

Чигирь С.Н.

Стресс и здоровье.

В повседневной жизни человек постоянно сталкивается с определенными обстоятельствами, которые вызывают стресс. Такие обстоятельства возникают на работе, учебе, в семье и т.д.

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Данный термин был введен в 1936 году доктором медицины и философии Гансом Селье.

Если говорить о том, нужен ли стресс человеку, то необходимо сказать, что в небольших количествах он нужен всем людям, так как стрессовое состояние вызывает определенную биохимическую реакцию в организме, связанную с выбросом адреналина. Ее физиологический смысл - мгновенная мобилизация всех сил организма, которая заставляет человека думать в определенных условиях, принять правильное решение в той или иной ситуации. Но если посмотреть с другой стороны, когда стресса становится очень много, когда он каждодневный, непрерывный, несомненно, организм человека слабеет, теряет свои силы и способность решать проблемы, ведь энергия не бесконечна и организму нужен «отдых», что не возможно при таких условиях и нагрузках.

У любого стресса существует три фазы:

- 1) реакция тревоги, проявляющаяся в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;
- 2) фаза сопротивления, позволяющая организму успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями;
- 3) фаза истощения, когда слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

В некоторых случаях определение «стресс» употребляют для обозначения самого раздражителя, в связи с этим различают следующие виды стресса:

Физический стресс— это воздействие сильного холода или невыносимой жары, пониженного или повышенного атмосферного давления и т.д.

Химический стресс- это воздействие различных токсичных веществ.

Психический стресс- это сильные отрицательные или положительные эмоции.

Биологический стресс- это воздействие биологических факторов.

По локализации причин стресса:

1. Внешние
2. Внутренние

К внешним причинам можно отнести беспокойство человека, по каким либо поводам, а именно: увольнение с работы, смена работы, смерть близкого человека, проблемы с учебой, проигрыш на соревнованиях и многое другое.

К внутренним причинам стресса относят жизненные ценности и убеждения. Сюда же входит и личная самооценка человека.

Стресс имеет следующие симптомы проявления:

1. Постоянное чувство раздраженности, подавленности.
2. Беспокойный и плохой сон.
3. Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
4. Невозможность расслабиться.
5. Снижение концентрации. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
6. Отсутствие интереса к окружающим.
7. Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

8. Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

9. Нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. д.

Стрессу могут быть подвержены как взрослые, так и дети, женщины и мужчины. Но в зависимости от психофизиологической подготовленности организма, состояния организма в целом, влияние стрессового напряжения на организм разное.

Лечение стресса и профилактика стрессового напряжения.

Давно известно, что лучшее лекарство для организма, является крепкий, хороший сон.

Для того чтобы улучшить качество сна необходимо выполнять некоторые рекомендации:

- Регулярные физические упражнения, которые желательно проводить на свежем воздухе за пару часов до сна.
- Перед тем, как лечь спать, можно принять теплую ванну, послушать негромкую спокойную музыку.
- В том месте, где вы будете спать, не должно быть душно, шумно и светло.
- Большое значение в профилактике стресса имеет доброжелательная психологическая атмосфера окружающей среды.
- Следить за своим питанием. . Чтобы сон был более крепким и здоровым, организму требуется гормон мелатонин. Рис, ячмень, курага, пшеница содержат витамины группы В, которые повышают содержание мелатонина в организме человека. Старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты.

Учитывая вышеизложенное нужно отметить, что в сегодняшних условиях человек должен быть готов преодолеть стрессовое состояние, так как оно может повлиять на состояние организма и повлечь серьезные нарушения функций организма.

Ведь недаром говорят, что «все болезни от нервов».

Литература:

1. Шевчук, Д. КОНФЛИКТЫ: ИЗБЕГАТЬ ИЛИ ФОРСИРОВАТЬ– Москва: ГроссМедиа, 2008,43с.
2. Стресс// Симптомы и причины стресса [Электронный ресурс]. – 2015. - Режим доступа: http://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php– Дата доступа: 05. 10.2015.
3. MEDэнциклопедия // Стресс [Электронный ресурс]. – 2015. - Режим доступа:<http://medportal.ru/enc/psychology/conflictology/2/>– Дата доступа: 05. 10. 2015.