

МИНИСТЕРСТВО ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УКРАИНЫ
ЗАПОРОЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Центр медицинской реабилитации и профилактики

ШКОЛА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Запорожье

2017

Составители:

Черепок А. А., к.мед.н., ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета.

Волох Н. Г., ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета.

Баранова Н.В., помощник ректора Запорожского государственного медицинского университета.

Рецензенты:

В. В. Сыволап - д.мед.н., профессор, заведующий кафедрой пропедевтики внутренних болезней с уходом за больными Запорожского государственного медицинского университета.

И. М. Фуштей - д.мед.н., профессор, проректор по научной работе, профессор кафедры терапии, клинической фармакологии и эндокринологии Государственного учреждения «Запорожская медицинская академия последипломного образования МЗ Украины», Заслуженный деятель науки и техники Украины.

С84 **Стресс и здоровье:** учебное пособие / сост.: А. А. Черепок, Н. Г. Волох, Н.В. Баранова. – Запорожье: ЗГМУ, 2017. – 33 с. – (Школа общественного здоровья)

Данное издание предназначено для того, чтобы дать ответы на вопросы, связанные с таким понятием, как «стресс», влияния стресса на здоровье человека, методами преодоления стресса, которые возникают у пациентов и их близких. Безусловно, книга не может заменить полноценного приема у врача, однако, после прочтения пособия у Вас появится более глубокое понимание того, что со стрессом в реальной жизни можно и нужно бороться. Если какие-то из положений данного пособия для Вас не понятны, или не полностью отвечают на имеющиеся у Вас вопросы, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Издание разработано с целью реализации положений Концепции развития системы общественного здоровья Украины, одобренной распоряжением Кабинета Министров Украины № 1002-р от 30.11.2016 г. и предназначено для широкого круга читателей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, общественное здоровье – это наука и практика предупреждения заболеваний, увеличение продолжительности жизни и укрепление здоровья путем организованных усилий общества

Распоряжением Кабинета Министров Украины от 30.11.2016 г. № 1002-р одобрена Концепция развития системы общественного здоровья Украины.

Концепция общественного здоровья предусматривает переориентацию системы здравоохранения с лечения на профилактику и предупреждение заболеваний, формирование системы потребностей, умений и знаний системного оздоровления, как средство повышения качества жизни.

Во всех цивилизованных странах система здравоохранения направлена именно на предупреждение заболеваний, тогда как в Украине только 1% внимания медицинского сообщества уделяется профилактике и 99% - лечению болезней.

Это серьезные вызовы, стоящие перед нашим обществом и требующие реформаторских решений прежде всего в системе здравоохранения. Именно система общественного здоровья, как основа профилактической медицины, определяет и реализует основные системные мероприятия в сфере здравоохранения, направленные на сохранение как популяционного, так и индивидуального здоровья населения.

Очевидно, что эффективность медицинских мероприятий, в том числе профилактических, зависит от грамотности (компетентности) населения в вопросах здоровья. Периодически людям необходимо принимать важные решения, которые оказывают существенное влияние на состояние их здоровья. Также, пациенты могут играть важную роль в понимании причин болезни, в охране своего здоровья и в осуществлении соответствующих мероприятий.

Кроме того проблема повышения грамотности в вопросах здоровья отнесена к наиболее актуальным проблемам общественного здравоохранения.

В настоящее время Всемирная организация здравоохранения официально признала обучение полноправным методом профилактики и лечения хронических заболеваний, по значимости равным медикаментозному и хирургическому. Введен термин «терапевтическое обучение пациентов». Основные его положения формулируются следующим образом:

- должно предоставлять пациенту возможность овладеть умениями, позволяющими оптимально управлять своей жизнью с заболеванием;
- представляет собой непрерывный процесс, который должен быть интегрирован в систему медицинской помощи;
- центрировано на пациенте;
- включает информацию, обучение «самопомощи» и психологическую поддержку, относящиеся к заболеванию и предписанному лечению;
- его целями являются также помощь пациентам и их семьям в лучшей кооперации с медицинскими работниками и улучшение качества жизни.

Самые подробные рекомендации, полученные от врача, не могут охватить всё разнообразие ситуаций, в которых может оказаться человек, поэтому терапевтическое обучение является частью ежедневной жизни пациента, затрагивает его семью, родственников и друзей.

В настоящее время положение о том, что для сохранения здоровья, эффективной профилактики и предупреждения заболеваний, пациенты должны во многом взять на себя ответственность за состояние своего здоровья, не вызывает сомнения. Это возможно лишь в том случае, если пациенты соответствующим образом обучены постоянному контролю за своим состоянием. Таким образом, у медицинских работников появляется дополнительная роль, заключающаяся в обучении пациентов.

С этой целью нами разработана программа – «Школа общественного здоровья», которая реализуется выпуском учебных пособий для пациентов, освещающих вопросы преодоления вредных привычек и формирования здорового образа жизни, организацию физической активности и рационального питания, информирующие пациентов о симптомах заболевания и формирующие поведенческие навыки по контролю за своим заболеванием, побуждающие пациентов к социальной активности, выработке адекватных стереотипов поведения в трудных ситуациях, изменение установок и ценностных ориентаций и др.

Что такое «стресс». Источники стресса

Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, это обычное и часто встречающееся явление в нашей жизни. Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.

В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение». Что можно назвать **стрессом**? Все, что вызывает напряжение, злость, фрустрацию (состояние психики при невозможности достичь желаемого) или ощущение несчастья. Некоторые люди получают удовольствие и возбуждение от ситуаций опасности, например, рискованного вождения автомобиля с превышением скорости, или восхождения на опасную вершину. То, что неприятно для одних, может вызвать восторг у других людей. Небольшое количество стресса необходимо всем людям, чтобы преодолеть скуку и рутину повседневной жизни. Однако непрерывный, продолжительный, тяжелый стресс наносит вред здоровью, осложняет общение и взаимодействие с другими членами общества, снижает работоспособность, ослабляет и деморализует человека.

Сила стресса складывается из «стрессогенности» события. Жизненные события могут обладать очень высокой, высокой, умеренной и низкой способностью вызывать стресс. Специальные исследования показывают, что положительные жизненные ситуации могут вызвать такой же или даже больший стресс, как и отрицательные. Очень важно, как человек их для себя оценивает и как он на них реагирует.

Реакция человека на стрессовые ситуации зависит не только от сути самого события, но и от того, было ли оно предсказуемым или неожиданным; насколько важно оно для данной личности; можно ли было избежать этой ситуации или ее последствий; насколько глобальным и интенсивным было воздействие. Имеет значение также и фаза жизненного цикла, в которой находится личность, ее окружение и семья. Подросток должен принимать

первые в своей жизни решения, но он воспринимает окружающее совсем иначе, чем человек средних лет, облеченный ответственностью за судьбу семьи, имеющий важную должность.

Однако источники стресса, на самом деле, заключены не столько в жизненных событиях и происшествиях, сколько в самой личности, особенностях (эмоциональных, поведенческих, психических) реагирования человека на те, или иные внешние обстоятельства. Поэтому, правильная постановка проблемы – не избавление от стресса, а овладение навыками адекватного преодоления стресса и управления стрессовой реакцией.

Влияние стресса на здоровье человека

Бытует мнение, что все болезни от стресса. Действительно ли это так? Исследования влияния стресса на наше здоровье продолжаются. Великий философ древности Сократ 2 400 лет назад сказал: «Нет телесной болезни отдельно от души». Установлено, что 90% всех жалоб на здоровье в той или иной мере связаны со стрессом! Стресс может способствовать развитию практически любого заболевания, от головной боли и бессонницы до артериальной гипертонии и инсульта.

Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний. Наиболее часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт). Стресс вызывает и заболевания желудочно-кишечного тракта, например, язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, спазмы в животе. Кроме того, люди, часто переживающие стресс, более подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, что объясняется ослабленным иммунитетом. Стресс может также стать причиной кожных болезней, например, вызывать зуд и сыпь.

С чем связано неблагоприятное действие стресса на организм? Ученые установили, что при стрессе активируется центральная нервная система, которая дает сигнал железам внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, щитовидная железа) к выработке различных гормонов. Эти гормоны, необходимые в физиологических количествах для нормальной работы организма, в больших количествах вызывают множество нежелательных реакций, ведущих к заболеваниям и даже к гибели.

Выброс гормонов стресса (норадреналина) приводит к учащенному сердцебиению, чрезмерному сужению и повреждению сосудов, что способствует отложению в них бляшек (т.е. атеросклерозу), приводит к повышению артериального давления и нарушению кровообращения в различных органах. В условиях стресса в крови резко возрастает уровень гормонов – глюкокортикоидов, высокая концентрация которых подавляет иммунную систему организма, защищающую человека от чужеродных веществ и инфекционных агентов, проникающих в организм извне, например, вирусов и бактерий, а также от собственных измененных клеток, превратившихся в опухолевые. Вот почему люди, находящиеся в состоянии психологического стресса чаще болеют инфекционными заболеваниями. Нарушая систему иммунитета, стресс делает организм беззащитным перед инфекцией.

То, что психологический стресс, переживания и эмоции влияют и на развитие онкологических заболеваний, заметили еще врачи древности. Во втором веке нашей эры римский врач Гален обратил внимание, что жизнерадостные женщины реже заболевают раком молочной железы, чем женщины, часто находящиеся в подавленном состоянии. В настоящее время на основании проведенных исследований и клинических наблюдений многие ученые считают, что психологические факторы, наряду с биологическими и экологическими, играют важную роль в развитии опухолевого процесса.

Против раковых клеток в организме действуют несколько видов специализированных клеток иммунной системы, которые обнаруживают и уничтожают опухолевые клетки. В результате стресса происходит нарушение

клеточной иммунной защиты, что может способствовать развитию опухоли. Выяснилось, что при стрессе активность естественных защитных сил организма снижается у людей, состояние которых характеризуется мрачными предчувствиями, беспокойством, страхом, унынием, отчаянием. И, наоборот, иммунная система более устойчива у людей, имеющих надежду, веру в благополучный исход и судьбу, уверенность в своей способности справиться с угрожающей жизни ситуацией и имеющих хорошие отношения с окружающими.

Реакция организма на стресс

Признаками стресса могут быть такие черты поведения, как появившаяся раздражительность, сниженное настроение, растущая напряженность. Если незначительное событие или происшествие вызывает избыточную эмоциональную реакцию, раздражительность, не соответствующую этому событию, это означает, что человек подвергается какому-то стрессу. Например, разбитый телефонный аппарат в ответ на нежелательный звонок, или желание пнуть автомобиль, который не заводится и т. д. Могут возникнуть изменения аппетита, у одних вплоть до отказа пищи, у других, наоборот, до приступов обжорства; это, в свою очередь, приводит к изменению массы тела. Курящие начинают курить еще больше, иногда возобновляя эту привычку после нескольких лет воздержания; увеличивается потребление алкоголя. Появляются нарушения сна: трудности с засыпанием, или, наоборот, раннее пробуждение.

Биологические реакции на стресс связаны с нашим эволюционным прошлым, когда можно было «убежать» от стресса или грозящей опасности. Увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, что означает готовность организма к повышению физической активности, необходимости бежать. Однако в наше время у современного человека не происходит подобной физической реализации в ответ на стресс. Тогда как

физическая нагрузка, пробежка, быстрая ходьба являются хорошим противодействием вредному влиянию стресса.

Поведенческие стереотипные реакции могут меняться в ответ на воздействие стресса. Чаще всего это изменение сексуальных привычек, агрессивность физическая или вербальная, поиск поддержки. Иногда люди становятся навязчивыми, ригидными, с ними трудно общаться, так как они постоянно недовольны и жалуются. Такие действия, как неоднократные проверки, заперта ли дверь или повторяющиеся уборки в комнате являются стремлением упорядочить события, внести регулярность и определенность в жизнь, вышедшую из-под контроля. Нередко люди, изменившие поведение и привычки под влиянием стресса, всячески отвергают эти поведенческие изменения, хотя для окружающих они заметны и ясны.

Эмоциональные и физические реакции на стресс могут быть представлены следующим перечнем.

Эмоциональные реакции на стресс

- постоянное ощущение давления (обстоятельств, сроков, личности);
- ощущение напряжения и невозможность расслабиться;
- ощущение психической опустошенности;
- необходимость постоянно бороться с чем-либо;
- нарастающая раздражительность и недовольство;
- ощущение конфликтной ситуации;
- фрустрация (состояние психики при невозможности достичь желаемого) и агрессия;
- утомление, невозможность сконцентрироваться, быстро выполнить задачу;
- плаксивость, слезливость;
- подозрительность, недоверчивость;
- излишняя осторожность, невозможность принять решение;
- паническая потребность убежать или спрятаться;
- постоянный страх смерти, или падения, физическая слабость;
- страх несостоятельности в общении, неловкости, смущения;
- невозможность ощутить радость или удовольствие.

Физические реакции на стресс

- мышечное напряжение;
- ускоренное сердцебиение;
- учащенное прерывистое дыхание;
- потливость;
- расширение зрачков;
- перевозбуждение;
- мышечная слабость или дрожание;
- боль в желудке;
- нарушение сна;
- головная боль;
- слабость в конечностях;
- изжога;
- учащенные позывы на мочеиспускание или императивные позывы;
- дискомфорт в груди;
- новые болевые ощущения;
- запоры или поносы;
- усталость, утомляемость;
- усугубление существовавшего ранее дискомфорта или болевого синдрома;
- боль в спине;
- покалывания и ощущения «мурашек» в кистях или стопах;
- сухость, ощущение «кома» в горле или в ротовой полости;
- вздутие живота.

Управляемые и неуправляемые стрессоры

Стрессоры – факторы, которые вызывают стрессовую реакцию. Ключом к адекватному преодолению стресса является способность отличать стрессоры, которые мы можем контролировать (управляемые стрессоры), от стрессоров, контроль над которыми не в нашей власти (неуправляемые стрессоры).

Очень важно научиться самому справляться со своими стрессами, при этом ключевой момент – определить, с какого рода стрессором вы встретились, а уж только после этого принимать определенные меры.

Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами.

Например, **стрессоры первой категории нам практически неподвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки, поведение и характеры других людей, и многое другое.** Конечно, вы можете нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови вы ничего не добьетесь. В таких ситуациях очень важно осознать проблему и ее неуправляемость с нашей стороны. Это будет первый шаг к преодолению стрессовой реакции. Однако это вовсе не означает, что если мы не можем управлять этим стрессором, то мы позволяем стрессору управлять нами! Гораздо лучше в этом случае применить методы мышечного расслабления или дыхательные упражнения.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны непосредственно повлиять. Это наши собственные неконструктивные действия, стереотипы поведения, неосознанные поступки, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, различные трудности в межличностном взаимодействии, а также неумение управлять конфликтом и своими эмоциями. Как правило, эти стрессоры находятся в настоящем времени или в ближайшем будущем, и мы, в принципе, имеем шанс повлиять на ситуацию.

Если мы встретились именно с таким стрессором, то очень важно определить, какого ресурса нам не хватает, после чего позаботиться о его поиске.

Наконец, **в третью группу стрессоров входят такие события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Чаще всего подобное событие находится или в прошлом или в будущем, причем его возникновение маловероятно.** Сюда можно отнести все виды беспокойства за будущее (от навязчивой мысли «Выключила ли я утюг?» до страха смерти), а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. **То есть** эти стрессоры не являются таковыми по своей сути, а вызывают стрессовую реакцию как результат нашего отношения к фактору как стрессору.

Иногда источником стрессовой ситуации могут быть неадекватные убеждения, что мы и окружающие должны соответствовать каким-либо стандартам (например, «я должен быть совершенен», «жизнь должна быть справедливой»). Педанты часто подвержены стрессу, поскольку ставят недостижимые цели. Таким образом, для того чтобы преодолеть такого рода стрессоры, необходимо изменить неадекватные убеждения.

Нередко стресс этого типа возникает и в случае неправильной трактовки текущих событий, но в любом случае на оценку ситуации больше влияют установки личности, чем реальные факты. Вспомним рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника», в котором мелкий чиновник, случайно обрызгавший лысину генерала, умер от страха. Тем, кто склонен излишне усложнять свою жизнь и видеть все в мрачных чертах следует прочесть другой рассказ Чехова – «Жизнь прекрасна (Покушающимся на самоубийство)», в котором писатель дает великолепный пример того, что называется «позитивным мышлением». В этом рассказе Чехов нам дает такой совет: «Для того чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже».

В целом, суть вышесказанного можно выразить словами из молитвы: «Боже, Даруй мне смирение принять то, что я не могу изменить, мужество – изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого...».

Методы преодоления стресса

Описаны различные методологии борьбы со стрессом, но все они сводятся в основном к нескольким способам.

1. Устранить причину – определить и устранить действие источника стресса.
2. Научиться адаптироваться – развивать навыки и находить ресурсы для уменьшения пагубного воздействия стресса.
3. Изменить отношение к стрессу – отрицательного на положительное.
4. Уменьшить реакцию на стресс – выявление признаков стресса должно помочь устранить напряжение с помощью мышечного расслабления и дыхательных упражнений.

Несколько жизненных принципов и советов, которые помогут избежать стресса.

Существуют непрописные истины, определенные жизненные принципы, благодаря которым можно уменьшить не только количество стрессов, но и влияние стресса на нас.

Принцип реальности. То, что есть – есть. Принимать реальность, а не отрываться от жизни, находя укрытие в иллюзорном мире фантазий и несбыточных мечтаний. Принять мир таким, каков он есть. Принять себя самого, со всеми недостатками (часто кажущимися), принять окружающих, простив причиненные ими обиды не ради этих обидчиков, а ради себя самого, и в то же время, воздерживаясь от излишних упований на окружающих в надежде, что они помогут отвязаться от собственных проблем. Тем самым

освободиться от зависимости, незащитности. Принять жизненные обстоятельства, не жалеть по поводу несовпадения желаемого и действительного, а начать предпринимать реальные практические шаги, чтобы изменить что-то в своей жизни.

Принцип оптимизма. То, чего нет – нет. О том, что не удалось в прошлом, не стоит сокрушаться. Увы, для многих людей, находящихся сегодня в состоянии стресса, воспоминания о дне вчерашнем служат бездонным источником беспочвенных угрызений и самобичевания: «как жестоко я ошибся», «если бы тогда поступил по-другому, то сейчас все было бы иначе», «я мог бы все это предотвратить». Когда человек оглядывается на прошлое, видя в нем провалы и ошибки, то время «черной полосы», полосы прошлых неудач, как бы растягивается, вытесняя из памяти хорошие моменты жизни. Точно так же не стоит омрачать свое будущее негативными ожиданиями: «а вдруг случится», «а если опять не так», «как бы чего не вышло». Это зависит полностью от нас, это в наших силах – посмотреть на прошлое как на источник опыта, а не как на груз, висящий на шее и тянущий ко дну. Все зависит от того, как мы сами будем думать об этих проблемах.

Мысль созидательна. Именно наши мысли создают наше будущее. Если человек постоянно тревожится о будущем, рисует в мыслях провальную перспективу катастроф, неудач, ошибок, так оно и произойдет, ибо психика человека устроена так, что подобными мыслями он как бы программирует себя, создает установку на неудачу.

И еще один практический совет – правило «зерна на мельницу». Все, что бы ни происходило с человеком, он может использовать, осмысливать, перерабатывать, как мельница перемалывает зерно. И события, происходящие в жизни человека, пусть даже неприятные, и негативные мысли о них – всего лишь «зерно на мельницу», которое надо утилизировать, «перемолоть» в себе, чтобы двигаться дальше.

Принцип ответственности. Без чувства ответственности, уверенности в себе человек не может состояться как личность, добиться действительного успеха, сделать свою жизнь осмысленной и целевой. Многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса послушных детей, за которых все решения принимают родители. Как часто они – внешне взрослые, но в глубине души все еще дети – ищут себе новых «родителей» в лице супруга, шефа на работе или того похлещи – новоявленного пророка, мессии, гуру, а то и иного политического деятеля. Именно в нашем обществе, в котором за долгие десятилетия прошлого люди привыкали к пассивности, жить и думать «как все», многие так и приспособились к тому, что за них все решают другие, не привыкли к ответственности за свои слова и дела, за свою жизнь, в конце концов.

Принцип разумного эгоизма. Этот принцип зачастую помогает не только преодолеть стресс, но и избежать его. Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой (банальная народная мудрость: «не плюй в колодец», «как аукнется, так и откликнется»). При этом, даже думая о справедливости по отношению к другим, не стоит забывать и о справедливом воздаянии по отношению к себе. По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности также нужна верность и порядочность. Предавая себя, свои идеалы, в буквальном смысле «наступая на горло собственной песне», человек расплачивается за это мучительной пустотой жизни, одиночеством, разочарованием, принося собственную жизнь в жертву. В самом деле, когда человек пытается поднять тяжкий груз, он рассчитывает свои силы, зная по опыту предел своих возможностей. Что же касается предела возможностей психологических, возможностей своего «Я» – человек обычно представляет их весьма расплывчато. Где-то мы себя переоцениваем, а где-то наоборот; последнее наиболее пагубно отражается на самочувствии и настроении человека, на его поступках, даже на его судьбе. И чтобы застраховаться от многих проблем, человеку надо действительно познать самого себя.

Познать самого себя – значит научиться реалистично, ответственно оценивать свои возможности и планировать свои действия, никогда, ни при каких обстоятельствах не теряясь и не впадая в уныние, но в то же время и не отрываясь от твердой почвы под ногами, не уходя от реальной жизни в радужно-иллюзорный мир несбыточных мечтаний и фантазий. Познать самого себя – значит сохранять всегда ровное настроение, хорошее самочувствие. Познать себя – значит осветить мысленным лучом осознания те части собственного «Я», которые обычно оставались в тени, вне поля зрения. Познать себя – значит расширить сознание за рамки привычных стереотипов и психологических барьеров.

Запоминание негативных состояний помогает осознать их источник и, в конечном счете, освободиться от них. Запоминание положительных состояний помогает сделать их привычными, выработать практические навыки, дающие возможность вызывать их произвольно, как бы призывать их на помощь в трудную минуту. Сделайте это своей привычкой, и многие ваши проблемы, быть может, даже беспокоившие вас длительное время, уйдут в прошлое.

Бороться со стрессами можно воздействуя как на **психику (душа)**, так и на **физиологию (тело)**.

Сначала несколько советов о воздействии на тело.

Двигательная активность. Под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто «сгорает».

Питание. Необходимо есть больше овощей и фруктов, зерновых и меньше животных продуктов. Кофе лучше заменить чаем. Чай, если это необходимо, хорошо тонизирует, кофе же может слишком сильно возбуждать. Алкоголь, курение и вкусная еда – не помощники в борьбе со стрессом.

Водные процедуры. На собственном опыте необходимо определить, что подходит именно вам. Можно использовать горячую или теплую ванну и душ, можно с утра, а можно на ночь. Можно попробовать закаливающие процедуры.

Всем полезен контрастный душ: 1 минута – теплая вода, 15 секунд – холодная и так от 5 до 10 повторов.

Сон. Лучше всего организм расслабляется и полноценнее восстанавливается во время сна, а значит необходимо *хорошо выспаться*.

Однако для обретения полного душевного удовлетворения, перечисленных советов может оказаться недостаточно. Ниже перечислены несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое душевное состояние. Это **советы борьбы со стрессом из области психологии**.

Какая бы стрессовая ситуация не произошла, подавите все отрицательные эмоции. После этого спокойно разберитесь ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните улучшать данную ситуацию.

Необходимо смириться с тем, чего вы изменить не можете. Что бы ни случилось – сохранять спокойствие. Подумайте: реально ли исправить свое положение? Понять это можно только в спокойном состоянии. Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе – это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже. Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте! Если Вы сегодня потерпели неудачу, то, может быть, это и к лучшему. Может, теперь вы по-новому посмотрите на свое положение и на свои цели, и перед вами откроются какие-то новые и более интересные возможности. Верующие говорят по этому поводу так: «Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв следующей».

Научитесь жить сегодняшним днем!

Перестаньте беспокоиться в случае, если необходимо в будущем решить какую-то проблему. Если время позволяет, надо просто забыть о ней, и это дает изумительный эффект. Практически во всех без исключения случаях, через некоторое время, решение само приходит в голову. А бывает, что жизнь поворачивается так, что и решать эту проблему оказывается не нужно – можно пойти другим путем. Беспокоиться о будущем просто абсурдно. Никто не знает, что будет в будущем. Возможно, что вы уже сегодня отравляете себе жизнь по

поводу каких-то отдаленных событий, но к тому времени все может тысячу раз измениться. Живите сегодняшним днем! Некоторым человеческим натурам свойственно думать, что в данное время они только подготавливаются к будущей жизни, когда-то произойдет нечто заманчивое, и вот тогда начнется настоящая жизнь. Сомнительно, что будущие дни окажутся лучше, чем сегодняшний. *Учитесь получать удовольствие от каждого дня. Делайте то, что Вам приятно.* К сожалению, не всегда мы помним, что смысл жизни заключается в самой жизни, в каждом дне, в каждом часе. Забудьте о том, что было в прошлом, перестаньте беспокоиться о будущем и постарайтесь получать максимальное удовольствие от каждого конкретного дня.

Не раздражайтесь при общении с окружающими!

Если вас чем-то не устраивает человек, просто прекратите с ним отношения. Если же вы хотите общаться с человеком, но у него есть некоторые отклонения в характере, не пытайтесь его изменить. *Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним!*

Если вас *критикуют*, то, прежде всего, отбросьте эмоции. Воспринимайте сказанное с точки зрения логики. Если критика справедливая, то скажите критикующему спасибо, ведь теперь вы можете исправить в себе какой-то недостаток и стать лучше. Если же критика несправедливая – просто пропускайте ее мимо ушей.

Оценивайте себя сами!

Некоторые люди беспокоятся о том, что о них подумают окружающие и тем сильно отравляют себе жизнь. Постарайтесь избавиться от этого.

Учитесь взаимодействовать с людьми!

Всем нам необходимо эмоциональное насыщение. Когда люди вне общения с другими людьми, они могут чувствовать усталость, депрессию, беспокойство. Общение может уменьшить стресс, поскольку повышает энергетику. Искусство устанавливать контакты – это не всегда врожденное искусство. Этому можно научиться.

Научитесь говорить «нет»!

Многие люди не умеют говорить «нет». Они боятся, что о них подумают плохо. Явное нежелание выполнять постоянные просьбы, и в то же время неспособность сказать «нет» может приводить к стрессам. Задумайтесь, ведь есть люди, к которым почти не обращаются с просьбами, однако от этого их не меньше любят и уважают. Вас просят именно потому, что вы все время соглашаетесь. Если вы спокойно, но решительно скажете, что заняты сегодня, то никому и в голову не придет сомневаться, тем более обижаться. И не надо при этом несколько раз извиняться.

Думайте о хорошем!

Все мы, пусть и неосознанно, постоянно разговариваем сами с собой. Мы указываем себе, как следует поступать, рассказываем, как мы себя чувствуем. Если вы сообщаете себе только о плохом, то, в конце концов, окажетесь в стрессовом состоянии. Вместо плохих известий, как например: «меня никто не любит», «я никому не нужен», «меня все видят насквозь», «я всегда терплю неудачи», старайтесь сообщать себе нечто позитивное: «у меня многое получается», «я многому учусь на собственных ошибках», «я буду действовать и стану лучше». Позитивное отношение к себе и жизни само по себе действенное средство от стресса. Учитесь говорить себе «стоп». Это относится не только к действиям, но и к мыслям и чувствам. У англичан есть замечательная поговорка «Остановись и понюхай розы». Пытайтесь любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. На свете есть множество хороших вещей. Так ли уж глупа лиса из басни, которая, не достав виноград, не позволила себе расстроиться, а нашла выход, поддерживающий ее самооценку, и приказала себе подумать, что он еще не вполне спел?

Переоцените свои ценности, если необходимо!

Если вы беспокоитесь от того, что не можете чего-то достичь, то прежде, чем тратить нервы, спросите себя, к тем ли ценностям вы стремитесь. В противном случае может оказаться так, что вы тратите нервную энергию напрасно. Бывает, что после достижения какой-то цели, человек не чувствует

настоящего удовлетворения, и может наступить полная опустошенность, от которой трудно избавиться. *Вам необходимо проанализировать, оценить, подтвердить, отбросить, переосмыслить те ценности, представления о себе, которые составляют саму суть вашей жизни.* Например, если вы убеждены, что неудача – это катастрофа, то вы можете возвести свои небольшие неприятности до уровня большого кризиса. Если вы полагаете, что жизнь всегда должна быть радостной, то, вероятно, столкнетесь с сильным разочарованием на первой же работе. Часто люди просто не знают, что их беспокоит. Поэтому важно точно сформулировать проблему и записать ее на бумаге. Помните, что хорошо сформулированная проблема – наполовину решенная проблема!

Навыки самоорганизации.

Научитесь планировать свою жизнь. В противном случае Вы будете чувствовать, что жизнь уходит из-под вашего контроля, или вовсе будете бездарно плыть по течению.

Ответьте на следующие вопросы:

- Чего Вы хотите от своей жизни?
- Каким Вы хотите стать через пять лет?
- Какова Ваша цель на ближайшие полгода?
- Какой цели Вы достигните на следующей неделе?

Обязательно проанализируйте, *на что Вы тратите свое драгоценное время.* Обязательно научитесь тратить его более эффективно. Задавайте себе вопросы: «На что ушел сегодняшний день? На что ушел отпуск? Не тратите ли вы много времени напрасно? Всегда ли отходите от телевизора, если там нет ничего действительно интересного? Время – самый важный ресурс, так как оно проходит безвозвратно. Постоянно ищите возможности сократить трату времени на второстепенные вещи.

Сегодня же *начинайте вносить рациональные изменения в свой распорядок дня.* Только 20 сэкономленных минут в день дают к 70 годам

прибавку в один год. За год можно сделать то, что может полностью изменить жизнь. Только не экономьте на отдыхе, тем более на сне.

Самую трудоемкую работу выполняйте в те часы, когда организм развивает максимальную активность. Во время стресса в крови увеличивается концентрация некоторых гормонов, и это придает организму большое количество энергии. В течение суток происходят естественные колебания концентрации этих гормонов. Первый пик приходится на 9–12 часов, второй – на 16–20 часов. Учитывайте это при планировании своего дня.

События в жизни человека, которые могут стать источником стресса

Стрессогенность

Очень высокая	Высокая	Умеренная	Низкая
• Смерть супруга	• Уход на пенсию	• Семейные споры	• Изменение рабочих условий (режим работы, место размещения и т. д.)
• Развод или разделение семьи	• Серьезное заболевание близкого родственника или члена семьи	• Большой долг или ссуда	• Смена школы
• Смерть близкого родственника	• Беременность	• Смена ответственности на работе (другая должность)	• Смена возможностей досуга, социальной или общественной активности
• Болезнь или травма человека	• Сексуальные проблемы	• Сын или дочь покидают дом	• Изменение режима сна
• Свадьба	• Рождение ребенка	• Проблемы с родственниками супруга	• Изменение режима питания, пищевого поведения
• Потеря работы	• Смена работы	• Значительные личные достижения	• Изменения отношений внутри семьи
• Переезд	• Денежные проблемы	• Жена начинает или прекращает работу	• Праздники
• Помещение в тюрьму (арест, уголовное преследование)	• Смерть близкого друга	• Начало учебы детей в школе или окончание ее	• Небольшие правонарушения (правила дорожного движения и т. д.)
	• Восстановление супружеских отношений	• Поступление детей в высшее учебное заведение	
		• Неприятности в отношениях с начальником	

Управляемые стрессоры

Стрессоры	Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры
Перегрузки на работе	умение управлять собственным временем
	умение равномерно распределять нагрузки, «планировать дела»
	умение работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают ее хуже
	умение определить приоритеты при выполнении дел
	умение рационально распределять ресурсы (финансовые, людские)
	не делать или стараться не делать несколько дел одновременно
	умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключения на другие проблемы
	уверенность в себе
	наличие социальных навыков общения, управления конфликтами
Загруженнос ть домашними делами	умение все делать вовремя, не оставлять мелкие дела на «потом»
	умение распределить обязанности по дому между членами семьи
	умение планировать домашнюю работу
	умение ставить конкретно достижимые, реальные цели и научиться «поощрять себя» за их выполнение
Конфликты с начальством	навыки межличностного общения
	уверенность (но не самоуверенность) в поведении
	профессиональная компетентность, честность и трудолюбие и пр.

ВОПРОСНИК

на определение уровня стресса (Reeder L.G. et al, 1969)

«Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте кружочком номер соответствующей категории ответа».

Утверждения	Ответы			
	Да,	Скорее	Скорее	Нет, не
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Подсчитайте средний балл и оцените результат.

Шкала уровня психологического стресса (Копина О.С. и соавт., 1989)

Уровень стресса	Средний балл	
	мужчины	женщины
Высокий	1–2	1–1,82
Средний	2,01–3	1,83–2,82
Низкий	3,01–4	2,83–4

Что нужно знать, чтобы защититься от стресса

Чтобы защититься от стресса, нужно знать и выполнять некоторые простые правила.

Правило первое: ведите дневник, записывайте свою реакцию на стресс.

Образец дневника наблюдения за стрессом

Признаки стресса	Тяжесть (по 10-балльной оценке)	Как долго продолжались
Нарушение сна	Часами не мог заснуть (9 из 10)	Последние 3 недели
Сердцебиение	Сердце выпрыгивало из груди (8 из 10)	2 недели
Ощущение давления, напряжения	Нервничал из-за спешки на работу, не хотел туда идти (7 из 10)	Около 3 недель
Через 6 недель занятий		
Нарушение сна	Стало легче, потому что гулял перед сном	
Сердцебиение	Не возникало, потому что выполнял дыхательные упражнения	
Ощущение давления, напряжения	Исчезло, на работе устраивал перерывы	

Правило второе: фиксируйте причины стресса и способы их решения.

Образец «антистрессового» журнала

Возможная причина стресса	Тип стресса		Повлиять или изменить невозможно	Возможные решения
	Имеет практическое решение	Со временем разрешится		
Не могу справиться с работой, сроки давят	×			Распределить рабочее время, установить приоритеты делам, дать поручения; устраивать перерывы в работе, уделять время семье и отдыху, обсудить с начальником свою нагрузку.
Моя мать тяжело заболела			×	Вы не можете повлиять на ситуацию, поэтому лучшим решением будет четкое распределение обязанностей в семье, изменение рабочих часов, организация ухода с помощью членов семьи или сиделки.
Моя дочь собралась выходить замуж в 18 лет		×		У нее есть собственное разумение, своя жизнь, и со временем ситуация успокоится. Примите ее такой, какая она есть. Время не остановишь.
Я старею!			×	Уделите больше внимания своему внешнему виду, физическим тренировкам, концертам, фильмам, друзьям, семье или мужу, партнерам.

Муж затеял
ремонт,
который
никогда не
кончится!

×

Будьте терпеливы,
предложите ему помощь,
советуйте, когда-нибудь
ремонт закончится и у вас
будет новая чистая
квартира.

Правило третье: избегайте бесполезных мыслей!

Если бесполезные мысли приходят вам в голову, отключайте их. Запишите их в дневник, и через несколько дней вернитесь к этой записи: случилось ли событие, о котором вы так беспокоились, и как оно завершилось? Например, собрание на работе прошло, никто не ругал вас за то, что вы не завершили свою работу, и вы успели ее доделать после собрания. Стоило ли заранее волноваться?

Записывайте также, какие события вас порадовали и приносили вам неприятные чувства и эмоции.

В первую очередь выполняйте те дела, которые необходимо сделать.

Затем стремитесь делать вещи, которые вам приятны.

Старайтесь делать то, что у вас получается хорошо.

Правило четвертое: будьте активны, занимайтесь делами, не проводите время в скуке и безделье.

Любое дело помогает отвлечься от бесполезных мыслей, пережевывания последствий несостоявшихся событий. Прогулки, работа на даче, уборка дома, визит к другу или подруге, встреча с детьми, покупки – любое дело лучше ничегонеделанья. Планируйте свою деятельность, отдых тоже должен быть активным!

Правило пятое: алкоголь, курение и вкусная еда – не помощники в борьбе со стрессом.

Это только временное облегчение, через некоторое время снова потребуется какое-то утешение. Лучше использовать специальные способы расслабления и дыхания.

Правило шестое: научитесь помогать себе.

Упражнения для тренировки глубокого дыхания:

- дышать носом;
- поза удобная, глаза закрыты;
- одну ладонь положить на грудь, другую на живот;
- попробуйте дышать обычно, отмечая, в какой последовательности двигаются руки на вдохе;
- попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

Как провести упражнение с глубоким дыханием:

- Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
- Задержите дыхание на несколько секунд.
- Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.
- Повторите цикл.

Данный метод считается очень простым и эффективным. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом).

Техника упражнений на расслабление.

Существует несколько правил, соблюдение которых обеспечивают эффективность мышечной релаксации:

- Метод требует времени для усвоения. Необходимое условие успеха – настойчивость и регулярные тренировки.
- Релаксацию лучше осваивать в положении лежа на спине.
- Для занятий релаксацией следует выбрать спокойное, удобное, тихое место. Желательна тишина или легкая расслабляющая музыка. Отключите телефон и попросите не беспокоить вас во время релаксации. Также важна комфортная температура и отсутствие яркого света.
- В первый месяц рекомендуется заниматься 2 раза в день по 20 минут. Во второй месяц 1 раз в день по 20 минут. Затем, при достижении определенного уровня мастерства, можно плавно снижать интенсивность до 2 раз в неделю по 10–15 минут.
- Лучшее время для занятий: после просыпания, перед едой, перед отходом ко сну. Лучше заниматься в одно и то же время каждый день. Не следует заниматься на полный желудок, так как процесс пищеварения мешает полному расслаблению.

- Перед релаксацией нужно принять осознанное решение ни о чем не волноваться и занять позицию стороннего наблюдателя. Во время релаксации ко всему нужно относиться легко и пассивно.

Подготовка.

- Для релаксации нужно принять удобную расслабленную позу. Лучше лежа, но подойдет также поза сидя. Лучше снять тесную одежду и неудобные украшения.

- Если вы сели, снимите обувь, не скрещивайте ноги, руки положите на подлокотники кресла.

- Если вы лежите, повернитесь на спину, положите руки по бокам, для лучшего расслабления мышц шеи можно не использовать подушку и повернуть голову набок.

- Закройте глаза, прислушайтесь к себе. Проверьте, какие мышцы напряжены, как вы дышите.

Дыхание для расслабления.

- Расслабьте плечи и подбородок. Начните дышать медленно и глубоко, вдыхая через нос и выдыхая через рот, надувайте живот во время вдоха, расширяйте грудную клетку, чтобы втянуть побольше воздуха, до тех пор, пока легкие не наполнятся воздухом. Задержите дыхание на 3–6 секунд, затем медленно выдохните, позволяя расслабиться грудной клетке и желудку, полностью опустошая легкие.

- Сохраняйте такое дыхание на протяжении всей тренировки, старайтесь поддерживать расслабление всего тела.

Расслабление (релаксация).

- Через 5–10 минут, когда установится глубокое дыхание, начните последовательно напрягать группы мышц, одновременно удерживая на 10 секунд дыхание. Затем расслабьтесь и медленно выдохните.

Последовательность расслабления.

1. Прижмите пятки к поверхности пола или кровати и согните пальцы ног на себя.
2. Напрягите икры.
3. Распрямите ноги в коленных суставах, напрягите бедра.
4. Напрягите ягодицы.
5. Напрягите мышцы брюшного пресса.
6. Согните руки в локтях и напрягите мышцы рук.
7. Поднимите плечи и прижмите голову к подушке.
8. Сожмите челюсти и плотно зажмурьте глаза.
9. Напрягите все мышцы.
10. Через 10 секунд расслабьтесь.
11. Закройте глаза, продолжая дышать медленно и глубоко, представьте белую розу на черной поверхности. Попробуйте сконцентрироваться как можно тщательнее и разглядеть ее в течение 30 секунд. Когда выполните упражнение, продолжайте глубокое дыхание.
12. Повторите предыдущий этап (п. 11), но представьте другой мирный объект на ваше усмотрение.
13. Наконец, дайте себе указание, что когда вы откроете глаза, то будете совершенно расслабленным и сконцентрированным.
14. Откройте глаза.

При подготовке настоящего издания использовались материалы открытых источников и сети Интернет.

Оглавление

Что такое «стресс». Источники стресса	5
Влияние стресса на здоровье человека	6
Реакция организма на стресс.....	8
Управляемые и неуправляемые стрессоры.....	11
Методы преодоления стресса.....	133

Навчально-методичний посібник
(російською мовою)

А.А. Черепок, Н.Г. Волох, Н.В. Баранова

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Редактор І. Г. Шишко, Т.І. Чуб
Технічний редактор М.І. Синюгін

Підписано до друку 26.06.2017 р.
Папір офсетний. Друк - ризограф.
Умов. друк. арк. 1,4
Наклад 100 прим. Зам. № 7335
Оригінал-макет виконаний в ЦВЗ ЗДМУ
69035, г. Запоріжжя, пр-т Маяковського 26,
тел. (061) 239-33-01

Видавництво ЗДМУ
69035, Запоріжжя, пр. Маяковського, 26