

В чём сущность стресса?

Согласитесь, такое явление, как «стресс» за последние годы настолько прочно осело в нашей жизни, что, к сожалению, для многих превратилось едва ли не в привычку.

Стресс дома, на работе, в быту, в общении с окружающими и т.д. В качестве **стрессовых факторов**

могут выступать любые перемены в жизни (каникулы, брак, развод, увольнение, смена работы), эмоциональный конфликт, страх, усталость, физическая травма, заболевания и перенесенные операции. Подобные события в нашей жизни (даже положительные) заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам и соответственно могут грозить стрессом. Действие этих явлений

(стрессоров)

постепенно суммируется и накапливается, чем больше будет их количество в определенный момент времени, тем выше уровень стресса.

Какими бы ни были **стрессоры**, практически все они **приводят** к одному и тому же **ответу**

общему адаптационному синдрому

, который, в свою очередь, включает в себя

3 стадии

: мобилизацию, сопротивление и истощение. Что представляет каждая из них?

Стадия мобилизации

В ответ на действие стрессора возникает тревога. Эта реакция готовит организм к срочным действиям. В результате увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение... Когда непосредственная опасность минует, наступает стадия сопротивления.

На **стадии сопротивления** стресс снижается до более низкого, но более устойчивого уровня. В этот период мы обладаем повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действие стрессоров. Однако если уровень стресса слишком долго остается довольно высоким, наступает стадия истощения.

Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии и создает такие физиологические условия, при которых способность сопротивляться стрессорам уменьшается. На **стадии истощения** иммунная система ослабевает, и в этот период

возможно возникновение различных заболеваний.

Как известно, **не всегда стресс приносит** один только **вред**. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно. В науке даже существует термин **«эустресс»** (в

переводе с греческого – «хороший» или «настоящий»). Он делает организм готовым к оптимальному режиму работы. Между тем, высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время. Наиболее же ярким

примером эустресса

может служить состояние спортсмена перед соревнованием или артиста перед выходом на сцену.

А вот то самое явление, которое оказывает **вредное воздействие** на наш организм, зовется **дистрессом**.

Суть его заключается в следующем: когда стресс тех же самых спортсменов или артистов достигает такого высокого уровня, что в результате страдает их выступление – значит виной тому именно он. Хотя бы раз в жизни каждому из нас приходилось оказаться его заложником. Вспомните, например, школьный или студенческий экзамен или состояние перед ним, когда кажется, что ничего не помнишь, не знаешь и забыто абсолютно все, что было известно до этого. После того как стрессовая ситуация оказывается позади, мысли снова возвращаются на свои места, и невольно приходится удивляться, оказывается, все мы знаем, умеем и можем.

Каждому из нас присущ свой оптимальный **уровень стресса**, который определяется наследственными и другими факторами. Разные люди реагирует на стресс по-своему: кто-то поглощает немислимое количество пищи, другие теряют аппетит, третьи страдают бессонницей, а некоторые, напротив, засыпают на ходу. Сильный стресс обязательно **сигнализирует**

нам какими-то ощущениями. Проблема только в том, что иногда мы не хотим или не замечаем эти самые сигналы и, увы, не предпринимаем ничего, что могло бы помочь нам преодолеть кризисную ситуацию и предотвратить очередной удар по нашему здоровью.

О том, чем грозит стресс и как с ним правильнее и рациональнее бороться, поговорим в следующий раз, а пока, друзья, **постарайтесь** лучше **прислушиваться** к своему организму, **поним**

ать его «позывные»

и

бережнее относиться к

В чём сущность стресса

Автор: admin

27.03.2011 16:35 - Обновлено 29.10.2014 07:06

своему

здоровью

! Не переживайте по пустякам и помните, что из любой, даже самой сложной ситуации, обязательно можно найти выход.

Автор - Виктория Бобылева

[Источник](#)