Автор: admin
03.08.2011 17:23 - Обновлено 31.10.2014 15:08

Стресс: бывает ли он полезным?

Слово «стресс» связано в нашем сознании с чем-то отрицательным, плохим, лишним, ненужным, с явлением, которого надо во что бы то ни стало избежать. Многим кажется, что стресс - это всегда плохо, опасно.

Что же такое стресс? Это особый ответ организма на требования, предъявляемые окружающей средой. Проще говоря, это ответная наша реакция на изменения условий жизни, на какие-либо события, произошедшие с нами или вокруг нас.

Наш организм способен функционировать в двух состояниях - обычном (стабильном, спокойном) и напряжённом, а то и перенапряжённом. Так вот, второе состояние и есть стресс.

Всегда ли стресс плох и разрушителен? Нет, в большинстве случаев он необходим нам, полезен, он мобилизует наши внутренние ресурсы психики, душевные силы.

Почему это происходит и что можно считать стрессом?
Подготовка к экзамену и сдача экзамена - стресс, не так ли? Да, но «добрый, нужный» стресс, потому что в результате напряжения, интеллектуальных усилий в организме выделяются соответствующие гормоны, да тот же адреналин! Повышается тонус, активность, нам хочется действовать, учить с удвоенной энергией.
Но вот студент пришёл на экзамен, достаёт билет и… понимает, что не может ответить на вопрос - переволновался или не успел выучить. Если этот студент всегда был отличником, а тут вдруг получает «неудовлетворительно» - он в состоянии стресса. Но такой стресс уже является ненужным, разрушительным, его следовало бы избежать, подготовившись получше или избавившись от волнения.

Стресс в своём развитии проходит несколько стадий (фаз):
1. Фаза зарождения, возникновения, мобилизации - так называемый «ЭУ-стресс». На данном этапе (от нескольких секунд до нескольких дней после столкновения человека с новыми условиями или произошедшим событием) в кровь выплёскивается адреналин, повышается работоспособность, эфективность действий по стабилизации состояния.

2. Фаза приспособления. На этом этапе (от нескольких дней до трёх недель) организм приспосабливается к ситуации, к изменившимся условиям и наступает стабилизация. Но весь «фокус» в том, что вторая фаза является переломной, то есть здесь решается - перейдёт ли человеческий организм в режим спокойствия либо наступит третий, нежелательный этап развития стресса.
Дистресс - это и есть тот самый, разрушительный, вредный, влекущий катастрофические последствия для человеческой психики. Если на первой фазе стресс можно охарактеризовать как острый, ситуативный, то на последней стадии он может стать хроническим, постоянным.

Итак! «Полезный», «хороший» стресс приводит к мобилизации сил, повышению тонуса, увеличению психической энергии. Примеры: взаимная любовь, успешное выступление, увлекательное экстремальное путешествие).

«Плохой», «разрушительный» стресс приводит к депрессии, унынию, упадку сил, апатии. Примеры: провал на экзамене, смерть близкого человека, тяжёлая болезнь, крушение надежд, безответная любовь.
Значит, не надо бояться стресса, ведь от разрушительного стресса никто не застрахован, а созидательный способен творить чудеса.

Автор - **Маргарита Мельникова**

Источник