

На разного рода воздействия и отсутствие **праздника**, организм отвечает общим однотипным физиологическим процессом, вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. С помощью этого процесса он полностью мобилизует себя на приспособление к новой ситуации. Это стрессовая реакция.

Сейчас общеизвестно, что стресс - одна из основных причин расстройств функций органов, различных болезней, снижения сопротивляемости организма к инфекциям. По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом. Однако последствия стресса обуславливаются не столько самими стрессорными факторами, сколько отношением к ним организма, его исходным состоянием.

Итак, стресс (англ. stress - нажим, давление) - это состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма.

По времени воздействия стрессы подразделяются на кратковременные (острые) и затяжные (хронические).

Во многих случаях стрессовые реакции являются целесообразными: стресс заставляет организм собрать все силы, чтобы справиться с ситуацией. Но природа человека такова, что он реагирует не только на реальную физическую опасность, но и на многие социально-экономические и эмоциональные конфликты, присущие современной жизни.

Начало стресса - реакция тревоги - это призыв к мобилизации всех защитных сил организма. При этом выделяются гормоны, которые являются первичными химическими звеньями в цепи сложных реакций на стресс. Их накопление значительно повышает устойчивость организма к вредным воздействиям, способствует приспособлению физиологических систем к меняющимся условиям окружающей среды, т. е. наступает стадия резистентности. Если же стрессогенный фактор действует длительно или же человек находится продолжительное время в состоянии хронического стресса, наступает стадия истощения. Она проявляется по-разному, в том числе и

Что такое стресс?

Автор: Windbreaker
19.09.2009 22:04 -

возникновением различных заболеваний. Для того ,чтобы предотвратить эту стадию необходимо побольше находиться с друзьями, совершать прогулки на свежем воздухе, покупать себе приятные **подарки**, которые принесут положительные эмоции.

Но человек во многих случаях вынужден сдерживать себя, хотя под внешним спокойствием скрывается подавляемое им нервное напряжение, которое не находит выхода. Иными словам, складывается ситуация, когда повышенные физиологические функции, мобилизованная энергия, не могут быть использованы; при длительном или сильном стрессе наступает истощение.

Как распознать у себя стресс?

Признаки острого стресса:

- телесные проявления: изменения частоты сердечных сокращений и дыхания, покраснение или бледность кожи лица и шеи, увлажнение ладоней, расширение зрачков, изменение активности потовых и слюнных желез, дискомфорт или боль в груди;
- поведенческие проявления: изменение мимики, тембра голоса и интонаций, скорости, силы и координации движений; сжатие губ, напряжение жевательных мышц; грустный, унылый или обеспокоенный взгляд; двигательное беспокойство и частая смена поз или, наоборот, пассивность, заторможенность, вялость. Признаки хронического стресса:
- ощущение потери контроля над собой;
- недостаточно организованная деятельность (рассеянность, принятие ошибочных решений, суетливость);
- вялость, апатия, повышенная утомляемость;

Что такое стресс?

Автор: Windbreaker
19.09.2009 22:04 -

- расстройство сна.

Кроме того, следует учесть и другие симптомы стресса: невозможность сосредоточиться на чем-либо; ухудшение памяти; слишком часто возникающее чувство усталости; потеря чувства юмора; невозможность вовремя закончить работу; раздражительность, снижение настроения, придирчивость, необоснованная критичность; изменение аппетита; увеличение количества выпитого алкоголя и выкуренных сигарет; увеличение потребления успокоительных или стимулирующих средств; расстройство половой функции, неблагоприятное физическое состояние (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение уровня артериального давления).