



# *Стресс*



Выполнила: студентка МИ ПО 14-301-1

Федорова Галина Андреевна

# *Стресс*

(от английского stress - напряжение) представляет собой совокупность защитных и повреждающих реакций организма, которые возникают в результате нейроэндокринных и метаболических сдвигов в ответ на действие чрезвычайных или патологических факторов, проявляющихся адаптационным синдромом.

По мнению П. Д. Горизонтова с соавт. (1983), стресс представляет "ту форму проявления адаптивных реакций, которая связана с включением нейроэндокринного звена, вызывающего мобилизацию всех систем организма как выражение крайнего напряжения защитных сил".

# Причины стресса или стресс факторы

В стрессовой ситуации нам некогда размышлять о ее причине, хотя очень важно точно указать фактор, который спровоцировал стресс. Обычно причиной стресса бывают

- особенности характера - эта непреодолимая сила, которая побуждает нас реагировать на внешнее воздействие определенным образом, иногда излишне эмоционально;
- напряжение на работе - необходимость выполнить работу в сжатые сроки и в условиях, которые препятствуют нормальной производительности труда;
- жизненные невзгоды, тяжелая утрата, развод, долги или изменение обстоятельств, которые выявляют предел наших возможностей и заставляют нас пересмотреть свое отношение к жизни.

# *Виды стресса*

• ***Полезные стрессы, или эустрессы.*** Для полноценной жизни каждому необходима небольшая доза полезного стресса – без этого нашему организму пришлось бы тяжело. Например, чтобы утром подняться с кровати и пойти на работу, нужно полностью проснуться. А чтобы работать продуктивно и с удовольствием, человеку необходима реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина). Назовем это состояние «реакцией пробуждения».

• ***Вредные стрессы, или дистрессы,*** возникают, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним. Например, если недосып уже хронический. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса».

## ***ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ВРЕДНОГО СТРЕССА (ДИСТРЕССА):***

### ***Психологический или эмоциональный стресс***

Психологические стрессы, как правило, появляются в ситуациях, связанных с переживанием сильных эмоций. Любая ситуация, которая внешне не имеет угрозы для человека, но вызывает сильные эмоции, становится причиной психологического стресса. Причем, не важно, положительные эмоции или отрицательные являются причиной – организм реагирует на отклонение от нормы в «плюс» или «минус» одинаково.

## *Хронический стресс*

Хронические стрессы – самый опасный вид стрессов. Многие его путают с посттравматическим стрессом или синдромом . Хронический стресс это такой стресс, которому вы подвержены постоянно, который идет с вами фоном по жизни и вы настолько к нему привыкли, что вроде как и не замечаете. Например, вас перманентно что-то раздражает, какая-та ситуация в жизни, в которой вы находитесь и деться от которой, как вам кажется, не можете. Опасен хронический стресс тем, что часто приводит к нервным срывам, депрессиям и суицидам. Так же хронический стресс тесно связан со страхами и фобиями.

## *Кратковременный стресс*

Кратковременный стресс это самый естественный стресс – он тесно связан с инстинктами, например, реакция на резкий звук, внезапное движение. Для этого вида стрессов характерна внезапность и быстрое прохождение всех стадий стресса.

## *Нервный стресс*

В основном это название является некоей компиляцией бытовых представлений уровня "все болезни от нервов" и "стресс вреден". О вреде стресса подробно написано в этой статье. А все болезни - действительно от нервов, хотя бы потому, что в возникновении, течении и излечении любого заболевания (не важно - соматического либо психического) важную роль играет нервная система.

## *Физиологический стресс*

Физиологические стрессы возникают в результате воздействия на человека внешних факторов, таких как, холод, жара, боль, жажда, голод и т.д

## *Упрощенно реакция организма на стресс выглядит так.*

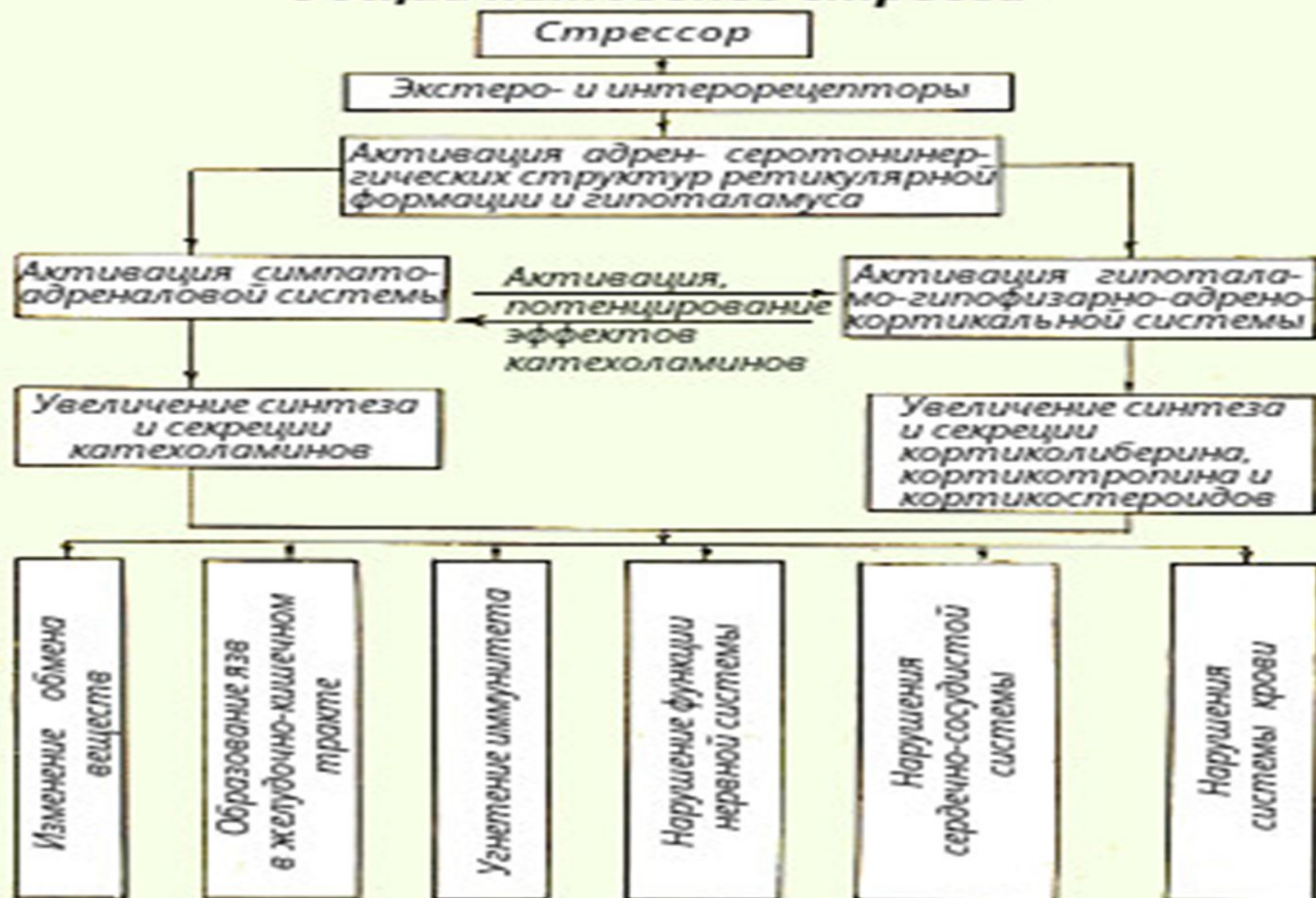
**В момент стресса:** гипоталамус активизирует молекулы гормон – посредника, который стимулирует деятельность гипофиза —> гипофиз вырабатывает аденокортикотропный, соматотропный и другие гормоны -> происходит экскреция из коры надпочечников гормонов стресса — адреналина и кортизола (глюкокортикоидов и минерал-кортикоидов).

**Завершение стресса:** гипоталамус подает сигнал к прекращению выработки гормона-посредника -> равновесие (гомеостаз) восстанавливается, таким образом, наступает дополнительная мобилизация функциональных резервов организма.

При нормальной работе механизма стресса гормональная «цепочка» прерывается, когда фактор стресса исчезает. Но хронический стресс нарушает работу этого механизма. Гипоталамус становится менее чувствительным к сигналам, приказывающим прекратить выработку гормона-посредника (кортикотропинвысвобождающего гормона).



## Общий патогенез стресса



## Гормоны стресса.

Критический момент в реакции на стресс наступает, когда надпочечники выделяют в кровяное русло порцию гормонов стресса. Существует два типа гормонов стресса, вырабатываемых мозговой корой надпочечников: катехоламины и кортизол.

### Катехоламины

Это «ударные части» нервной системы, действующие как непосредственная кратковременная реакция на стресс. Они подразделяются на адреналин (эпинефрин) и норадреналин (норэпинефрин), которые, попадая в кровяное русло, вызывают учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, снижение пищеварительной активности, повышение возбуждения.

# Кортизол

это катаболический гормон, разлагающий мышечную ткань и превращающий белки ткани в энергию. Этот гормон действует на протяжении достаточно длительного времени. Надпочечники выделяют в кровь кортизол в любой травмирующей ситуации — холод, голод, кровотечение, хирургическое вмешательство, инфекции, травмы, боль и чрезмерная физическая нагрузка. Без кортизола, мобилизующего силы организма на то, чтобы уйти от опасности, попавший в ситуацию стресса человек неизбежно бы погиб.

## СИМПТОМЫ СТРЕССА (ДИСТРЕССА):

- Частые болезни, ослабление иммунной системы организма
- Расстройство половой функции
- Головные боли, желудочные боли, язвенные болезни
- Ухудшение сна
- Потеря аппетита или наоборот излишнее обжорство
- Изменение предпочтений в еде: если раньше, например, много острого или сладкого не хотелось - то в состоянии стресса наоборот хочется и помногу.
- Повышенная возбудимость: чаще хочется раздражаться, злиться, сердиться, беспричинно смеяться.

# Профилактика стресса

Профилактика стресса легче, чем борьба с ним или с ярко выраженными его последствиями. Освойте технику релаксации и аутогенного анализа, отточите собственные навыки саморегуляции, вырабатывайте и развивайте стрессоустойчивость.

Каждый человек способен изобрести свое собственное лекарство от стресса, и не только обезопасить организм от его разрушающего воздействия, но и подружиться со стрессовым механизмом. И использовать стрессовое воздействие в качестве побуждения к полезной и продуктивной мобилизации жизненных резервов и высвобождения энергетического потенциала.

*Спасибо за внимание!!!*

