*В современном мире понятие «стресс» известно практически каждому. Это неотъемлемая часть нашей жизни, каждый из нас чувствовал на себе, что такое стресс.*

     Термин «стресс» впервые был употреблен канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году. Согласно Г. Селье «Стресс – неспецифические физиологические и психологические реакции организма при резких, экстремальных для него воздействиях».

     Существует несколько основных типов стресса:

     • Стресс выживания: он появляется в тех случаях, когда под угрозой стоит само выживание или здоровье человека.

     • Внутренне создаваемый стресс: он появляется вследствие беспокойства в ситуациях, не поддающихся нашему контролю, в результате напряженной и слишком активной жизни или вследствие проблем с общением.

     • Экологический и рабочий стресс: здесь стресс вызывают условия нашей жизни или работы (школы). Его могут вызывать шум, теснота, неопрятность или беспорядок, грязь и другие возбуждающие отрицательные эмоции моменты.

     • Усталость и переутомление: здесь стресс постепенно накапливается в течение длительного времени. Он может появляться тогда, когда мы пытаемся сделать слишком много за короткий промежуток времени.

     Стресс включает в себя 3 фазы:

* Фаза тревоги: осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость.
* Фаза сбалансированного расходования адаптационных резервов организма. При этом все как будто налаживается, однако, если стресс продолжается долго, то в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает утомление
* Фаза истощения, влекущая структурные изменения.

     Принято считать, что причиной возникновения стресса являются болезненные переживания, которые сопровождают в нашей жизни любое неприятное событие, тяжелое переживание или утрату: семейные неурядицы, конфликты с начальством, болезни, травмы, потеря работы, развод, смерть любимого человека. Но, как это ни странно, причиной стресса могут быть события несущие радость: женитьба, желанная беременность, поступление или окончание учебного учреждения.

     Таким образом, определенный уровень стресса необходим для поддержания эмоционального жизненного тонуса, а его высокий уровень в течение длительного периода времени может отрицательно сказаться на здоровье.

     Однако наш современник переживает стресс «сидя в кресле», испытывает стресс ежедневно и не имеет возможности выплеснуть его наружу.  Особенно это вредно, когда после одной отрицательной эмоции следует другая, ситуативный стресс перерастает в хронический и происходит суммация вредных воздействий, проторение путей для гипертонии, стенокардии, спазмов сосудов головного мозга, конечностей.  Таким образом, современный горожанин подготавливает почву для заболевания сердечнососудистой системы и преждевременного старения.

     Стресс, как упоминалось ранее, сопровождаются настоящей «вегетативной бурей»: в крови увеличивается количество адреналина, усиливается работа сердца, мобилизуются энергетические ресурсы, подготавливая организм к действию, направленному на преодоление трудностей, вызвавших данное эмоциональное состояние. Повышенное содержание адреналина сопровождается увеличением количества жирных кислот и холестерина в крови за счет мобилизации жировых депо.  В печени усиливается синтез липопротеидов, в связи с чем, повышается их выход в кровь.  Кроме того, в таких ситуациях возникают спазмы сосудов, увеличивается вязкость крови, что усиливает процессы тромбообразования.  Из-за увеличения выброса гормонов и частоты сердцебиения, повышается и артериальное давление.

     Стресс, вызывающий повышения давления может быть разным. У кого-то это работа. В медицинской литературе этот вариант гипертонии называется гипертонией рабочего места. Диагностика гипертонии у таких больных обычно запаздывает, потому что давление, как правило, измеряется вне места работы. В диагностики такого состояния помогает измерения давления на работе.

     Есть люди, у которых стресс, вызывающий повышение артериального давления, порождается социальным окружением или семьёй. Для своевременного выявления такой гипертонии важно периодически измерять артериальное давление у себя дома.

     Ещё один вариант стресса - это визит к врачу. Гипертония, индуцируемая таким стрессом, называется «гипертонией белого халата». У этих людей риск возникновения сосудистых катастроф, такой же, как у здоровых. Визиты к врачу происходят далеко не каждый день и не продолжительны, поэтому повышение давления при них не опасно. Такой вариант гипертонии встречается у каждого пятого человека с повышенным давлением на приёме у врача, и он не требует лекарственной терапии. Для подтверждения «гипертонии белого халата» нужно убедиться, что вне контакта с врачом артериальное давление у человека находится в пределах нормы.

     Стресс является не только фактором, провоцирующим развитие артериальной гипертонии, но у многих больных он определяет характер течения заболевания. У таких больных часто наблюдаются резкие подъёмы артериального давления с головокружение, сердцебиением, тошнотой или головной болью. Такие ситуации врачи называют гипертоническим кризом. Все эти вегетативные реакции, не нашедшие выхода в движениях, повышают и готовность к инфарктам и инсультам.

     В рамках всемирного дня борьбы с артериальной гипертонии с 12 по 14 мая было также проведено анкетирование   с целью изучения информированности населения о факторах риска и профилактики артериальной гипертонии.  Было опрошено 32 человек, разных возрастных групп от 18 до 77 лет. **Среди факторов риска артериальной гипертонии 77% населения отметили стресс.**

     Следует еще раз отметить, что хронический стресс является приметой нашего времени. Современный человек просто обязан уметь защититься от стресса и его последствий, таких как артериальная гипертония.

     И Вы можете помочь своему организму, научившись бороться со стрессом. Известный советский нейрофизиолог П.  К.  Анохин писал: «Эмоции как физиологический феномен точно так же поддаются воспитанию к тренировке, как и наши мускулы.  Поэтому, с психофизиологической точки зрения, во всех этих случаях речь может идти не о «задержании» эмоций и не об их беспрепятственном выходе но внешнюю деятельность, а об их рациональной трансформации в бесконфликтную полезную деятельность».

     Самое лучшее средство «прийти в себя» — это общение с природой.  Хорошей физической разрядкой является ходьба.  Поэтому в целях профилактики и смягчения болезненных симптомов, вызванных стрессовыми ситуациями, надо в любое время года и в любую погоду отправляться в лес, поле, к воде.  Там с помощью приемов аутогенной тренировки отключиться от навязчивых мыслей, устать от прогулки, а придя домой — заснуть.  После пробуждения можно вернуться к спокойному обдумыванию неприятной ситуации, опыт жизни и свежая голова помогут найти наилучший выход из сложившейся ситуации.

     Так же, хочу поделиться несколькими простыми способами, которые могут помочь вам выйти из состояния стресса:

1. Метод полной рационализации предстоящего события, т.е. многократное осмысление его с такой степенью, которая создает ощущение привычности будущей ситуации и действий в будущих условиях.
2. Метод избирательного позитивного вспоминания заключается в анализе своего личного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций. Воспоминание о предыдущих успехах дает установку на положительный исход сегодняшней ситуации.
3. Метод рационального осмысления наихудшего исхода ситуации (дела). Результатом этого является ослабление внутреннего напряжения, что позволяет в ответственный момент быть собранным и достаточно спокойным.
4. Снижение значимости события - если событие обещает быть важным, то на пути к своим целям необходимо отвести ему соответствующее место. Постарайтесь поразмышлять над ним и сопоставить с какими-то более крупными событиями, о которых вы знаете или на которых присутствовали. Если сконцентрироваться на правильном выполнении своей работы, то значение события отойдет на задний план.
5. Осознание мыслей - это процесс, с помощью которого вы отслеживаете свои мысли, возможно, когда находитесь в состоянии стресса, и осознаете, что происходит в вашей голове. Лучше всего не подавлять возникающие в голове мысли — пусть они идут своим чередом, а вам остается лишь фиксировать их. В процессе отслеживания «потока сознания» фиксируйте негативные мысли. Обычно они появляются и исчезают едва замеченными. Как правило, вы даже не знаете, что они существуют. Вот примеры наиболее распространенных мыслей: беспокойство о том, как вы выглядите в глазах других людей; озабоченность симптомами стресса; слишком долго думаете о плохо выполненной работе; самокритика и чувство собственной неадекватности. Попробуйте записать свои мысли, а затем снова дать волю потоку мыслей. Осознание мыслей - это первый шаг в процессе удаления негативных мыслей, невозможно бороться с мыслями, о существовании которых вы и не догадываетесь. После того, как вы осознаете присутствие негативных мыслей в своем мозге, запишите их и попробуйте рационально проанализировать их. Подумайте, имеется ли для таких мыслей какое-то реальное основание. Тщательно разобравшись со своими негативными мыслями, человек нередко понимает, что они оказываются ошибочными. Часто они присутствуют только потому, что остаются незамеченными. Бороться с негативными мыслями можно с помощью позитивных утверждений. Их можно использовать для повышения уверенности в собственных силах и замены негативных поведенческих стереотипов позитивными. Можно выстраивать такие утверждения на основе четкой, рациональной оценки факта, и использовать ее для нейтрализации вреда, который негативное мышление, возможно, нанесло вашей уверенности в собственных силах. Можно привести следующие примеры утверждений: «я могу сделать это», «я в состоянии достичь своих целей», «я такой, и именно поэтому я нравлюсь людям», «я полностью отвечаю за свою жизнь», «я учусь на своих ошибках. Они расширяют мой опыт, от которого я могу отталкиваться», «я хороший, ценный человек сам по себе». Сначала необходимо трезво решить, какие цели вы в состоянии достичь, если будете упорно работать, а затем закрепить их с помощью позитивного мышления.

     Владея методикой аутогенной тренировки можно научиться не реагировать на различного рода случайные неприятности и стресс, что поможет вам сохранить психическое и физиологическое здоровье на долгие годы.

Психолог отдела координации и                                                    Емельянова А. А.     20.05.2015

организационно-методического

обеспечения профилактической работы МБУЗ «ЦМП»