Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Стресс – реакция организма на сильные эмоции 9как отрицательные, так и положительные), суету и перенапряжение.

Стрессорами могут оказаться микробы и вирусы, высокая или низкая температура окружающей среды, задержка транспорта, капризы погоды, а также любые факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека. Это все, что может нас взволновать: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, а также радостные перемены: замужество или женитьба, рождение ребенка, получение наследства и другие события.

Возникновение и переживание стресса зависит не столько от субъективных факторов, особенностей личности: оценки ситуации, сопоставления своих сил и способностей с решаемыми задачами. стресс – вовсе не болезненное состояние, а средство, при помощи которого организм борется с нежелательными воздействиями. Иногда оно может быть полезным, так как помогает в случае необходимости задействовать скрытые ресурсы. Но чрезмерное напряжение приводит к истощению. Нередко люди, обращаясь к врачам с жалобами на физические недомогания, и не догадываются, что реальной причиной их проблем является совсем другое. при стрессе важно переключиться. Любимое дело, чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма – чем увлекательнее занятие, тем легче создать конкурирующую доминанту.

Под влиянием стресса надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества, которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее, кровяное давление повышается, из-за чего может разболеться голова, участиться дыхание, даже возникнуть сердечный приступ. Нейтрализовать гормоны стресса поможет физкультура, интенсивная мышечная нагрузка. Но пока критическая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт не разрешился благополучно, потребность осталась неудовлетворенной), в кору головного мозга продолжают поступать импульсы, а в кровь выделяются соответствующие гормоны. Следовательно, надо снизить для себя значимость травмирующего события или отыскать путь для разрешения ситуации. В противном случае увеличивается риск возникновения психосоматических заболеваний

Очень важно вовремя заметить, что напряжение долго не спадает, чтобы начать работать над собой, менять отношение к проблеме. Признаками, свидетельствующими об опасности, являются невозможность сосредоточиться на чем-либо, вовремя закончить работу, постоянные ошибки, ухудшение памяти, очень быстрая речь, слишком часто возникающая усталость, повышенная возбудимость, потеря чувства юмора, боли (головные, в спине и области желудка), резкое возрастание количества выкуриваемых сигарет, пристрастие к алкогольным напиткам, отсутствие аппетита.

Один из самых сильных и, к сожалению, распространенных стрессов настигает после смерти близких. Люди в период до полугода после случившегося испытывают нервное и физическое напряжение. И это нормальная реакция организма, который восстановится, когда человек переживет все стадии горя, осознает, что все мы смертны, смирится с утратой.

Чтобы эмоциональный срыв не нанес организму сокрушительный удар, очень важно правильно питаться. Тот, кто принимает пищу нерегулярно или перегружает рацион сладостями и кофе, дополнительно подвергает себя риску. Кроме того, ученые установили, что в таком состоянии в организме разрушается целый грамм витамина С. Поэтому для восполнения потерь людям, которые регулярно живут в напряжении, необходимы антиоксидантные витаминные комплексы.

Это поможет избавиться от ощущения разбитости, усталости. Той же цели послужит пища, богатая белками, потому что при реакции на стресс страдает иммунная система, которая направляет это вещество на восстановление организма.