

ЛЕКЦІЯ № 6. ТЕМА 6. СТРЕС І ЗДОРОВ'Я

Невід'ємним елементом сучасного життя є постійне зіткнення ситуаціями, які викликають стрес. Стрес (від англ., stress — напруга) — стан психофізіологічної напруги. Якщо людина навчилася справлятися із стресом, його життя проходить благополучніше і пов'язана з меншими труднощами. Неспроможність протистояти психологічним стресам за собою соматичні, нервові і інші психічні захворювання.

В процесі еволюції людина навчилася пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, що постійно змінюються. Саме ця здатність дозволила людині вижити в дуже суворих умовах існування. При цьому механізми пристосування постійно вдосконалювалися. Вживали ті, у кого ці здібності були більш виражені, тобто відбувався природний відбір. Процес вдосконалення адаптаційних механізмів відбувається і у наш час у сучасної людини. Зовні це ніяк не виражається, але внутрішні процеси цілком можна оцінити в якісному і в кількісному означенні. Проте виникає природне питання: чи одна реакція у всіх людей у відповідь на дію різних чинників зовнішнього середовища або ж вона різна? Скільки людей — стільки і у відповідь реакцій. На земній кулі сьогодні (за останніми даними) проживає 7 млрд. чоловік.

Мабуть таке питання одного дня запитав самому собі канадський фізіолог Ганс Сельє. Його дослідження дозволили відповісти на нього переконливо.

Г. Сельє визначає стрес як сукупність неспецифічних захисних реакцій організму, викликаних будь-яким стресовим чинником. У найзагальнішому вигляді стрес — це реакція організму на дію будь-якого чинника зовнішнього середовища. Стресовий чинник (або стресор) — це будь-яка дія на організм, яка викликає реакцію стресу.

Таких впливів зустрічається в житті безліч. Наведемо деякі з них: шлюб, розлучення, зміна місця проживання, нова робота, звільнення з роботи, іспит, емоційний конфлікт вдома, на роботі, втома, страх (наприклад, звільнення), тривала невизначеність життєвої ситуації, зміна погодних умов, травма, операція, захворювання різної природи (соматичні або інфекційні) і багато іншого. Навіть сам по собі факт простої зміни (або зсуву) є для організму певним стресом. Організм постійно реагує на будь-які зміни за допомогою пристосувальних реакцій. Знаходиться в постійному напруженні. Його виразність (ступінь) залежить від агресивності стресорів, їх кількості та тривалості дії.

Вивчаючи відповідні реакції організму на дії різноманітних факторів зовнішнього середовища, Г. Сельє виявив, що, незважаючи на кількісні і

якісні відмінності, вони завжди однотипні і вмикають величезне число фізіологічних реакцій, які можна оцінювати за допомогою об'єктивних методів. Сукупність фізіологічних реакцій Г. Сельє позначив як загальний адаптаційний синдром (ЗАС). Його розвиток супроводжується зміною трьох періодів або станів: мобілізацією (підвищеною активністю), опором організму і виснаженням. У кожному з станів беруть участь нервова і ендокринна системи.

У момент формування стресової відповіді на першій стадії, стадії мобілізації, відбувається посилення активності симпатичної нервової системи, що є необхідною і обов'язковою умовою загального адаптаційного синдрому. Тривале підтримання симпатичної активності може надати різко негативний вплив на стан здоров'я, при цьому страждають серцево-судинна, травна системи, нервова і ендокринна системи, репродуктивна система.

Період мобілізації пов'язаний з виникненням тривоги в початковий момент дії будь-якого стресора. Організм в терміновому порядку (іноді на всякий випадок, так як реальної загрози не виникає) мобілізує всі свої явні і приховані резерви, готується до швидкої реакції - нападу або захисту, це виражається в прискоренні пульсу, посилення кровообігу в організмі і в поперечно-полосатих м'язах, в підвищенні артеріального тиску і деякому поглибленому дихання, зменшення секреції травних ферментів. Організм готовий виконати таку роботу, яка в реальному житті практично не зустрічається.

Коли безпосередня загроза небезпеки пропадає, організм переходить в другий стан (період) - опір. Період опору супроводжується зниженням рівня мобілізації до стійкого рівня, але при досить високій активності задіяних систем і органів. Це дозволяє організму переносити без особливого збитку для здоров'я досить тривалу дію агресора. Звичайно, при цьому організм знаходиться в деякому напруженні. Але це не може тривати скільки завгодно довго. Через певний час (у всіх людей воно різне і залежить від індивідуальних особливостей організму) настає наступний, третій період - виснаження. Він настає тоді, коли організм піддається або дуже сильному (надмірного), або дуже тривалим діям агресора. При цьому відбувається значна втрата енергії, знижується здатність організму протистояти дії агресора. У цей період найбільш сильно страждає імунна система, яка в нормі забезпечує захист організму від цілого ряду захворювань як інфекційної, так і неінфекційної (соматичної) природи. Г. Сельє наголошував, що в принципі будь-який агресор здатний довести організм до повного виснаження і, як наслідок, привести до повного руйнування фізичного і психічного здоров'я.

Дія агресора і розвиток стресу поряд з очевидними негативними наслідками для здоров'я людини можуть бути і корисними. Іншими словами, стрес приносить не тільки шкоду, але і користь. Це спостерігається в тих випадках, коли дія агресору не дуже значно, але відбувається на досить високому рівні і організм порівняно легко справляється з навантаженням. У цей момент (стійкою активності) організм людини, його тіло і розум діють найбільш чітко і злагоджено. Сельє назвав такий стан айстресом (від грец. «Ай» - хороший чи справжній). Однак треба відмітити, що високий рівень стресу не може бути тривалим і через досить короткий час стан стресу переходить у друге і третє, а саме - дистрес. На відміну від айстреса дистрес надає руйнівну дію на здоров'я людини.

Найбільш часто стрес відбивається на стані серцево-судинної системи. Під час стресу частішає пульс, отже, серце працює в несприятливому режимі, воно менше відпочиває і час відновлення коротшає, піднімається артеріальний тиск, змінюється хімічний склад крові, в ній збільшується вміст холестерину, що сприяє розвитку атеросклерозу і звуження просвіту кровоносних судин. В таких умовах серце працює з великим перевантаженням, що підвищує можливість виникнення серцево-судинної патології (інфаркту міокарда, ішемічної хвороби серця, серцевої недостатності тощо).

Стрес впливає на травну систему. Зменшення або загалом відсутність апетиту (хоча у деяких людей апетит посилюється, і вони починають їсти занадто багато). У шлунку накопичується (вільна і пов'язана) соляна кислота, в зв'язку з тим, що в шлунку відсутня їжа, кислота і травні ферменти поступово руйнують слизову шлунка і дванадцятиперстної кишки. Спочатку з'являється ерозія, потім виразкова хвороба шлунка, а її наслідки для організму вкрай несприятливі. Збільшується можливість повного руйнування (прориву) стінки шлунка, коли його зміст потрапляє в черевну порожнину, з послідовним розвитком перитоніту (запалення очеревини). У цьому випадку потрібно невідкладне втручання хірурга.

Стресові ситуації значно підвищують ймовірність виникнення ракової пухлини. Виникнення ракової пухлини в будь-якій системі організму людини пов'язане з ослабленням імунної системи, з втратою здатності розрізняти своє і чуже. Справа в тому, що в нормі в організмі людини часом з'являються ракові клітини, але потужна імунна система справляється з ними без особливих проблем. При тривалому стресі ця здатність імунної системи порушується.

Порушення діяльності імунної системи під дією стресорів супроводжується зростанням не тільки соматичних, але і інфекційних

захворювань. Стрес зачіпає діяльність кори надниркових залоз. Концентрація адреналіну в крові різко зростає. Він, в свою чергу, руйнує лімфоцити, які відіграють загальну роль у формуванні імунної відповіді. До цього треба додати, що під впливом стресів можливо дію і інших механізмів, що руйнують імунну систему і знижують її функції.

Чимало приводів для виникнення стресових ситуацій виникає в останні роки в нашій країні через корінні ломки економічних і соціальних відносин, а також існування більш 70 років ідеологічних понять. Відбулося різке розшарування суспільства на дуже багатих і дуже бідних. Середній клас практично відсутній. Мабуть, однією з головних причин численних стресів є невизначеність у всьому: на роботі і вдома, в особистому житті і в суспільній. З'явилася ціла армія безробітних. А ті, хто працює, відчувають страх перед можливим звільненням. При цьому абсолютно не важливо, державне це установа або комерційна структура. Все це поставило величезне число людей на грань психічного зриву. Це загальна ситуація, чи не пов'язана з самою людиною, вона існує об'єктивно.

Однак є і суб'єктивні причини, які залежать від психіки самої людини, його особистісних характеристик або рис характеру. Ось тільки деякі особистісні характеристики, які посилюють вплив стресових факторів:

- *негативне ставлення до роботи;
- *недостатній управлінський або організаційний досвід;
- *малорухливий спосіб життя, низький рівень фізичного розвитку, низький рівень розумової і фізичної працездатності;
- *комплекс неповноцінності, коли людина невиправдано знижує свої можливості, низька самооцінка;
- *наявність шкідливих звичок: куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотичних або токсичних речовин;
- *низька комунікабельність, невміння знайти спільну мову з оточенням;
- *невміння відпочивати, відволікатися від роботи, відсутність інтересів, крім роботи.

Як уникнути руйнівного впливу стресу?

Зі стресом можна і потрібно боротися. Боротьба буде більш успішною, якщо вона розпочата своєчасно. Ось деякі найзагальніші правила боротьби зі стресом, рекомендовані зарубіжними психологами:

Змініть своє ставлення до життя. Перш за все треба зрозуміти, що ваше здоров'я, а отже, емоційний і фізичний благополуччя залежать виключно від вас самих. Ніхто не має права вирішувати за вас - бути чи не бути вам щасливим. Вам вирішувати, як цього досягнути. Ви повинні досягти такого ступеня емоційного і фізичного благополуччя, яка дозволить вам повноцінно

прожити кожен день свого життя. Чекати, що хтось за вас це зробить - марна справа.

Всіх людей можна розділити на оптимістів і песимістів. Хто більш успішно справляється зі стресом? Звичайно, оптимісти. І чому? Та тому, що у них емоційне забарвлення подій, їх уявлення завжди оптимістично, а у песимістів - трагічне. Причиною стресу є не сама подія або явище, але відображення подій в нашій свідомості. Песимізм завжди пов'язаний з розвитком стресу. Єдиний спосіб позбутися від цього - перебудувати власне мислення. Це важка робота, але вона того варта. Є хороший прийом управління своєю свідомістю: як тільки в голові виникла похмура думка або з'явилося поганий настрій, постарайтеся пригадати щось гарне (приємна подія у вашому житті, гарного друга або кохану людину або хоча б приємний сонячний день). Це дозволить переключити вашу свідомість на зовсім іншу тональність.

Фізично міцні люди легше переносять стресові ситуації. Намагайтеся вести активний спосіб життя, займатися фізичною культурою і спортом, підтримувати хорошу спортивну форму.

Неохайність, безлад, неорганізованість зовні здаються дріб'язковими недоліками, проте всі ці негативні якості людської природи - джерело розвитку стресу. Намагайтеся вести організований спосіб життя. Це допоможе уникнути стресу. Плануйте свої справи на роботі і вдома. Ставте перед собою такі цілі, які ви впевнено виконайте. Навчіться ранжувати свої справи за ступенем важливості. В першу чергу виконуйте найбільш важливі і термінові справи, інші потім. Не плануйте те, що ви реально не можете виконати. Не покладайтеся на щасливий випадок.

Деякі люди не вміють відмовляти, хоча наперед знають, що виконання тієї чи іншої прохання нереально через велику занятість. Закінчується це неприємністю і розвитком стресу, Якщо ви не вмієте говорити «ні», треба навчитися. Це допоможе уникнути багатьох неприємностей і зберегти здоров'я. Перш за все усвідомте собі межу ваших можливостей і проявіть твердість і волю, коли це необхідно. Варіант відповіді може бути наступним: «Я вдячний вам за запрошення, але змушений відмовитися через відсутність часу».

Життя не буває тільки білою або чорною, вона завжди різнокольорове, з величезною кількістю відтінків. І люди різні. Навряд чи можна знайти людину, абсолютно позбавленого недоліків. Вони є у всіх, в більшій чи меншій мірі, і вони різного забарвлення. Життєві інтереси у всіх різні, отже, і різні цілі. Вони бувають далекі і близькі, здійсненні й нездійсненні, реальні й нереальні. Деякі люди хочуть отримати все і відразу. Спостереження, проте,

показують, що це неможливо. Люди, які ставлять перед собою недосяжні цілі, як правило, зазнають фіаско. Нетерпимість до недоліків інших людей і до своїх особистих викликає стрес, робить людину дратівливою і агресивною. Відносини з оточуючими не складаються. Це ще більше погіршує стрес. Таким чином, максималізм робить людину щасливою. Постарайтеся позбутися від нього.

Людина - створення унікальне з усіх точок зору. Є люди дуже цікаві, спілкування з якими приносить велику радість і задоволення. Якщо людина захоплена будь-якою цікавою справою, яке поглинає його з головою, це, безумовно, потребує схвалення, до того ж створює емоційне благополуччя. Ви оцінюєте інших людей, а вони оцінюють вас. Постарайтеся побачити себе, свої вчинки як би з боку, очима інших людей. Це допоможе вам всебічно оцінити ситуацію, що склалася і знайти оптимальні шляхи вирішення власної проблеми.

Наше життя складається з величезної кількості вчинків. Вони змінюють один одного, створюючи мозаїчну тканину життя. Якщо подивитися на неї критично, то, очевидно, кожен може знайти в ній таке, за що потім буває незручно і соромно. Помилки роблять всі. Ми вчимося на власних помилках, набуваючи життєвий досвід і життєву мудрість. Минуле не можна забути, але ще гірше постійно копатися в своєму минулому. Поглиблення в минуле заважає людині жити сьогоденням і викликає стрес, особливо коли людина перебуває в сумному стані щодо втрачених можливостей в минулому. Погодьтеся, що це марна затія, якщо людина не робить з помилок минулого правильних висновків. Найвірніше - вчитися на минулих помилках, а жити «тут і зараз», а саме - сьогоденням і майбутнім.

Величезне значення в подоланні стресу має правильне харчування. Їжа, приготована смачно і в достатній кількості, знімає напругу і втому і викликає позитивні емоції. Багато хто стверджує, що за допомогою особливої дієти можна знизити стрес, однак насправді такої дієти не існує, її принципово неможливо розробити. Само по собі правильно організоване харчування зменшує ризик розвитку серцево-судинної, травневої, ендокринної систем.

Одним з найважливіших факторів протидії стресу є правильний режим життя, зокрема режим сну. Продовження сну, яка задовольнить фізіологічним вимогам, становить 7-8 годин на добу. Це той час, який необхідно для підтримки здоров'я, відновлення втрачених сил. Недолік сну знижує розумову і фізичну працездатність, захисні реакції організму і, отже, підсилює стрес, а стрес, в свою чергу, викликає безсоння.

Для зняття стресу і зменшення його руйнівної дії багато хто намагається використовувати найрізноманітніші методи. До їх числа

відноситься вживання алкоголю. Є різні точки зору на цей рахунок. Однак зовсім однозначно можна сказати, що зловживання алкоголем не знижує стрес, а, навпаки, його усугубляє. Само по собі сп'яніння і подальший стан - сильний стрес для організму. Більш того, в стані сп'яніння людина робить неконтрольовані вчинки, які після вертання свідомості здатні ввергнути їх у важкий стрес.

Крім алкоголю стресовим фактором може бути кофеїн, що міститься не тільки в каві, але також в шоколаді, в різноманітних напоях по типу тоніків. Кофеїн викликає підвищену активність, яка супроводжується цілим рядом фізіологічних реакцій, що нагадує стрес. Якщо ви усвідомлюєте, що протягом дня зловживаєте кавою, слід скоротити число випитих чашок до помірних, розумних доз.