



* Последствия стресса



Подготовили: Марасилов И.
Койшыбек К.

* В первую очередь последствия стресса могут выражаться в изменении психического состояния человека. Желание убить себя, всех окружающих или и то, и другое, также как хроническая бессонница, резкие перепады настроения, повышенная утомляемость и постоянная усталость - все это может являться последствиями хронического стресса. Человек в таком состоянии не способен нормально жить и работать. Его все время что-то не устраивает, ему все время что-то мешает, все люди строят против него свои мерзкие планы, а сам он чувствует себя комфортно только подшофе, и вообще хочет, чтобы его никто не трогал.

*** Последствия
стресса в первую
очередь ударяют в
голову.**

- * *В итоге последствия стресса могут плачевно сказаться на всем организме.*
- * Если в срочном порядке не взяться за лечение, последствия стресса могут стать еще более печальными. Следом за нервами к чертям может полететь и сердечно-сосудистая система и желудочно-кишечный тракт. Даже иммунитету может неслабо достаться. Инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит - последствия стресса здесь могут быть весьма неприятными, и даже фатальными. А виной всему гормоны. При возникновении стрессовой ситуации их вырабатывается гораздо больше, чем требуется организму для нормальной работы, и они из блага превращаются во зло, вызывая в организме множество губительных реакций.



* **Ближе к телу**

- * Перечисленными заболеваниями последствия стресса не ограничиваются. Повышенная концентрация гормонов, выделяющихся в стрессовых ситуациях, приводит и к дегенерации клеток костного и головного мозга, и к задержке роста, и к снижению секреции инсулина, к множеству онкологических и других заболеваний разной степени тяжести. От простуды до импотенции .
- * Причем зачастую не имеет значения, имеете вы дело с длительной, но не очень страшной стрессовой ситуацией или регулярно переживаете кратковременный, но чрезвычайно болезненный стресс. К негативным последствиям стресса может привести как первое, так и второе. Так что здесь главное - не забывать фразу "все болезни от нервов" и чутко прислушиваться к своему организму. Вопреки мнению ваших друзей и знакомых, затяжная депрессия вполне может означать не то, что вы стали эмо, а то, что вас достал стресс и вам срочно нужно начинать с ним бороться .

*** Все от нервов**

- * Последствия стресса могут дать о себе знать через несколько месяцев или лет. К такому выводу пришли австралийские ученые.

Известно, что стресс негативно отражается на физическом и психическом здоровье и является спусковым механизмом для развития целого ряда заболеваний. В ходе исследования ученые из университета Аделаиды выяснили, что организм способен "запоминать" травматические события на всю жизнь.

- * В качестве примера эксперты приводят солдат из действующих армий. Из-за пережитых травмирующих событий они часто страдают от преждевременных хронических заболеваний.



*** Ученые: Последствия стресса могут проявиться через несколько лет**

*

Многие опасные последствия стресса, такие как нарушение сна, неожиданная истерика или переедание мы спешим объяснить наследственностью или особенностями характера. Часто женщины жалуются на то, что, нервничая, они начинают заедать стресс, запихивая в себя в 2-3 раза больше пищи, и завидуют тем, у кого это вызывает отсутствие аппетита. Они ненавидят эту особенность собственного организма, но не хотят себе признаться в том, что причиной является неумение нейтрализовать последствия стресса.



***Есть и другая скрытая форма стресса. Мы чувствуем себя несчастными в моменты плохого настроения и видим именно в нем причину своей апатии, негатива, тревожности, вплоть до паники, раздражительности, нежелания жить. Равнодушие к себе очень тревожный симптом стресса. Апатия может запустить в нашем теле механизм самоуничтожения, что выльется в букет хронических заболеваний, а в большинстве случаев в онкологические проблемы.**



* Третий наш мнимый враг - желание все сделать, как надо и выложиться на 100%. Мы думаем, что наша **усталость, чувство переутомления, упадок сил** - это всего лишь результат **перенапряжения** на работе и дома, а его причина лежит в нашем желании все успеть сделать в короткий срок. **Хроническая усталость**, как показывают исследования, не исчезает, даже если мы выспимся или позволим себе некоторое время отдохнуть. Ее главный симптом «**усталость духа**» не дает нам получать удовольствие от жизни, от общения с близкими людьми или от развлечений. **Истерия, бессонница и быстрая утомляемость** становятся частью нашего стиля жизни, и даже иногда - показателем высокой трудоспособности для их владельцев!



*Итак, пришло время избавиться от иллюзий и обратиться за помощью к специалистам! Ваша наследственность, несчастная доля и привычка много и тяжело трудиться являются следствием, а не причиной ваших проблем с нервной системой! А причиной является ваше неумение противостоять **стрессу** и **нейтрализовать** его разрушительное влияние на вашу жизнь!

