раковой опухоли**. Возникновение рака в любой системе организма человека сопряжено с ослаблением иммунной системы, с потерей способности различать свое и чужое. В норме в организме человека временами появляются раковые клетки, но мощная иммунная система справляется с ними без особых проблем. При длительном стрессе эта способность иммунной системы нарушается.
- **Нарушение деятельности нервной системы** под действием стрессоров сопровождается возрастанием не только соматических, но и инфекционных заболеваний.
- Стресс затрагивает **деятельность коры надпочечников**. Концентрация адреналина в крови резко возрастает. Он, в свою очередь, разрушает лимфоциты, которые играют основную роль в формировании **иммунного ответа**. Под влиянием стрессов возможно действие и других механизмов, разрушающих иммунную систему и снижающих ее функции.

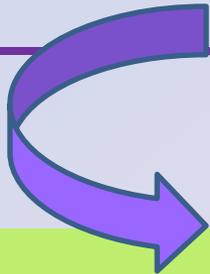


- Стрессовые ситуации, переживаемые в раннем детстве, формируют нейронные проводящие пути, **контролирующие реакцию мозга на ситуацию**, в которой оказался ребенок.
- Реакцией на стресс является выброс гормонов (кортизола).
- Высокий уровень кортизола разрушает клетки мозга и уменьшает количество нейронных связей.
- **Забота и поддержка способствуют уменьшению уровня выброса кортизола**

- Каждый человек стремится к стабильности, к стереотипу, что и помогает ему жить. Чаще всего этому препятствуют резкие изменения среды, существенные преобразования в потребностях. Преобразования последних лет в нашей стране поставили огромное число людей на грань психического срыва. Это общая ситуация, она существует объективно.
- Однако имеются и **субъективные причины**, которые зависят от психики самого человека, его личностных характеристик, **которые усиливают воздействие стрессовых факторов**. К ним относятся:
 - негативное отношение к работе;
 - недостаточный управленческий или организационный опыт;
 - малоподвижный образ жизни, низкий уровень физического развития, низкий уровень умственной и физической работоспособности;
 - комплекс неполноценности, когда человек неоправданно занижает свои возможности, низкая самооценка;
 - наличие вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических и токсических веществ;
 - низкая коммуникабельность, неумение найти общий язык с окружающими;
 - неумение отдыхать, отвлекаться от работы, отсутствие интересов, кроме работы.

СТРЕСС —

неспецифическая реакция организма в ответ на экстремальные воздействия, требующие перестройки организма



Виды СТРЕССА:

- *информационный*
- *эмоциональный*
- *профессиональный*
- *некомпетентности*
- *достижений*

СТРЕССОГЕННЫЕ факторы :

- *физический*
- *психологический*
- *социальный*

ШУМ



БЫТОВЫЕ
НЕУДОБСТВА



ОТСУТСТВИЕ
ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ



ТОЛПА



„СДВИГ МОТИВА
НА ЦЕЛЬ”



ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
СОЦИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
И ИНФОРМАЦИОННАЯ НАГРУЗКА



СЛАБЫЕ
СЕМЕЙНЫЕ СВЯЗИ



- Довольно значительным источником стрессовых ситуаций может быть и **работа**.
- Неудовлетворенность работой может возникнуть по многим причинам:
 - ✓ в результате нечетко обозначенного круга обязанностей,
 - ✓ невозможности проявить разумную инициативу,
 - ✓ полного отсутствия у сотрудника некоторых властных полномочий,
 - ✓ необходимости выполнять поручения против своей воли,
 - ✓ перегрузок на работе,
 - ✓ отсутствия перспективы на продвижение по службе,
 - ✓ низкой заработной платы, социальной незащищенности и т.д



- Американские психологи выделяют **пять стадий развития стресса, связанного с профессиональной деятельностью:**
- **на первой** стадии появляется ощущение тревоги и некоторого напряжения,
- **на второй** прибавляется чувство усталости и отчуждения (с этого момента начинается депрессия),
- **на третьей** возникают физиологические реакции: возрастает сердцебиение и повышается АД, появляются признаки нарушения в пищеварительной системе, тупые боли в области живота;
- **четвертая стадия** → когда человек осознает начало болезни,
- **пятая стадия** → когда человеку ставится диагноз болезни, причиной которой явился стрессовый фактор.





Как избежать разрушительного
воздействия стресса?

- **Со стрессом можно и нужно бороться. Борьба будет более успешной, если она начата своевременно.**
- Вот некоторые самые общие правила борьбы со стрессом, рекомендуемые зарубежными психологами:
 1. **Измените свое отношение к жизни.** Прежде всего надо понять, что ваше здоровье, а следовательно, эмоциональное и физиологическое благополучие зависит исключительно от вас самих.
- Никто не решит за вас – быть или не быть вам счастливыми. Вам решать, как этого достигнуть. Вы должны достигнуть такой степени эмоционального и физического благополучия, которая позволит вам полноценно прожить каждый день своей жизни.

2. Всех людей можно разделить на **оптимистов и пессимистов**. Оптимисты более успешно справляются со стрессом, потому что у них эмоциональная окраска событий всегда оптимистична, а у пессимистов всегда все трагично.
- **Причиной стресса является не само событие, а отражение событий в нашем сознании.** Пессимизм всегда связан с развитием стресса. **Единственный способ избавиться от этого – перестроить собственное мышление.** Это тяжелая работа, но она того стоит.
 - Хороший прием управления своим сознанием: как только в голове возникла мрачная мысль, постарайтесь вспомнить что-то хорошее. Это позволит переключить сознание на совершенно другую тональность.



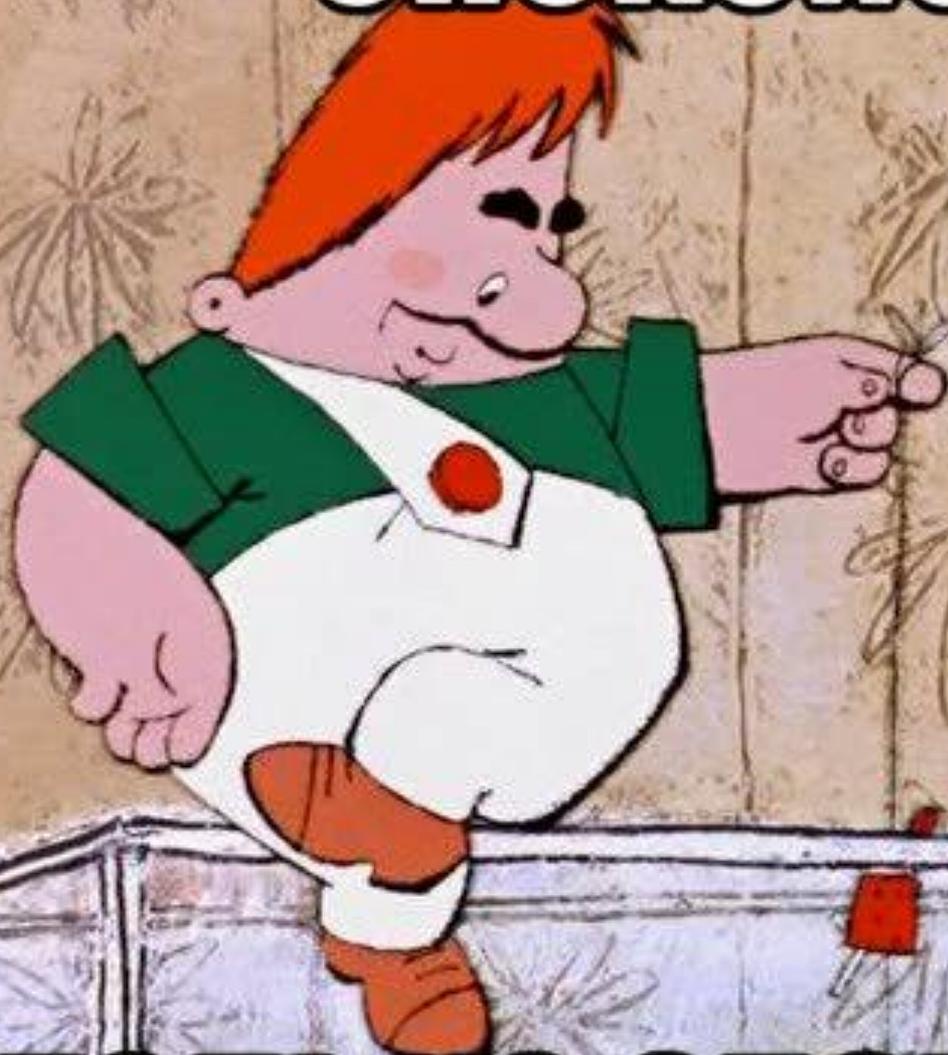
3. Старайтесь вести **активный образ жизни** и поддерживать хорошую спортивную форму. Физические упражнения положительно воздействуют не только на физическое состояние, но и на психическую сферу.
4. Неряшливость, беспорядок, неорганизованность внешне кажутся пустяковыми недостатками, однако все эти отрицательные качества – источник развития стресса. Старайтесь вести **организованный образ жизни**. Это поможет избежать стресса. Планируйте свои дела по степени важности на работе и дома. Ставьте перед собой такие цели, которые вы уверенно выполните. Не планируйте то, что вы реально не можете выполнить.
5. Некоторые люди не умеют отказывать, хотя заведомо знают, что выполнение той или иной просьбы нереально из-за большой занятости. Заканчивается это неприятностью и развитием стресса. **Если вы не умеете говорить «нет», надо научиться**. Это поможет избежать многих неприятностей и сохранить здоровье.

6. Эмоциональная окраска жизни зависит исключительно от нас самих. Мы стремимся к обретению счастья, которое каждый понимает по своему. **Надо научиться видеть радость и испытывать счастье в самых обычных жизненных ситуациях.** Если вы ощущаете себя несчастным, подумайте и найдите то, что делает вас несчастным. Затем избавьтесь от того, что мешает вам быть счастливым.
7. Жизнь не бывает только белой или черной, она всегда разноцветная, с большим количеством оттенков. И люди разные. Вряд ли можно найти человека, совершенно лишенного недостатков. Они есть у всех, в большей или меньшей степени. **Нетерпимость к недостаткам других людей и к своим собственным вызывает стресс,** делает человека раздражительным и агрессивным. Отношения с окружающими не складываются. Это еще больше усугубляет стресс.
- Максимализм не делает человека счастливым.** Постарайтесь избавиться от него.

8. Человек – создание уникальное со всех точек зрения. Вы оцениваете других людей, а они оценивают вас. **Постарайтесь увидеть себя, свои поступки как бы со стороны, глазами других людей.** Это поможет вам многосторонне оценить создавшуюся ситуацию и найти оптимальные пути решения собственной проблемы.
9. Наша жизнь складывается из огромного числа поступков. Они сменяют друг друга, создавая мозаичную ткань жизни. Если посмотреть на нее критически, то, очевидно, каждый может найти в ней такое, за что потом бывает неудобно и стыдно. Ошибки совершают все. Мы учимся на собственных ошибках, приобретая жизненный опыт и жизненную мудрость. **Прошое нельзя забыть, но еще хуже постоянно копать в своем прошлом.**
- Углубление в прошлое мешает человеку жить настоящим и вызывает стресс, особенно когда человек пребывает в горестном состоянии относительно упущенных возможностей в прошлом. Это пустая затея, если человек не делает из ошибок прошлого правильных выводов.
 - **Самое верное – учиться на прошлых ошибках, а жить настоящим и будущим.**

10. Огромное значение в преодолении стресса имеет **правильное питание**. Пища, приготовленная вкусно и в достаточном количестве, снимает напряжение и усталость и вызывает положительные эмоции. Само по себе правильно организованное питание уменьшает риск развития болезней сердечнососудистой, пищеварительной и эндокринной систем.
11. Одним из важнейших факторов противодействия стрессу является **правильный режим жизни, режим сна**. Недостаток сна снижает умственную и физическую работоспособность, защитные реакции организма и, следовательно, усиливают стресс, который вызывает бессонницу. Образуется замкнутый круг. Его можно разорвать только единственным способом: вовремя ложиться спать, иметь продолжительный сон не менее 7-8 часов.
12. Для снятия стресса и уменьшения его разрушительного действия многие пытаются использовать самые разнообразные методы. К их числу относится и **употребление алкоголя**. Есть разные точки зрения на этот счет. Однако *совершенно однозначно установлено, что **злоупотребление алкоголем усиливает стресс***. Само по себе опьянение и последующее состояние – сильнейший стресс для организма.
- Помимо алкоголя **усиливает состояние стресса кофеин**.

СПОКОЙСТВИЕ



ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

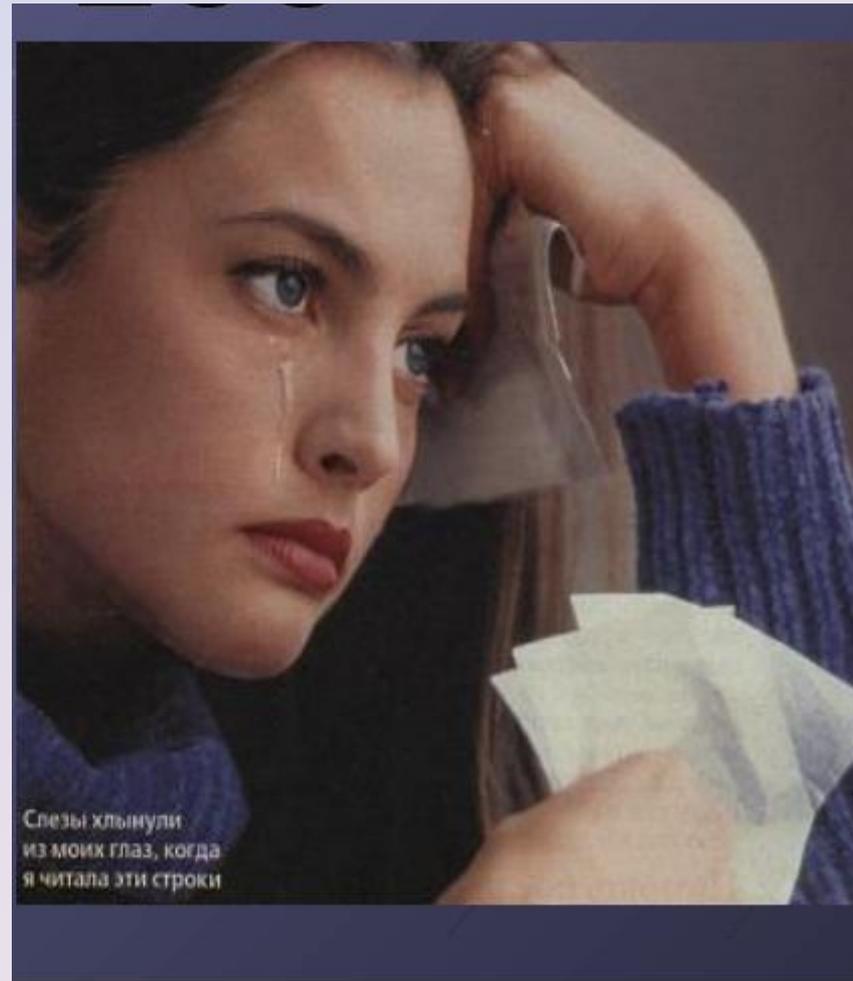
Значение здоровой нервной системы

- Нервная система и физическое здоровье внутренне связаны. Если вы встаете утром, чувствуя усталость, если будущее кажется безнадежным и Вы чувствуете себя несчастным – значит, что-то неладное происходит с Вашей НС. Существует только один путь — перестройка НС. «Нервы» (нервное истощение) – тонкое и опасное состояние, которое подрывает жизнеспособность человека.
- Если мы не предоставляем нервам достаточного питания, кислорода, сна, а даем лишь стрессы, напряжение, очень много эмоций (возбуждения, гнева, беспокойства, зависти, ненависти, недоброжелательства, жадности, вспыльчивости), если мы подвергаем мышечную систему чрезмерному напряжению → естественным результатом должно быть нервное банкротство.
- Нервное истощение может закрыть темными тучами всю вашу жизнь.

- **Опасные сигналы истощения НС:**

- ✓ **Равнодушие.** Вы принимаете без протеста любые удары судьбы.
- ✓ **Нерешительность.** Человек со слабой НС легко подчиняется. Другие могут легко управлять его мыслями, действиями.
- ✓ **Сомнения.** Для слабой НС часто присущи оправдания, чтобы прикрыть или объяснить свои неудачи.
- ✓ **Беспокойство.** Это основной признак истощения НС. Беспокойство не дает ответа для решения жизненных проблем.

- ✓ **Сверхосторожность.** Когда НС истощена, пессимизм велик. Человек видит только негативную сторону каждого обстоятельства; мысли и разговоры сосредоточены на возможной неудаче вместо предвкушения возможности успеха.



- Один из лучших рецептов продолжительной здоровой и счастливой жизни – **жить по законам природы**. Следует считать каждый день маленькой жизнью и делать его как можно полнее и совершеннее.
- **Две стороны щита здоровья – физическая и духовная**. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, и духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья. «Ничто не сможет принести вам мир, кроме вас самих» (Р. Эмерсон).
- **Сильный ум в сильном теле**. Мозг должен быть сильным, трезвым и здоровым, чтобы взять на себя контроль над телом, установить и поддерживать полезные для здоровья жизненные привычки. Для этого **необходимо владеть психологическими средствами управления своей психикой**.
- *Но сначала о роли сознания и подсознания в самосовершенствовании*. **Подсознание** выполняет автоматическую работу по обеспечению жизнедеятельности организма, ведает инстинктами, эмоциями. **Сознание** проявляется в аналитической деятельности ума.

- **Гармония внутри себя и с окружающим миром достижима при следующих условиях:**
1. **Сознание не вмешивается в работу подсознания**, т.к. может расстроить систему саморегуляции, которая находится в ведении подсознания. Сущность жизнедеятельности организма в том, что организм – это **саморазвивающаяся система, которая настроена на нормальное функционирование.**
- Вмешательство сознания (в виде мыслей – что-то болит, в виде принятия волевых решений о принятии пищи, когда есть не хочется, продолжению работы, когда устал и т.д.) может привести к расстройству всей НС. **Ликвидация вмешательства сознания в работу подсознания осуществима с помощью аутотренинга.** Это и защита от стрессовых воздействий и **способ легче пройти пик стресса.**



2. **Сознание (мыслительный процесс) контролируется волей:** ненужные мысли отключаются. Лишние (маниловские) мысли не дают отдыха мозгу. Особенно опасны навязчивые мысли.

- Сознание должно **быть настроено на положительный мыслительный процесс.** Добрые мысли вызывают ответные добрые мысли у окружающих. Мысль способна воздействовать на источник мыслей, в результате внутренняя атмосфера очищается, а уровень духовности повышается. Все это также достигается аутотренингом.

3. Человек должен решить для себя: «Кто ты, твое место в жизни и сущность твоего счастья?»





- **Освоение этих условий и достижение гармонии внутри себя и с окружающим миром — путь психического, морально-этического и духовного самосовершенствования.**



Если вы не
умеете
снимать
стресс,
не надевайте
его





Спасибо за