

# Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

## Стресс - «спутник» нашей жизни.

Стресс - это постоянный «спутник» нашей жизни.

И важна не сама стрессовая ситуация, а то, как человек реагирует на стресс.

С точки зрения науки стресс — это самый сложный психофизиологический механизм человека, который помогает ему приспособиться к меняющимся условиям жизни. Механизм стресса включается в ситуациях, требующих от человека больших физических, умственных или эмоциональных усилий.

Стрессовая реакция сформировалась на заре эволюции, в то время, когда наши предки жили среди хищников и иных природных опасностей. Стресс помогал им выживать, мобилизуя все возможности организма. В современных условиях стресс помогает бегуну преодолеть дистанцию, студенту — собраться с мыслями на экзамене, актеру — сконцентрироваться на роли. Согласно научным исследованиям, кратковременный стресс способствует запоминанию. Это происходит благодаря повышенному синтезу гормона в гипофизе. Данный эффект отчасти объясняет влияние негативно окрашенных воспоминаний, полученных в процессе переживания стресса на формирование жизненного опыта, который помогает нам избегать опасностей в будущем.

Наиболее популярные реакции организма на стресс:

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы, недовольства окружающими человека людьми, обстановкой, миром;

- вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение и нежелание общаться с людьми, даже с родными и близкими, быстрая утомляемость, нежелание что-либо делать;

- бессонница, беспокойный сон;

- невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервной системы, физического тела;

- приступы страха, паники;

- плохая концентрация внимания, заторможенность, сложность в понимании обычных вещей, снижение интеллектуальных возможностей, проблемы с памятью, заикание;

- недоверие к себе и окружающим людям, суетливость;

- частое желание плакать и рыдания, тоска, самосожаление;

- отсутствие желания употреблять пищу, или же наоборот, чрезмерное желание покушать;

- нервный тик, неспецифические для пациента желания кусать себе ногти, прикусывать губы;

- повышенная потливость, повышенная возбудимость, расстройства пищеварительной системы (диарея, тошнота, рвота), кожный зуд, головная боль, головокружения, учащенное сердцебиение, дискомфорт в грудной клетке, проблемы с дыханием, чувства удушья, резкое повышение температуры тела, озноб, онемение или покалывание в конечностях;

-повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим вещам, которые ранее человека особо не интересовали.

Чтобы минимизировать развитие стресса, следует обратить внимание на следующие рекомендации:

- вести активный образ жизни;
- употреблять пищу, обогащенную витаминами;
- не наедаться на ночь;
  - ложиться спать в одно и то же время;
  - спать не менее 8 часов в сутки;
- не употреблять перед сном кофеин и прочие продукты, возбуждающие нервную систему;
- проветривать помещение;
  - отказаться от алкогольных напитков, не употреблять наркотические средства;
  - больше времени проводить на свежем воздухе, отдыхать на природе;
  - ограничить себя в употреблении кофеина (кофе, крепкий черный чай);
- не смотреть и не слушать то, что доставляет неприятность (фильмы, музыка, новости);
  - исключить посторонние звуки, ведь даже если человек крепко спит и не слышит этих звуков, то их всё равно воспринимает мозг;
  - делиться своими переживаниями с друзьями или родственниками, которым доверяете;

Обратите внимание на питание. Оно должно быть сбалансированным и полноценным. Человек должен получать все необходимые питательные вещества для синтеза гормонов стресса, а это белки, витамины группы В, С, Е и А. Продукты питания, которые богаты названными веществами, — молоко, печень, яйца, икра рыб, вареные зеленые листовые овощи, пшеничные отруби, дрожжи. Антистрессовые продукты: зеленые листовые овощи; грудка индейки; лосось; черника; фисташки; чёрный шоколад; авокадо.

Не зря говорят, что жизнь — это движение. Занятия спортом, как и танцы, помогают поддерживать физическую форму, позволяют организму отдыхать от привычной работы, домашнего быта. Состояние стресса готовит человека к физическим нагрузкам, и именно физические упражнения позволяют от этого избытка энергии благополучно избавиться.

Замечательная профилактика стресса - любимое хобби. Поэтому делайте то, что вам нравится. Возможно, читать книги, писать стихи, готовить кулинарные шедевры, заниматься рукоделием и т.д.

Но если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу.

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа. Концентрируйтесь на положительных мыслях и воспоминаниях. Важно помнить о том, что наша жизнь яркая и интересная. Старайтесь наслаждаться каждым прожитым днем, тогда и стресс отступит сам собой.