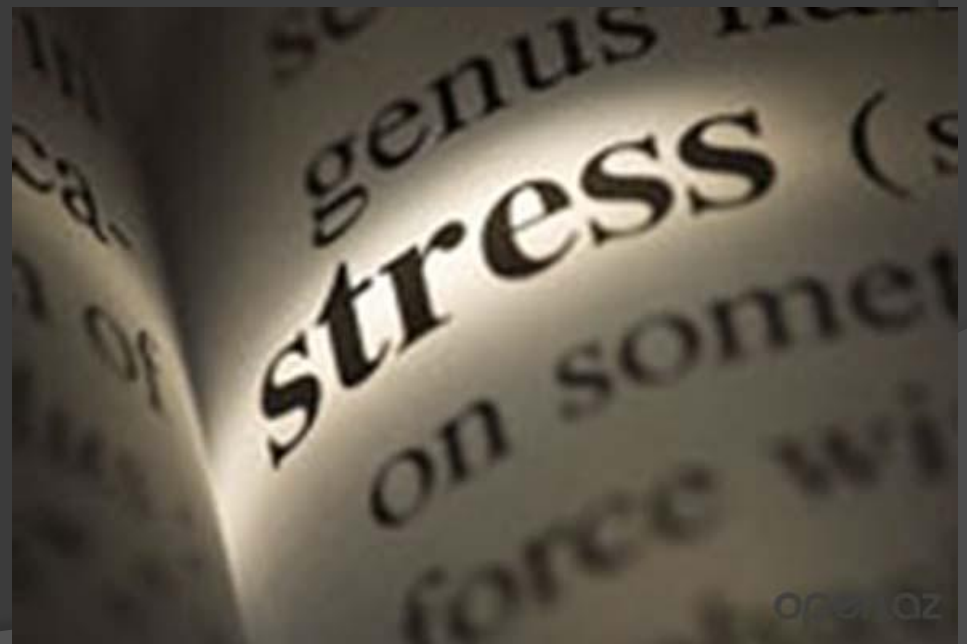


СТРЕСС. ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ. СТАДИИ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССА. ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

Выполнили: Ржевская Я.С.
Стерхова Ю.И.
Студентки 307 гр.

Стресс - генерализованный неспецифический ответ организма на воздействие различных факторов необычного характера, силы или длительности.



Стресс - обязательное звено процесса срочной адаптации организма к воздействию любого чрезвычайного фактора.



Причины :

- Экзогенные
- Эндогенные



• Экзогенные факторы:

◆ Физические: значительные колебания атмосферного давления, температуры, существенная повышенная или пониженная физическая нагрузка, гравитационные перегрузки.



• Экзогенные факторы:

◆ Химические: дефицит или повышенное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе, голодание, недостаток или избыток поступающей в организм жидкости, интоксикация организма химическими веществами.



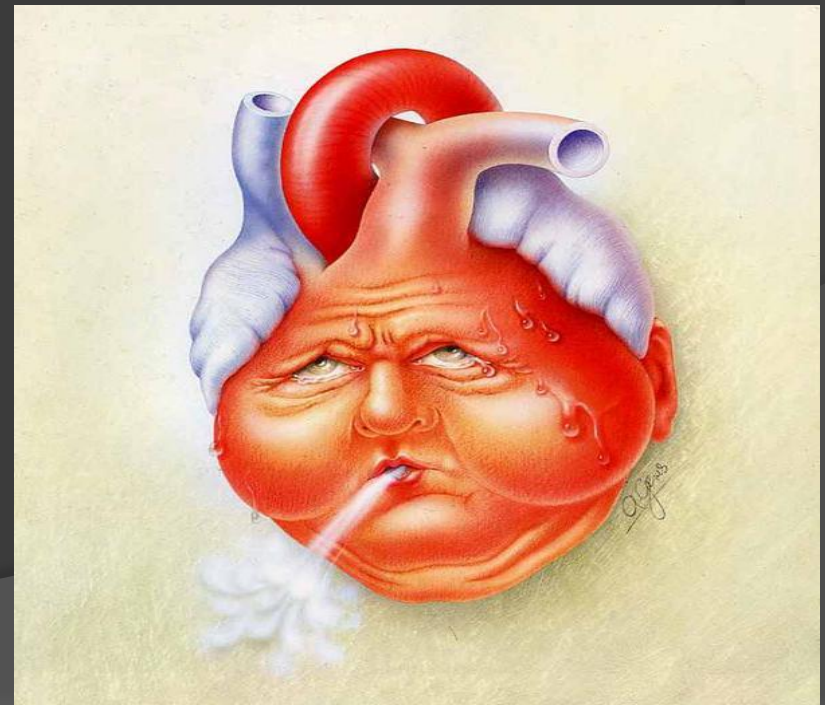
- **Экзогенные факторы:**

- ◆ **Биологические:**
инфицирование организма и
интоксикация экзоген



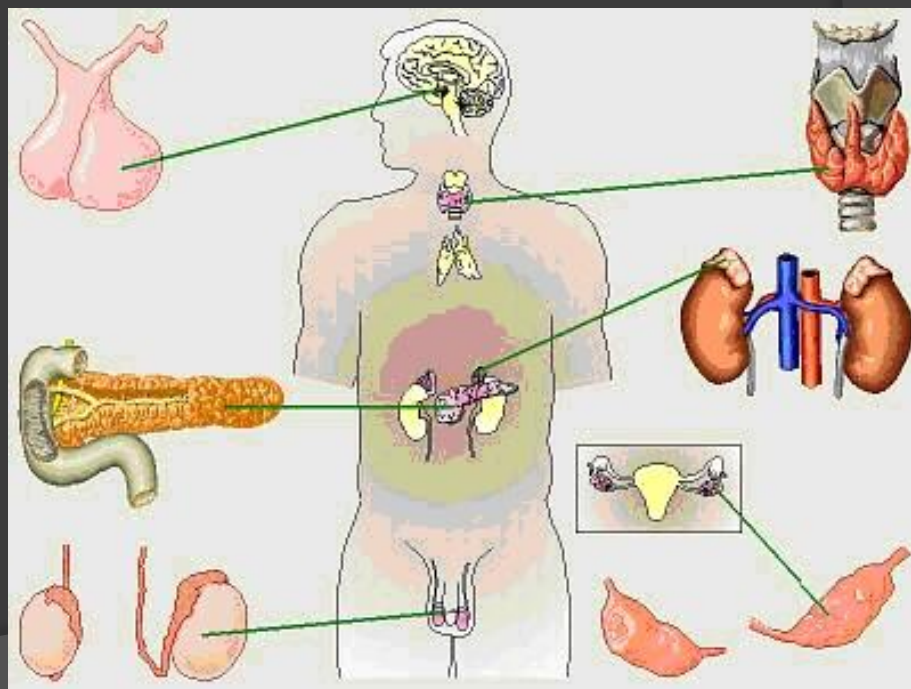
- **Эндогенные причины:**

- ◆ Недостаточность функций тканей, органов и их физиологических систем.



- **Эндогенные причины:**

- ◆ Дефицит или избыток эндогенных БАВ (гормонов, ферментов)



Стадии стресса

- тревога
- резистентность
- истощение



Первая (стадия тревоги). Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устаёт

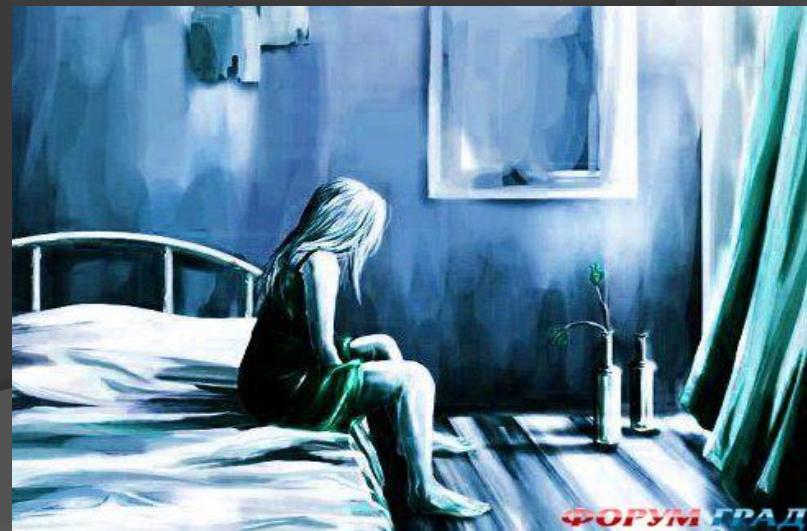


Вторая (стадия сопротивления). Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго



Третья (стадия истощения). Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.

Последствия стресса
По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



Виды стресса

«Положительный» стресс ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, что, весьма благотворно влияет на организм: повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует.

«Отрицательный» стресс надолго выбивает из колеи и заметно подрывает здоровье.



Основные симптомы

- рассеянность,
 - повышенная возбудимость,
 - постоянная усталость,
 - потеря чувства юмора,
 - резкое увеличение количества выкуриваемых -
- рассеянность,
- повышенная возбудимость,
 - постоянная усталость,
 - потеря чувства юмора,
 - резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет, с
- одновременно появившимся пристрастием к алкоголю,
- пропажа сна и аппетита,
 - ухудшение памяти,
 - иногда возможны, так называемые «психосоматические»
- боли в области головы, спины, желудка.

По биологической значимости стресс можно разделить

- патогенный
- адаптивный



Да ну их, эти стрессы...

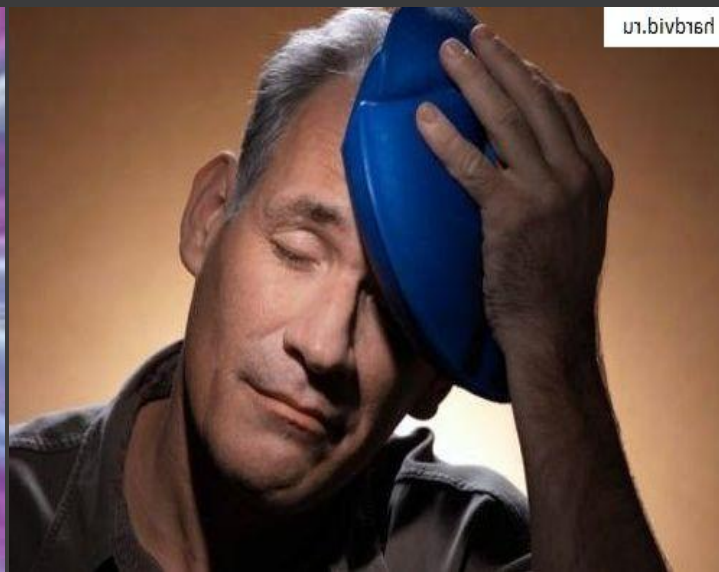
Адаптивный стресс

При действии на организм в адаптированном его состоянии того же самого чрезвычайного фактора, как правило, не наблюдается расстройств жизнедеятельности. Более того, повторное воздействие стрессорного агента умеренной силы через определённые промежутки времени формируют устойчивую, длительно повышенную резистентность организма к этому и другим воздействиям.

Неспецифическое адаптирующее свойство повторного действия различных стрессорных факторов умеренной силы (гипоксии, физической нагрузки, охлаждения, перегревания и других) используют для искусственного повышения устойчивости организма к стрессорным факторам и предупреждения их повреждающего действия. С этой же целью проводят курсы так называемых неспецифических лечебнопрофилактических процедур: обливания прохладной или горячей водой, различные варианты душа, аутогемотерапии, физических нагрузок.

Патогенный стресс

Чрезмерно длительное или частое повторное воздействие сильного стрессорного агента на организм, не способного предотвратить нарушение гомеостаза, может привести к значительным расстройствам жизнедеятельности и развитию экстремального (коллапса, шока, комы) или даже терминального состояния.



Антистрессорные механизмы

В большинстве случаев развитие стресса, не вызывает повреждения органов и расстройства жизнедеятельности организма. Более того, часто сам стресс быстро устраняется. Это означает, что при воздействии чрезвычайного агента в организме, наряду с активацией механизма развития стресса, начинают действовать факторы, ограничивающие его интенсивность и продолжительность. Совокупность их обозначают как стресс-лимитирующие факторы, или антистрессорные механизмы организма.



МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ АНТИСТРЕССОРНЫХ РЕАКЦИЙ

- В головном мозге антистрессорные механизмы реализуются при участии ГАМК-ергических, дофаминергических, серотонинергических нейронов.
- В периферических органах и тканях стресс-лимитирующий эффект оказывают Пг, аденозин, ацетилхолин, факторы антиоксидантной защиты тканей и органов.

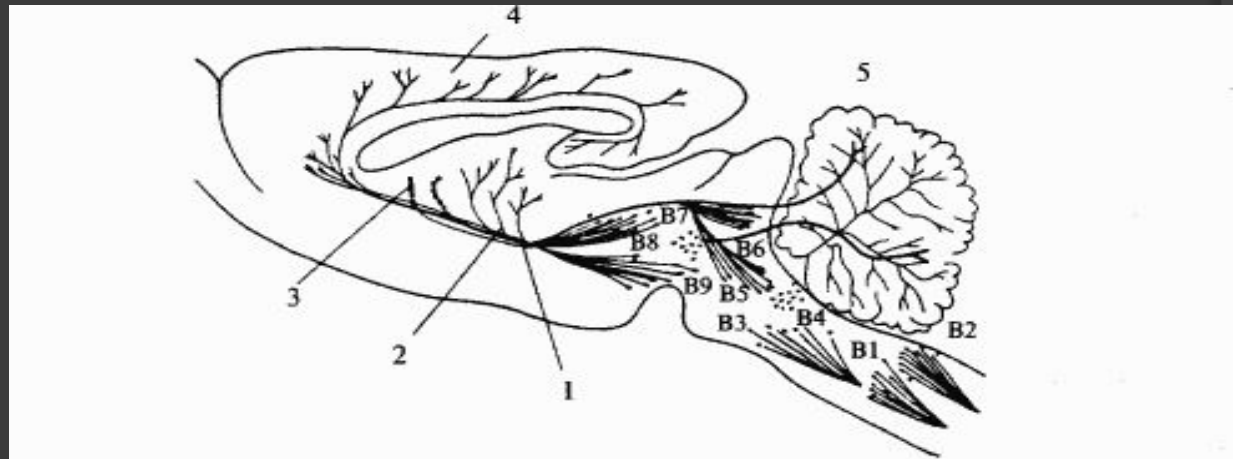


Рис. 2.16. Серотонинергические пути в головном мозге крысы (схема).

B1–B9 — группы серотонинергических нейронов в области шва, аксоны которых проецируются в кору больших полушарий, гипоталамус и другие структуры; 1 — медиальный пучок переднего мозга; 2 — гипоталамус; 3 — хвостатое ядро; 4 — кора; 5 — мозжечок.

Рецепты для поднятия жизненного тонуса:

1. Медитация и аутотренинг.
2. Четкое распределение времени на работу и отдых .
3. Горячий шоколад, пушистый плед, удобное кресло и старая любимая книжка (лучше детская).
4. Хорошее вино, шоколад, орехи и страстный любовник.
5. Хотя бы кратковременный отпуск в теплых краях в приятной компании или в одиночестве, на Ваш вкус.
6. Сон, столько сколько хочется и еще немножко.
7. Спорт до изнеможения.
8. Баня. Настоящая русская баня, с парилкой, вениками и прыжками в сугроб.
9. Общение с природой: лес, поле, огород и симпатичными животными: кошками, собаками, лошадьми.
10. Люди, которым Вы нужны, которые Вас любят, ценят, поддержат, поймут и развеселят в любой ситуации

Фармакологическая коррекция стресса

базируется на

- принципах оптимизации функций систем, инициирующих стресс
- предупреждении, уменьшении или устранении изменений в тканях и органах в условиях развивающегося стресса.



• Оптимизация функций стресс-инициирующих систем организма

- Для предупреждения неадекватных стрессорных реакций применяют различные классы транквилизаторов.
- С целью нормализации состояния стресс-инициирующих систем используют препараты блокирующие их эффекты при их избыточной активации (адренолитики, адреноблокаторы, «антагонисты» кортикостероидов)



- Коррекция процессов, развивающихся в тканях и органах при стрессе, достигается двумя путями.

- ◆ Активацией центральных и периферических антистрессорных механизмов (применением препаратов ГАМК, антиоксидантов, Пг, аденозина).

- ◆ Блокированием механизмов повреждения клеток и неклеточных структур (нарушений энергообеспечения, альтерации мембран и ферментов, дисбаланса ионов и в



СІМ'Я