**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Городская поликлиника №10»**

****

****

**Стресс и психосоматика: как найти свой путь к целебному расслаблению**

Врачи давно обратили внимание на связь преобладания конкретных эмоций с предрасположенностью к определенным заболеваниям. Так, например, сердце чаще поражается страхом, печень — гневом и яростью, желудок — апатией и подавленным состоянием.

**Стресс** — это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Однако существуют ситуации и характеристики работы, которые отрицательно воздействуют на людей. Чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для человека.

Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма (например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, тем или иным путем приспособиться к ней — в этом и состоит **основное биологическое значение стресса**.

Ученые выделили в нем три фазы.

***Первая фаза* — реакция тревоги**. Это фаза мобилизации защитных сил организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически она проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и др.

Вслед за первой наступает ***вторая фаза*** — сбалансированного расходования адаптационных (приспособленческих) резервов организма, т.е. **стабилизация**. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто налаживается. Однако если стресс продолжается долго, то ввиду ограниченности резервов организма неизбежно наступает ***третья стадия* — истощение**.

Стресс является составной частью жизни каждого человека. Без него нельзя обойтись так же, как без еды и питья. Стресс создает «вкус к жизни». Весьма важно и его стимулирующее, созидательное, формирующее влияние в сложных процессах работы и обучения. Однако стрессовые воздействия не должны превышать возможности человека — иначе может возникнуть ухудшение самочувствия и даже заболевания: соматические или невротические.

# *Стресс и заболевания от стрессовых ситуаций*

Все люди реагируют на одни и те же нагрузки по-разному. У одних реакция активная, при стрессе успешность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других — пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»). От характера реакции зависят возникающие вследствие стресса заболевания.

Обобщение клинических материалов позволило врачам сделать вывод, что широкий круг воздействий, приводящих к стрессу, вызывает у людей преимущественно гипертоническую и язвенную болезни и некоторые другие формы сосудистой патологии с глобальными или локальными проявлениями (инфаркт, инсульт, стенокардия, сердечная аритмия, нефросклероз, спастический колит и др.)*.*

Доказано, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы. *Подавленный гнев* способствует развитию ревматического артрита, крапивницы, псориаза, язвы желудка, мигрени, гипертонии, хотя и не является единственной причиной этих заболеваний. Академик К.М. Быков писал: «Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы».

***Почему стресс вызывает соматические заболевания?*** Физиологические изменения при сильных эмоциях нередко связаны с избыточным энергетическим обеспечением — на непредвиденные обстоятельства. Однако не столько физиологические перестройки при мобилизации резервов могут оказаться чрезмерными и истощающими, сколько психологические установки и личностная позиция человека. Врачи давно обратили внимание на связь преобладания конкретных эмоций с предрасположенностью к определенным заболеваниям. *Сердце* чаще поражается страхом, *печень* — гневом и яростью, *желудок* — апатией и подавленным состоянием.

Психологи и психиатры установили зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает. Если человек стремится занять в коллективе место, не соответствующее его реальным возможностям, т.е. обладает повышенным уровнем притязаний, он в большей мере подвержен развитию сердечно-сосудистой патологии. Хронические коронарные заболевания гораздо чаще встречаются у лиц с выраженной целеустремленностью, честолюбием и нетерпимостью к своему ближайшему окружению.

Вместе с тем к *гипертонии* могут приводить ситуации, которые не дают человеку возможности успешно бороться за признание собственной личности окружающими, исключая чувство удовлетворения в процессе самоутверждения. У человека, которого подавляют, игнорируют, развивается чувство постоянного недовольства собой, не находящее выхода и заставляющее его ежедневно «проглатывать обиду».

Для больных с *сердечно-сосудистыми заболеваниями* типична завышенная самооценка, приводящая к таким особенностям личности, как индивидуализм, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью), конфликтность, пристрастие к выяснению отношений. Как правило, это сдержанные, скрытные, обидчивые, тянущиеся к другим, но трудно с ними сходящиеся люди. Попав в неблагоприятную ситуацию или заболев, они нередко порывают свои социальные связи, замыкаются на анализе своих субъективных ощущений, уменьшая не только количество контактов, но и делая их более поверхностными, поскольку для них характерны повышенная чувствительность к словесным раздражителям, особенно к порицаниям, уход от острых конфликтных ситуаций и от таких эмоциональных факторов, как дефицит времени, элементы соревнования.

Люди с *язвенной болезнью* отличаются тревожностью, раздражительностью, повышенной исполнительностью и обостренным чувством долга. Им свойственна пониженная самооценка, сопровождающаяся чрезмерной ранимостью, стеснительностью, обидчивостью, неуверенностью в себе и вместе с этим повышенная требовательность к себе, мнительность. Эти люди стремятся сделать значительно больше, чем реально могут. Для них типична тенденция к активному преодолению трудностей в сочетании с сильной внутренней тревогой. Указанная тревога порождает состояние напряжения, которое может сопровождаться спазмами гладких мышц стенки пищеварительных органов и их сосудов; наступающее ухудшение их кровоснабжения (ишемия) приводит к снижению сопротивляемости этих тканей, перевариванию желудочным соком и к последующему образованию язвы. Важно обратить внимание на то, что вероятность возникновения повторных обострений заболевания тем больше, чем меньше скорректирована самооценка, связанная с указанными психологическими особенностями.

Мощность органических изменений при стрессе определяется обобщенной оценкой ситуации, а она, в свою очередь, тесно связана с мерой ответственности человека за порученное ему дело. Признаки эмоционального напряжения, проявляющиеся в ответственных ситуациях, особо усиливаются в тех случаях, когда отсутствует физическая нагрузка.

Спектр болезней стресса довольно размыт. Одно и то же заболевание может оказаться результатом и стрессогенных факторов, и последствием других причин. Отрицательные стрессы могут объединяться по своим враждебным человеку воздействиям с другими причинами неблагополучного функционирования нервной системы. Такой альянс вредных воздействий особенно опасен, поскольку именно из-за него чаще всего наступает нездоровье человека.

**В списке заболеваний, связанных со стрессами,** **доминируют** **неврозы.** Под неврозами понимается группа нервно-психических заболеваний, возникающих в основном вследствие длительных психических переживаний, перенапряжений при выполнении чрезмерных по сложности и трудоемкости дел, недостаточного отдыха, сна, длительной внутренней борьбы, необходимости скрывать горе, гнев, страдания. Способствуют возникновению неврозов и внутренние болезни человека.

Невроз возникает при острейшем информационном дефиците, недостатке сведений о возможности выхода из ситуации, мучительной для человека. Когда создается конфликт между необходимостью разрешать жизненную ситуацию и невозможностью это сделать, может развиться невроз — функциональное состояние нервной системы, при котором резко возрастает чувствительность к сигналам от внешней и внутренней среды.

Повышенная чувствительность выступает как приспособительный механизм к недостатку информации, обеспечивая приток дополнительных сигналов, с помощью которых можно разрешить ситуацию. Вместе с тем она делает человека более восприимчивым к любым раздражителям и проявляется как излишняя плаксивость, нетерпеливость, взрывчатость, а также в виде болевых ощущений в ответ на сигналы из внутренней среды, которые ранее не воспринимались.

Существенным моментом снятия напряженности и облегчения состояния является обращение событий, т.е. переключение с внутренних переживаний на внешнее. Достижению этой цели могут способствовать *все разновидности двигательной нагрузки.*

Не только недостаток информации ведет к эмоциональному перенапряжению, которое неблагоприятно сказывается на эффективности труда и состоянии здоровья человека, но и полная информированность, стереотипность ситуации, порождая чрезмерный автоматизм, привычность, монотонность, устраняя эмоции вообще, приводит к состоянию безразличия, скуки — тогда труд становится утомительным и его продуктивность падает. Следует иметь в виду, что любимая работа не вызывает быстрого утомления и реже приводит к переутомлению.

Необходимо учитывать, что ***при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию: хороший прогноз становится еще более оптимистичным (головокружение от успехов), а плохой — еще более мрачным***.

Только достаточная информированность позволяет правильно определить личную значимость события. Отсюда следует, что необходимо увеличивать объем сведений о волнующей вас проблеме. Информированность должна быть разноплановой. Полезно заранее подготовить отступные стратегии, это снижает излишнее возбуждение и делает более вероятным успех в решении задачи.

В обстоятельствах, когда продолжение усилий превращается в бессмысленные попытки «прошибить стену лбом», человеку полезно временно отказаться от усилий, направленных на немедленное достижение цели.

Свойственная страдающему неврозом человеку подчеркнутая эмоциональность может привести к «бегству в болезнь», заменяющему разрешение конфликта. Уход в болезнь удобен в том смысле, что избавляет человека от необходимости принимать решения, переключая внимание на заботу о своем здоровье и снижая тем самым на время актуальность травмирующей ситуации.

В основе большинства неврозов обнаруживается внутренний конфликт, ощущение своей вины, своего упущения, вследствие которого и возникла психотравматическая ситуация. ***Переживания становятся источником невроза лишь в том случае, если они особо значимы, занимают центральное место в системе отношений личности к действительности***.

Эмоциональный конфликт при неврозах по своей природе социален. Человек заболевает не потому, что он стал жертвой несправедливости, а потому, что проявленная по отношению к нему несправедливость (действительная или кажущаяся) нарушила его представления о справедливости, его представления о добре и зле, смысле человеческого существования.

***Огромное значение для психического и физического здоровья имеет эмоциональный климат на работе и дома****.* Настроение каждого во многом зависит от настроения окружающих, которое проявляется в словах, мимике, поступках. Общаясь с людьми, невольно «заражаешься» их оптимизмом или унынием. Наиболее очевидными проявлениями благоприятной атмосферы, способствующими продуктивности совместной деятельности людей, являются внимание, расположенность, симпатия человека к человеку.

***Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, следует помочь ему разрядить эмоцию*.** Не надо перебивать раздраженного человека, лучше дать ему выговориться до конца, иначе он повысит голос, станет грубить, «сорвется». Когда человек выговорится, его возбуждение снижается и в этот момент появляется возможность управлять им, направлять его, разъяснять ему что-либо.

# Приемы снятия стрессов

**Изометрические упражнения.** Этот метод основан на чередовании напряжения и расслабления отдельных групп мышц в равномерном ритме. Например, сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сиденье и с силой потяните вверх. Сосчитав до шести, отпустите руки и расслабьтесь. Потяните руками сиденье вверх, чтобы четко обозначались соответствующие группы мышц, потом опять отпустите руки и расслабьтесь.

Так можно добиться расслабления всех групп мышц за счет их напряжения: с силой сжимать и разжимать кулаки, скрещивать руки за головой и давить на шею, стараясь при этом противодействовать давлению шеей, периодически надавливать подошвами ног на пол и т.п. Эти нехитрые упражнения, не привлекая внимания окружающих, можно проделывать даже тогда, когда вы сидите на конференции. Выберите себе такие упражнения, которые можно выполнять руками в положении «сидя» и незаметно для окружающих.

**Аутогенная тренировка.**  На начальной стадии занятий аутогенной тренировкой человек успокаивает себя с помощью самоинструктажа. Он может добиться заметных эффектов в различных частях тела, давая себе простейшие команды, например, вызвать чувство тяжести, тепла в руке, ноге и т.д. Так можно достичь весьма ощутимых изменений в организме, например расширения кровеносных сосудов. Эффект усиливается, если все это сопровождается специальными дыхательными упражнениями. На последующих стадиях занятий аутогенной тренировкой человек может вызывать в сознании те или иные картины, позволяющие расслабиться в стрессовых ситуациях.

**Расслабление мышц.** Смысл его заключается в поочередном кратковременном напряжении и расслаблении отдельных групп мышц верхней части тела (щек, лба, рта, челюстей, затылка, шеи, груди, плеч, предплечий), брюшных мышц, мышц бедра, стопы, голени. Главное, как и при других упражнениях по снятию напряжения, быть пассивным, но внимательно наблюдать за протекающими в организме процессами.

**Медитация.** Это может быть мантра или музыка, или собственное дыхание. Все другие мысли и раздражения как бы выключаются. Такая концентрированная медитация позволяет добиться заметного расслабления.

Например, *поза лотоса*, обеспечивающая благодаря прямой осанке соответствующее состояние духа, все внимание позволяет концентрировать на дыхании. Счет вдохов и выдохов способствует наступлению покоя; дыхание при этом становится более глубоким.

Каждый может найти свой путь к желанному расслаблению, найти такой метод, который подходит именно ему и дает нужный эффект.

Систематические занятия дают телесный и душевный покой, помогают преодолевать стресс и суету, лучше концентрировать внимание. Наряду с классическими приемами снятия напряжения не следует забывать и различные способствующие расслаблению виды деятельности (вечерние велосипедные прогулки, прогулки с собакой, танцы, бег, игра с детьми и т.п.) Каждый может найти такой вид деятельности, который будет способствовать снятию напряжения.

***Однако все усилия останутся тщетными, если не пытаться устранить причины повышенной утомляемости и возникновения тех или иных зажимов***.



***Берегите себя!***