

В мире стресса



По мнению Ричарда Эрла, директора Канадского института стресса, люди живут в атмосфере неуверенности, не зная, что принесет завтрашний день. Это порождает беспокойство и тревогу

«ХОРОШИЙ, ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ»

В переводе с англ. *stress* означает «давление, нажим, напор, напряжение». С научной точки зрения, стресс — неспецифическая общая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее постоянство его внутренней среды, а также соответствующее состояние организма в целом или нервной системы в частности. Знаменитый исследователь стресса, канадский физиолог Ганс Селье отмечал, что общему адаптационному синдрому (стресса) свойственны реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей, которые ограничены), стадия сопротивляемости и стадия истощения. Для каждой стадии описаны характерные изменения функции нервной и эндокринной систем.

При стрессе наряду с элементами адаптации к сильным раздражителям возникают элементы напряжения и даже повреждения. Описана универсальная «триада изменений», сопровождающих стресс: уменьшение тимуса, увеличение коры надпочечников, кровоизлияния в органах желудочно-кишечного тракта (возможно даже изъязвление слизистой оболочки желудка).

Выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса, а характер воздействия — нервно-психический, тепловой или холодный, световой и антропогенный. Эустресс вызван положительными эмоциями и мобилизует организм, а дистресс, с которым организм, как правило, не может справиться самостоятельно, нередко приводит к развитию различных заболеваний.

«И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ»...

Американские психологи Р. Холмс и Д. Рей разработали шкалу стрессовых ситуаций, в которой ранжировали важные жизненные события по степени вызываемого ими эмоционального напряже-

ния. Наивысшим баллом (100) отмечена смерть близкого родственника. Далее следуют развод (75), тюремное заключение (63), тяжелая болезнь (53) и даже крупный долг (31). Если показатель накопленного за год напряжения составляет более 300 баллов, то это означает, душевного и физического здоровье находится под угрозой.

Парадокс состоит в том, что в шкале учтены и такие события, как свадьба (50), рождение ребенка (39), выдающееся личное достижение (28), повышение по службе (27), переезд на новое место жительства (20) и отпуск (13). Таким образом, стоит только окончить университет, найти работу и новое жилье, жениться/выйти замуж, съездить в свадебное путешествие и обзавестись наследниками — и ваш личный показатель эмоционального напряжения начинает зашкаливать, рискуя обернуться необъяснимым раздражением и упадком сил.

В свое время Г. Селье говорил о том, что стресс — это сама жизнь. Действительно, жизнь часто ставит нас в затруднительное положение. Но нередко виноваты мы сами — беремся за работу,

Ученые из Кельнского университета опровергли широко распространенное мнение о том, что курение помогает бороться со стрессом. Они считают, что высокая нагрузка, постоянная занятость на работе и стресс снижают тягу к курению. У слишком занятых курильщиков просто нет возможности как следует предаться удовольствию и поболтать вместе с коллегами за сигаретой и чашечкой кофе

ИГОРЬ КУМЕДА, ВРАЧ НЕВРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ КЛИНИКИ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ ГУ «ИНСТИТУТ МЕДИЦИНЫ ТРУДА НАМН УКРАИНЫ»:

— Среди неспециалистов появилась тенденция отождествлять стресс с нервным напряжением. Однако стресс — это не просто душевное волнение, а универсальная физиологическая реакция на достаточно сильные раздражители (физические и психологические), которая проявляется в активации физиологического аппарата и может привести к его истощению. Начальными проявлениями стресса являются раздражительность, физическая и интеллектуальная утомляемость, общая слабость.

При длительном стрессовом воздействии повышается уровень холестерина в крови, снижается защитная реакция организма, увеличивается риск возникновения простудных и вирусных заболеваний, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, язвенной болезни и даже онкологических заболеваний.

Следует отметить, что обращение в стрессовой ситуации за поддержкой к близким людям далеко не всегда является эффективным. «Сам себе психолог» — также весьма распространенное заблуждение. Как показывает опыт, одного желания помочь себе оказывается недостаточно, а советы родственников и знакомых пасуют перед ситуациями, требующими медицинских знаний.

Поэтому при первых же тревожных «звоночках» нужно перестраховаться — не теряя времени, обратиться за квалифицированной помощью к специалисту — терапевту, психологу, психоневрологу.

Только врач поставит правильный диагноз и даст необходимые рекомендации.

И, конечно же, нужно помнить о том, что безвыходных ситуаций не бывает!

которая явно не по силам, влезает в долги, бездумно заводим поспешные романы... Стресс сопровождает любые жизненные ситуации — радостные и не очень. Вот только реакция на них бывает сугубо индивидуальной.

ДОМА И НА РАБОТЕ

Проблемы на работе многие переживают в одиночку, а зря: понимающая вторая половина поможет противостоять стрессу и сохранить позитивный настрой. Исследование, проведенное Уэйном Хочвортером (США), показало, что работники, испытывающие сильный стресс, но при этом пользующиеся поддержкой супруга, на 25% лучше выполняют свои служебные обязанности, чем те, у кого дела в семье идут неважно. Хороший семейный микроклимат помогает супругам поддерживать добрые отношения с сослуживцами — любящие и любимые мужья и жены на 30% чаще (и, что важно, конструктивнее) общаются с коллегами и на 20% больше удовлетворены своей работой в целом.

Но иногда попытки подставить плечо только усугубляют сложную ситуацию. Помочь супругу бывает непросто, особенно когда сам истощен физически и эмоционально. Однако гармоничные пары обладают неким запасом внутренних ресурсов для оказания поддержки в сложных ситуациях. При этом мужчинам и женщинам требуется разная поддержка. Представительницы слабого пола хотят больше тепла и ласки, мужчинам важнее конкретные предложения помощи, а также постоянное подтверждение того, что их ценят. Существует



Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете

Ганс Селье

множество более или менее полезных рекомендаций по преодолению стресса. Американские специалисты предлагают несколько общих советов:

- не пренебрегать общением;
- сосредоточить усилия на достижении целей, важных для вас и вашей семьи;
- использовать перерывы в работе для расслабления;
- выбирать мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы;
- чаще улыбаться.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ СТРЕССОМ И ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ?

Пусковым механизмом отложений жира, служит кортизол, гормон коры надпочечников. Кортизол еще называют гормоном стресса, так как его выработка в стрессовых ситуациях заметно повышается. Если в вашем рационе содержится много высококалорийных продуктов или существует привычка «заедания стресса», то увеличивается образование жировых отложений, особенно в области талии. Так что утверждение Николая, героя фильма «Москва слезам не верит», о том, что «это комок нервов» не далеко от истины. Кроме того, высокий уровень кортизола мешает выработке серотонина, «отвечающего» за хорошее настроение. Снижение серотонина сопровождается чувством тоски, от которой тоже хочется избавиться с помощью «вкусняшек». Что же делать? Меньше есть сладкого и жирного. Выбирать «правильную» пищу: овощи и фрукты (свежие или подвергшиеся минимальной термической обработке); молочно-кислые продукты с небольшим процентом жирности; из белковой пищи лучше употреблять птицу, рыбу или морепродукты; меньше животных, а больше растительных жиров.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук