

Психологи различают стрессы по мощности: Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или же приливанию укладу природные или техногенные катастрофы, война, плен. Причиной стресса большой силы могут стать значимые личные события: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы.

СТРЕСС СТАЛ НАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОСТЬЮ

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Мы слышим о нём практически ежедневно в средствах массовой информации и в повседневной жизни.

ВОФН считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века». По оценкам многих известных экспертов, психические расстройства, вызванные острыми или хроническим психоэмоциональным стрессом, широко распространены. Стресс имеет последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную социальную проблему современного общества.

Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА?

В современном обществе бегство от стресса – занятие сложное, но не безнадежное. Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышение стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия ритмической гимнастикой, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе.

Вот несколько простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- 1) Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- 2) Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки. Не ешьте на ходу, завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- 3) Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- 4) Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.

МИФЫ О СТРЕССЕ



ФГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул. Спасекая, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ФГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

МИФЫ О СТРЕССЕ

Мифы о стрессе — это общераспространённые ошибочные представления о нём. Осознание их ошибочности является важным условием эффективного управления стрессом.

МИФ № 1: Стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому что он существует только в воображении

Опровержение: стресс влияет не только на психические процессы, но и на физиологические. Заболевание, развивающееся в результате стресса, может представлять реальную опасность для здоровья. Примерами могут служить стенокардия, гипертония, иммунодефицит, язвенная болезнь и т. д.

МИФ № 2: От стресса страдают только слабые люди

Опровержение: скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.

МИФ № 3: Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе — это просто отдохнуть.

Опровержение: если человек не может избавиться от избыточного напряжения, то выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы уметь эффективно справляться с чрезмерным стрессом — научитесь методам расслабления.

МИФ № 4: Я всегда знаю, что испытываю чрезмерный стресс

Опровержение: это не всегда так. Стресс — это реакция битвы или бегства. Его предназначение — обеспечить выживание в экстремальных условиях, когда нужно действовать, а не думать или чувствовать. Поэтому чем сильнее стресс, тем меньше человек способен его ощущать. При очень сильных стрессах симптомы стресса обычно появляются уже после того, как угроза миновала и напряжение начало уменьшаться.

МИФ № 5: Установить причины стресса несложно

Опровержение: это утверждение верно для слабого стресса, когда симптомы стресса появляются сразу же после воздействия какого-либо фактора. Но при сильном стрессе, как уже говорилось в опровержении предыдущего мифа, признаки стресса не развиваются до тех пор, пока не исчезнет его причина. В таких ситуациях поиск причин стресса существенно усложняется.

МИФ № 6: Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы

Опровержение: подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них — ситуация, которая вызывает стресс, вторая — отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т. е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека.

МИФ № 7: Все люди реагируют на стресс одинаково

Опровержение: совершенно неверно — каждый человек уникален. Каждый имеет свои особенные причины стресса, симптомы, свои способы преодоления стресса и т. д. Хотя стрессовая реакция развивается по определённым законам, общим для всех людей, проявления стресса у разных людей могут быть совершенно разными.

КАК ПЕРЕНОСИТСЯ СТРЕСС И ЧЕМ ОН ОПАСЕН?

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека, зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. На то, какими окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче. Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

