



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗАЩИТЫ И ОХРАНЫ
ЗДОРОВЬЯ
ХАНТЫ-МАНСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРА



Стрессы в нашей ЖИЗНИ

Ханты-Мансийск – 2013



К сожалению, жизнь состоит не только из приятных моментов. И нередко с человеком случаются всевозможные неприятности. Реагирует на них человек соответственно: обидой, злостью, тревогой. И если неприятностей и проблем слишком много, может развиваться состояние, которое называют **СТРЕССОМ**.



Что такое стресс?

В обиходе под этим термином подразумевают целую гамму переживаний, которую человек испытывает, попадая в травмирующую ситуацию. Но, в первую очередь, стресс – это **реакция организма** на изменяющиеся условия внешней среды, которая позволяет человеку приспособиться к условиям.

Можно сказать, что жизнь – постоянная череда стрессов. И поведение человека отчасти зависит от того, насколько они интенсивны. **Мягкие стрессы** служат встрясками и помогают человеку стать более энергичным, активным и собранным. **Умеренный стресс** может сказаться на умственной работе, сделать человека рассеянным и вспыльчивым. А **сильный стресс** приводит к апатии и упадку сил.







Стадии стресса?

Любой стресс начинается со **стадии тревоги**. Организм обнаруживает, что внешние факторы вышли за пределы комфортности и мобилизует защитные ресурсы. Состояние тревоги знакомо каждому по усиленному сердцебиению, обострившимся слуху и зрению и сильному беспокойству, из-за которого «на месте не сидится».

Например, резкий звук – тоже стресс. Первая **непроизвольная реакция** тела на него – вздрагивание. Это означает, что все системы организма приготовились к поиску опасности и побегу от нее.

Конечно, стрессы, которые человек постоянно испытывает в жизни, вызываются более сложными стимулами, и более продолжительны. И реагирует на них организм гораздо сложнее. В ответ на стресс включаются **все системы организма**: нервная, сердечно-сосудистая и даже гормональная.



Если воздействие некомфортной ситуации не прекратилось, наступает **период адаптации**. Организм входит в «рабочий режим», достаточный для реагирования на изменившиеся условия. Причем, это состояние может длиться достаточно долго – месяцы и даже годы.

Хороший пример – бесконечные авралы на работе, на которые, как ни странно, у человека находятся силы. До поры до времени. Ведь уже на этом этапе может дать сбой *иммунная система*.

Если, например, аврал никак не заканчивается, наступает третья стадия стресса – **истощение**. То есть резервные возможности организма уже исчерпались. Появляется ощущение усталости, которая **не проходит** даже после отдыха. При этом разные люди в этой стадии ведут себя по-разному. Кто-то пытается «выжать» из себя остатки сил, другой становится пассивным и безразличным, чувствует себя неудачником.



Чем стресс опасен?

Конечно, стрессов избежать нельзя. Стресс сам по себе не болезнь. И до определенного предела он даже полезен, поскольку стимулирует обучение и творчество. Но, когда воздействие стресса превышает возможности организма, могут появиться **проблемы со здоровьем**, физическим и душевным.

При стрессе сердцу и сосудам приходится работать в форсированном режиме. Поэтому на стадии истощения сердечно-сосудистая система, как правило, **страдает первой**. Результатом борьбы с агрессивной внешней средой становятся гипертония, ишемическая болезнь сердца и инфаркты.

Стресс вызывает чрезмерное перенапряжение мышц, а желудок начинает производить больше кислот, что может привести к **язве**. Данные недавних исследований показывают, что при длительном стрессе возможно даже развитие онкологических заболеваний.



Реакция психики на стресс зависит от того, как человек воспринимает окружающий мир. Пессимистам приходится тяжелее. Как правило, у человека срабатывают **бессознательные защитные механизмы**. Люди начинают отрицать наличие проблем или «заедать» переживания. Есть и такие, кто винит в своих неудачах окружающих или относится к ним агрессивно.

Многие люди привыкли справляться со стрессами с помощью антидепрессантов, курения, наркотиков, алкоголя. Зачем, мол, тратить время на развитие своей силы воли, если есть более простые пути? Они не задумываются о том, что при этом возникает зависимость, с которой многие уже не смогут справиться без помощи специалистов.







Где возникают стрессы?

По оценкам ученых, самое «урожайное» на стрессы место – наша работа. По статистике, до 70 % страдающих от последствий хронического стресса винят в этом работу. Стресс называют очередной «чумой века». Развитию **стресса на рабочем месте** способствуют несколько факторов.

Условия работы: некомфортно установленный стол, посторонние шумы, ненормированный рабочий день и постоянные авралы. Да и длительное отсутствие отпуска тоже может вызвать тяжелый стресс.

Эмоциональное напряжение: завышенные требования по отношению к работнику, высокий уровень ответственности и потенциальная угроза жизни и здоровью. Не менее сильный стресс вызывают нечетко сформулированные инструкции начальства и стиль его руководства, а также напряженные отношения в коллективе.



Как предупредить развитие стресса?

Можно ли как-то предупредить развитие стресса и хронической усталости? Конечно, можно и даже нужно! Теперь, пожалуй, самое важное.

Элементарные и базовые правила, приносящие максимальный эффект.

- > **Соблюдать режим труда и отдыха.** Ваш рабочий день должен быть составлен таким образом, что бы вам хватало времени на отдых, а еще лучше, чтобы у вас был его резерв.
- > **Хороший сон – лучшее лекарство.** Поэтому стоит задуматься о том, как вы спите. Вот некоторые рекомендации, которые помогут сделать ваш сон лучше:
 - Очень помогают для нормального сна регулярные физические упражнения. Желательно их проводить на свежем воздухе за пару часов до сна.

- Перед тем, как лечь спать, можно принять теплую ванну, послушать негромкую спокойную музыку. Если есть возможность, совместите прием ванны с прослушиванием музыки. Старайтесь делать это каждый день.
- Чтобы сон был более крепким и здоровым, организму требуется гормон мелатонин. Его содержание повышается при приеме *витаминов* группы В, которых достаточно много в рисе, пшенице, ячмене, семечках подсолнуха, кураге. В рафинированных продуктах этих витаминов почти нет, поэтому старайтесь употреблять в пищу натуральные продукты.
- В вашей спальне не должно быть душно, шумно и светло: всё это мешает спокойному сну.

➤ **Чаще балуйте себя, занимайтесь любимыми делами.** У вас всегда должны быть свои «ниши удовольствия», те места, круг друзей (лучше не по работе), где вы можете отдохнуть, расслабиться, переключить свое внимание. Смена круга общения, обстановки, вида деятельности всегда способствует переключению. Помните: мы работаем, чтобы жить, а не живем, чтобы работать. У вас каждый день должно быть отведено время на занятие, тем, что вам нравится, и приносит удовольствие.





Сколько по продолжительности и чем вы будете заниматься решать вам: это может быть фитнес, бассейн, косметический салон, прогулка по лесу, любимая книга, общение с родными, психологический тренинг, что угодно – главное, что бы вам это нравилось!

> Ведите активный образ жизни.



> Учитесь разграничивать профессиональное и личное пространство и время. Старайтесь минимизировать дома любые напоминания о работе.

> Учитесь дышать. Любое напряжение лучше предупредить, чем с ним бороться. Помочь справиться со стрессовым состоянием может равномерное, спокойное дыхание. Вдох следует делать глубокий, через нос. Выдыхать же надо медленно и через рот. Если вам предстоит сложный или неприятный разговор на работе, постарайтесь предварительно продумать план: прописать, что и в какой последовательности вам следует сказать, какие у вас есть аргументы, как вы можете парировать контраргументы? Если у вас трудный разговор или напряженная ситуация в офисе, помните, вы всегда можете применить успокаивающее дыхание: максимально глубокий и полный выдох. Такая техника саморегуляции помогает вернуть ощущение уверенности, контроля, убрать соматические проявления тревоги (сердцебиение, покраснение кожных покровов, тревогу и т.д.), а, в конечном счете, повысить вашу стрессоустойчивость на работе. Главное – это регулярность и тренировка.



> **Питайтесь правильно.** Еда должна быть легкой и хорошо усваиваться. Бороться со стрессом помогает специальная **антистрессовая диета**. Это разнообразное, полноценное питание с включением таких продуктов, как бананы, в которых много аминокислоты триптофана. Из нее в человеческом организме производится *серотонин* – «гормон удовольствия». Однако бананы очень сладкие, поэтому ограничьтесь парой штук в день в дополнение к основному рациону. Также в диету входит зелень, в которой много витаминов группы В и магния, обеспечивающих здоровье нервной системы. Лучше заменить кофе **чаем с мятой и мелиссой** – днем они успокаивают, а вечером улучшают сон. Ешьте не спеша, небольшими порциями. После принятия пищи следует немного отдохнуть.

Существуют народные способы борьбы со стрессом. Хорошим средством считается ромашка аптечная. Её отвар помогает справиться с головной болью, бессонницей, обладает успокаивающим действием. Эффективным расслабляющим свойством обладают также трава душицы и масло шалфея мускатного.







И напоследок, выдержка из книги **Робина Шармы «Уроки семейной мудрости»:**

«— Одна из многих истин, которые я усвоил в своих странствиях, состоит в том, что человек должен быть настоящим.

— Настоящим? – недоумённо переспросила я, не совсем понимая, что мой брат имеет в виду.

— Да, Кэтрин. Большинство из нас живёт, скрывая своё истинное лицо под маской добропорядочности. Вместо того, чтобы раскрыть всю яркую неповторимость своей души, мы упорно стремимся сделать себя такими, какими, нам кажется, нас хотят видеть... Поэтому теперь я живу так, как подсказывает мне моё сердце.

И если мне хочется плакать, как сейчас, когда я вновь обрёл тебя, я плачу. В минуты радости я пою. Испытывая любовь к кому-то, я, не стесняясь, говорю об этом. Ты можешь упрекнуть меня в сентиментальности... Это не так. Просто я живу здесь и сейчас, наслаждаясь каждым мгновением того бесценного дара, который мы называем жизнью... Быть настоящим человеком – значит прислушиваться к мудрости своего сердца. Это значит иметь мужество, чтобы сказать «нет» всему, что тебе противно, и сказать «да» тем главным приоритетам и истинным ценностям, ради которых ты живёшь».



БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»
www.cmphmao.ru

Отпечатано в ООО «Издательско-полиграфический центр «Экспресс»
г. Тюмень, ул. Минская, д. 3Г, корпус 3
тел./факс (3452) 41-99-30, www.express72.ru
Заказ № 23168, тираж 100 000 экз.