Автор: admin
23.07.2011 11:03 - Обновлено 01.11.2014 09:36

Что стресс делает с нашим организмом?

Понятие стресса было введено в человеческий лексикон сравнительно недавно, и ста лет еще не прошло – в 1936 году канадский психофизилог Ганс Селье сформулировал понятие стресса как реакцию организма на любое предъявленное ему требование или воздействие внешней среды. Такую реакцию Селье называл адаптационным синдромом, то есть реакция человека на стресс понималась как реакция на изменившиеся внешние условия с целью приспособиться к ним и не потерять равновесия организма как системы (а в крайнем варианте – не погибнуть).

В настоящее время под стрессом подразумевают довольно широкий спектр возможных событий, то есть любое существенное изменение окружающего мира, как в традиционном негативном понимании этого слова, так и в позитивном аспекте: ведь стрессом в равной степени являются и свадьба, и похороны; и тяжелая болезнь, и участие в олимпийских играх – вся разница лишь в векторе направления наших эмоций.

Действительно, в норме реакция на стресс – **адекватное приспособление к изменениям** . При встрече с чем-либо неожиданным и значимым первыми реакциями человека будут реакции типа «Внимание! Тревога!»: учащается дыхание, ускоряется сердцебиение, растет общее возбуждение… И все это не просто так: мудрая природа таким образом дает возможность человеку сконцентрировать внимание на опасности, чтобы быстро и «достойно» на нее отреагировать.

Если стресс не кратковременный, а достаточно длительный, наступает вторая фаза – **фаза сопротивления**
. Организм мобилизуется для борьбы со стрессом, и прежде всего снижается уровень тревоги, что помогает «собраться» и все силы бросить на преодоление ситуации или на адаптацию к ней.

В случае же, если стрессор – фактор, вызывающий стресс – все еще продолжает действовать или же слишком силен, наступает **стадия истощения**: организм слабеет (вплоть до саморазрушения!). Именно на этом этапе возникают так называемые психосоматические заболевания – заболевания, вызванные психологическими причинами, но «отзывающиеся» не в нарушении психики, а в нарушении телесного здоровья. Это и понятно: при длительном воздействии стресса человек постоянно

находится в состоянии нервного напряжения, это напряжение накапливается и переходит в заболевание.

Возможен и другой тип реакции: возникновение не соматических, а **психических нарушений** , так называемой психотравмы. О видах психологических расстройств и травм я расскажу в следующей статье – а сейчас коснемся физического аспекта воздействия сильных переживаний на организм.

Итак, если стрессовое воздействие оказалось чрезмерно длительным или чересчур интенсивным для организма человека (а надо заметить, что и длительность, и сила – вещи сугубо индивидуальные: то, что для одного будет непереносимо, другой выдержит в течение длительного времени без фатальных последствий), то в случае такой стрессовой «передозировки» организм человека также претерпевает изменения.

Происходит это следующим образом: стресс вызывает сильное эмоциональное напряжение, следствием чего является повышение активности нервной системы, что, в свою очередь, является причиной изменений в сосудистой системе, а при значительной продолжительности – и во внутренних органах. Именно вследствие реализации такой схемы после «тяжелого дня» мы испытываем головные боли, головокружения, повышение артериального давления (вследствие сосудистых нарушений), а также артриты (мышечные напряжения рук и ног).

Вообще, к психосоматическим заболеваниям традиционно относят так называемую **«чикагскую семерку» заболеваний** , возникающих как реакции на стресс. Это – нейродермит и псориаз; язва желудка и двенадцатиперстной кишки; неспецифический язвенный колит; бронхиальная астма; гипертония; тиреотоксикоз (нарушение работы щитовидной железы) и ревматоидный артрит.

Не будем забывать, что стресс может быть как физического, так и психологического характера. И вот именно психологические, внутриличностные конфликты зачастую лежат в основе многих психосоматических заболеваний.

Так, ***гипертония*** нередко возникает вследствие конфликта между агрессивными импульсами человека и его чувством зависимости. Другими словами, гипертония – отражение нереализованной потребности во власти.

Язва может возникать как результат конфликта потребности в защите и опеке с потребностью в самостоятельности и независимости.

Бронхиальная астма нередко понимается в психологии как конфликт стремления к нежности и страхом перед ней, а также как конфликт между побуждениями «владеть» и «отдавать». Однако я добавила бы сюда еще одну причину – нахождение человека в ситуации, в которой он буквально «задыхается»: родительской гиперопеки, подавления воли и так далее.

Ревматический артрит (вследствие мышечных напряжений) понимается психологами как конфликт между тенденциями к самопожертвованию, к помощи людям – и агрессивным характером этих стремлений (то есть, когда концепция «любое зло должно быть наказуемо» вступает в конфликт с общественным пониманием преступления и наказания; сюда же относятся ситуации по типу «любое доброе дело не проходит безнаказанно»).

Диабет можно рассматривать как результат воздействия чувства хронической неудовлетворенности жизнью.

Коронарную болезнь можно понимать как следствие противоречия между высоким уровнем притязаний человека и многочисленными трудностями на жизненном пути (не зря это заболевание называют «болезнью начальников и ответственных работников»).

Неужели же мы так беспомощны перед стрессами, которые творят с нами, что хотят?

Нет, конечно. Для совладания с такими ситуациями человек на протяжении своей жизни вырабатывает так называемое копинг-поведение или копинг-стратегии – то есть систему целенаправленного поведения по сознательному овладению ситуацией для уменьшения

вредного влияния стресса.

Какие же из этих стратегий более конструктивны и какие – менее, речь пойдет в следующем материале.

Автор - **Наталья Проценко**

Источник