

# СТРЕСС — БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА

*Если Вы внезапно просыпаетесь и не можете уснуть, если Вы беспокойны, напряжены и взволнованы, если Вас постоянно выводят из себя друзья, родные, сослуживцы, знайте: у Вас одно из самых распространенных «заболеваний» нашего времени — стресс.*

---

XX век называли веком стресса, что же нам готовит XXI век? Известны ситуации, когда про человека говорят: «Он принимает слишком близко к сердцу» или «Сгорел на работе».

К сожалению, довольно часто так случается и на самом деле. Многие адвокаты жалуются, что во время напряженных ситуаций у них возникают головная боль, боль в области сердца.



Стресс (англ. stress) — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Термин «стрессор» употребляется для обозначения раздражителя — физического, химического, биологического, психического (сильные положительные и отрицательные эмоции), а также их комбинаций.

**Концепция стресса** была разработана канадским физиологом Г.Селье, который впервые применил этот физический термин в биологии в 1936 году. Согласно Г.Селье, любой достаточно сильный внешний раздражитель вызывает состояние стресса, которое проявляется в определенном (гормональном) неспецифическом ответе организма.

Ответ зависит от типа личности и состояния сердечно-сосудистой системы. Г.Селье называл его общим адаптационным синдромом. С тех пор возможность организма приспособиться к состоянию стресса — предмет пристального исследования ученых.

**Выделяют три стадии стресс-реакции:** **стадию тревоги**, в которой происходит мобилизация сил организма, **стадию устойчивости** и **стадию истощения**, которая возникает при слишком сильном или длительном воздействии стрессора, а также в том случае, когда адаптивные силы организма ослаблены. На этой стадии стресс-реакция принимает болезненный характер, формируются патологические состояния, такие, как депрессия, неврозы и прочее, что приводит к повышению артериального давления, инфаркту миокарда, инсульту и усугубляет их течение. Важно отметить: проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что характер реагирования на стресс лишь отчасти обусловлен наследственными факторами и в значительной степени зависят от самого человека — уровня его знаний, образа жизни, поведения.

Сигналы о том, что Вы находитесь под действием избыточного стресса, могут быть самыми разными: от общего недомогания до физической боли. Диапазон этих симптомов настолько широк, что часто люди не воспринимают их как сигналы стресса. К ним относятся эмоциональные реакции, к примеру, неадекватное, завышенное реагирование на мелкие проблемы, чрезмерные раздражительность и нетерпимость, а также переедание или отсутствие аппетита, повышенное употребление алкоголя, табака или лекарств, ощущение постоянного беспокойства, неспособность расслабиться.

**Более сильный стресс** может нарушить сон, сексуальную активность и работоспособность. У многих людей, находящихся под воздействием раздражителей, снижается способность определять приоритеты и принимать решения. Они подходят к решению проблем с меньшей уверенностью и делают больше ошибок. Стрессовая ситуация может, наконец, проявиться в физических симптомах: головной боли, понижении температуры кистей рук и ступней, нарушении пищеварения, болях в затылке или спине, появлении язв, тошноты, диареи или запора, в одышке, сильном сердцебиении, мышечных спазмах и заболеваниях кожи (появлении прыщей, псориаза и т.д.).

**Клинические исследования показали**, что стресс может повышать уровень холестерина в крови человека, что, в свою очередь, увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Наблюдая за работой

бухгалтеров, ученые выявили, что в периоды очень интенсивной работы уровень холестерина в крови у них возрастал на 20 процентов. Другие исследования свидетельствуют о том, что для людей, находящихся в стрессовой ситуации, характерен пониженный уровень в крови Т-лимфоцитов, способствующих борьбе организма с инфекцией.

Однако практика свидетельствует: какое бы состояние врач у Вас не определил (невроз, депрессия, тревога и прочее), с этим состоянием можно и нужно бороться. И способы борьбы могут быть разные — от щадящих до самых радикальных.

**Как базовые рассматриваются без лекарственных методы лечения** — физические тренировки, отказ от курения, различные диетические мероприятия, психотерапия, и другие. И хотя с их помощью, как правило, нет возможности получить быстрый лечебный эффект, при длительном применении они способны замедлить развитие заболевания.

Отметим, что многие пациенты небезосновательно считают курение и алкоголь одними из «быстрых мер» уменьшения стресса. Тем не менее вред, наносимый курением и употреблением алкоголя, несравненно больше, чем их мнимая польза.

**Мощным антистрессовым «оружием»** являются регулярные физические упражнения. Ходьба (25-30 километров в неделю) может уменьшить риск катастрофических последствий стресса почти на 40 процентов. Медитация, аэробика, массаж, упражнения на растягивание также снижают проявления стресса. Значит необходимо выбрать то, что нравится, и определить условия и место занятий. Продолжительность каждого занятия составляет 30 минут, из которых 5 идет на разогрев мышц, 20 на непосредственный комплекс упражнений и 5 на «остывание». В фазе выполнения упражнений пульс для больных ИБС, гипертонической болезнью и некоторых других должен составлять примерно 65 процентов, для относительно здоровых людей — 75 процентов максимального для каждого из нас значения (220 минус возраст в годах). Следует только помнить, что так называемые анаэробные виды спорта (штанга, занятие с гирями и т.п.) людям с заболеваниями сердечно — сосудистой системы абсолютно противопоказаны.

Кроме мышечной разрядки, предотвращению сердечно — сосудистых нарушений при стрессе способствуют положительные эмоции. Недаром говорят, смех — лучшее лекарство. Так что смейтесь чаще, смейтесь больше.

Вспомним добрым словом и психотерапию. Это лечение информацией (в том числе убеждением), которая может быть адресована к одному больному (индивидуальная психотерапия) или одновременно к целой группе пациентов (групповая, семейная психотерапия). Она может исходить непосредственно от врача, передаваться в звукозаписи (лечебные магнитофонные ленты), по радио, телевидению, в виде кинофильмов (лечебные, психотерапевтические), путем печатного слова (библиотерапия) или с помощью игр (имаготерапия).

Пользу приносит аутогенная тренировка (АТ) — метод самовнушения. Он был предложен немецким психотерапевтом Шульцем (Schultz J., 1932). Первоначально путем самовнушения достигается состояние мышечного расслабления. Затем проводятся самовнушения, направленные на различные функции организма с целью изменить их состояние. АТ можно заниматься как непосредственно перед сном, так и в любое иное время. Важно только, чтобы ничто не мешало сосредоточиться, «уйти в себя». Поэтому перед аутотренингом отключите телевизор, радио, телефон. Впрочем, не противопоказана спокойная музыка. С закрытыми глазами в «позе кучера» (сидя на стуле), «полулежа» (в мягком кресле) или «лежа» мысленно произносите 2-3 раза ряд формул, в медленном темпе, не сбивая ритм дыхания. Например, такие, как: **«Я настраиваюсь на отдых, на расслабление»**; **«Все, что осталось за пределами этой комнаты, мне безразлично»**; **«События сегодняшнего дня удаляются от меня, я перестаю о них думать»**... Подобные инструкции Вам может дать любой психотерапевт. **Эти формулы должны быть очень короткие, в настоящем времени, без использования частиц «не» и «ни».**

Дыхательная гимнастика, по существу, также является одним из видов психотерапии: она дисциплинирует эмоционально — волевую сферу, внимание.

В преодолении стрессового состояния важно соблюдать режим: в одно и то же время вставать, есть, работать, ложиться спать.

Не забудьте о правильной организации отдыха. **Помните: кто не умеет отдыхать, тот не умеет и работать.**

Всем надо научиться прогнозировать стрессовую ситуацию, избегать ее и противодействовать ей, коль уж она случилась. Для этого существует ряд приемов. Вот некоторые из них.

Сосчитать до 10, затем медленно вдохнуть носом, задержать дыхание, выдохнуть воздух через нос и потянуться всем телом. Сделать 5

свободных вдохов и расслабить мышцы живота. Затем глубокий вдох и такой же выдох. Повторить упражнение 4 раза.

Массаж центральной части подбородка указательным пальцем круговыми движениями 9 раз по часовой и 9 раз против часовой стрелки в течение 2-3 минут.

Массаж среднего пальца по 2-3 минуты на каждой руке — нормализует артериальное давление (АД).

Применение антистрессовых коктейлей: чай с мятой, мелиссой (по 1 чайной ложке травы на стакан кипятка). Хорош такой рецепт: столовую ложку сухого шалфея залить стаканом холодного молока, довести до кипения, после чего держать 10 минут на малом огне, процедить, снова дать закипеть, слегка остудить и выпить.

Если Вам предстоит неприятный разговор, выпейте за час до него 15-20 капель валокордина, корвалола, новопассита или настойку пустырника (пиона, валерианы), которые не только успокаивают, но и снижают АД.

Если конфликт уже произошел, то сделайте небольшую разминку, походите по кабинету, поднимитесь по лестнице на 3-5 этажей и, если возможно, выполните одну из вышеперечисленных рекомендаций.