

# Стресс: виды, фазы, факторы

● **Стресс** (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма(или организма в целом).

# Виды стресса

```
graph TD; A[Виды стресса] --> B[Эустресс]; A --> C[Дистресс]; B --> D[Эмоциональный стресс]; B --> E[Психологический стресс]; C --> D; C --> E;
```

Эустресс

Дистресс

Эмоциональный  
стресс

Психологический  
стресс

- **Эустресс** - понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».
- **Дистресс** - негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.
- **Эмоциональным стрессом** называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма — разлаживаться.
- **Психологический стресс**, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

# Фазы стресса

## *реакция тревоги*

это фаза мобилизации защитных сил организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически она проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки.

## *стабилизация*

Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ.

## *истощение*

стойкое снижение ресурсов организма. Она наступает в том случае, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени.

# Причины возникновения стресса

Факторы стресса также можно разделить на внутренние и внешние.

*К внешним относятся:*

- - вредные привычки (курение, алкоголь)
- - чрезвычайная нагрузка (к примеру, на работе)
- - потеря близких (в том числе и развод)
- - проблемы в эмоциональной сфере
- - загрязнение окружающей среды и др.

## ***Внутренние факторы:***

- - различные заболевания
- - плохое питание
- - депрессивное состояние, которое вызвано недостатком минеральных веществ
- - пищевая аллергия
- - нарушение обмена веществ и др.

● Существует несколько правил, которые помогут бороться со стрессом. Во-первых, **не нужно запускать ситуации, которые приводят к накоплению стресса.** Во-вторых, следует помнить о том, что стресс особенно хорошо накапливается тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает. В-третьих, нужно помнить, что **существует много способов снятия стресса,** например физические упражнения, массаж, сон, пение, ванны с солью и расслабляющими маслами, баня, ароматерапия, расслабляющая музыка, аутотренинг и другие.