

СТРЕСС



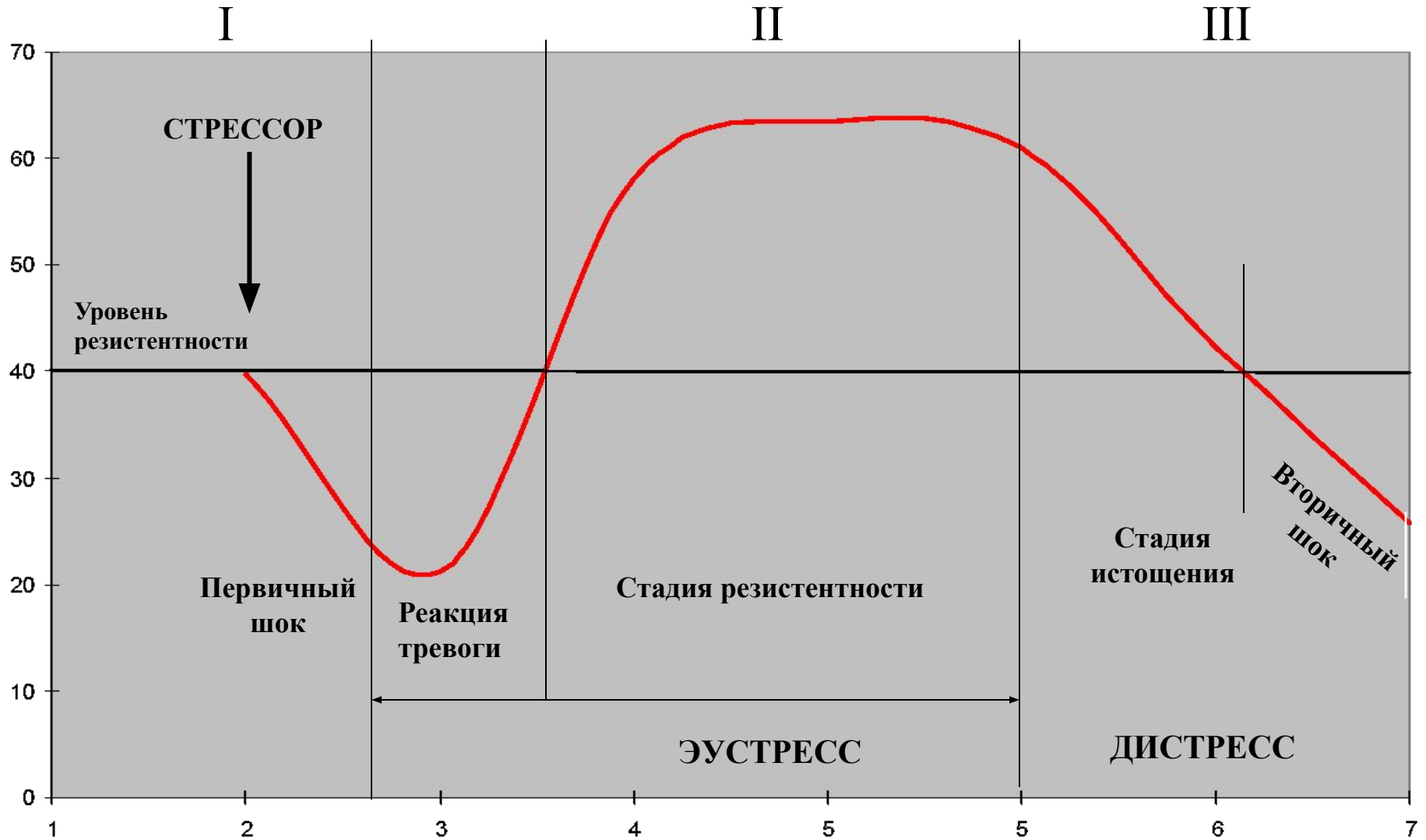
Г. Селье определял *стресс* как совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызванных на действия чрезвычайно сильных или длительно действующих раздражителей (стрессоров).

В самом общем виде стресс - это реакция организма на действие какого-либо фактора внешней среды.

I – Человек ощущает затруднения

II – Втягивается

III – Чувствует, что больше вынести не в состоянии



Усиливается
потоотделение

Повышается
свертываемость
крови

Учащается
дыхание
и расширяются
дыхательные
пути

Печень увеличивает
выброс сахара
в кровь

Мышцы
напрягаются

Возрастает
бдительность

Пересыхает во рту

Сердце бьется
учащенно,
повышается
кровеное
давление

Сокращаются
сфинктеры
мочевом пузыря
и прямой кишки

Кровь от кожи
и кишечника
приливает
к мышцам



Если стрессовая ситуация повторяется часто, ваше тело начинает испытывать некий дискомфорт. Появляются боли в шее или урчание в желудке, сжимаются челюсти, начинает болеть голова. Фактически любая часть нашего организма может проявить себя неприятными ощущениями.

Психофизиологический механизм стресса

(+) Выброс в кровь адреналина или норадреналина из надпочечников. Эти гормоны действуют как мощные стимуляторы, ускоряющие рефлексы, увеличивающие частоту сердцебиений, повышающие кровяное давление и уровень сахара в крови и усиливающие весь обмен веществ. В результате улучшаются кратковременные возможности и деятельность организма.

(-) Но, если все это не переходит мгновенно в действие, долговременные последствия могут включать нарушения:

- сердечно-сосудистые (сердечные заболевания и приступы);
- почечные, вызванные повышенным кровяным давлением;
- регуляции уровня сахара в крови, ведущие к диабету и гипогликемии.

(+) *Поступление в кровяное русло гормонов щитовидной железы.* Эти гормоны интенсифицируют обмен веществ, тем самым, увеличивая скорость, с которой энергия может быть усвоена и превращена в психическую активность.

(+) *Поступление в кровяное русло холестерина из печени.* Это способствует дальнейшему повышению энергетического уровня, обеспечивая работу мышц.

(-) Но, если допустить слишком длительное усиление обмена веществ, это приведет к истощению, потере веса и, в конечном счете, к физическому коллапсу.

(-) Но постоянно растущий уровень холестерина в крови тесно связан с возрастающим риском артериосклероза (уплотнением артерий), главным фактором при сердечных приступах.

(+) *Снижение активности пищеварительной системы* позволяет направить избыток крови от желудка, с тем, чтобы она могла быть использована легкими и мышцами. При этом полость рта настолько высыхает, что слюна перестает поступать в желудок.

(+) *Ощущения становятся более острыми, и психическая деятельность* улучшается способствуя усилению кратковременного функционирования.

(-) Но затянувшееся свертывание пищеварения может привести к заболеваниям желудка и расстройствам всего тракта, особенно если мы вводим пищу в систему, не желающую ее принимать.

(-) Но, достигнув определенного предела или слишком затянувшись по времени, действие этих эффектов обращается в свою противоположность, активно угнетая сенсорные и психические реакции.

(+) *Поступление в кровяное русло кортизона из надпочечников* приводит к ослаблению аллергических реакций, которые могли бы мешать дыханию.

(+) *Кровеносные сосуды сужаются, и кровь уплотняется.* Благодаря этому она течет медленнее и в случае ранений свертывается быстрее.

(-) Но это же понижает защитные реакции организма по отношению ко всем видам инфекции (и возможно, даже раку) и может увеличить риск возникновения язвы желудка.

(-) Но сердце должно работать с большим напряжением, чтобы продвигать сгустившуюся кровь через сузившиеся артерии и вены. При этом возрастают и нагрузка на сердце, и вероятность возникновения тромбов, что увеличивает риск сердечных заболеваний и приступов.

Головокружение

Головная боль

Мышечное
напряжение
(особенно
в области шеи
и нижней
челюсти)

Сыпь и снижение
иммунитета

Нарушения
сердечного ритма

Расстройство
пищеварения

Дрожание рук
(тремор)

Сексуальные
проблемы
(например,
отсутствие
либидо)

Слабость,
усталость,
усиление болей
в мышцах и
суставах



Большинство этих нарушений вызваны химическими веществами и гормонами, которые вырабатываются из-за избыточного напряжения нервной системы

Личностные характеристики, усиливающие действие стрессоров

- негативное отношение к работе;
- недостаточный управленческий или организационный опыт;
- малоподвижный образ жизни, низкий уровень физического развития, низкий уровень умственной и физической работоспособности;
- комплекс неполноценности, когда человек неоправданно занижает свои возможности, низкая самооценка;
- наличие вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических или токсических веществ;
- низкая коммуникабельность, неумение найти общий язык с окружающими;
- неумение отдыхать, отвлекаться от работы, отсутствие интересов, кроме работы.

- физиологические
- психоэмоциональные
- поведенческие

- физиологические

Типичные:

- учащенный пульс;
- повышенное потоотделение;
- тахикардия;
- боли в желудке;
- учащенное дыхание;
- напряжение мышц;
- зубная боль и т.д.



Большинство этих нарушений вызваны химическими веществами и гормонами, которые вырабатываются из-за избыточного напряжения нервной системы

- ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

Типичные:

- переживания страха, печали, гнева;
- неспособность сосредоточиться;
- нарушения концентрации внимания;
- расстройства запоминания;
- ошибки мышления;
- отсутствие уверенности в себе;
- суматошные мысли, смятение;
- затруднения в принятии простых решений;
- полная паника и т. д.

- поведенческие

Типичные:

- раздражительность, беспокойство, агрессивность, рассеянность;
- частое попадание в неприятные ситуации;
- конфликты;
- увеличение числа выкуриваемых сигарет;
- потребление большего количества алкоголя или других ПАВ, лекарств;
- появление навязчивых движений.