**Общее представление о стрессе**

В основе развития неинфекционных заболеваний лежит единая группа факторов риска, связанных с нездоровым образом жизни (курение, низкая физическая активность, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем).
**Стресс** также относится к факторам риска неинфекционной патологии, т.к. напрямую связан с развитием тревоги и/или депрессии у человека. Доказано, что при наличии тревожно-депрессивной симптоматики – риск развития ишемической болезни сердца увеличивается в 4,5 раза! При наличии выраженной депрессии – кардиоваскулярные осложнения развиваются раньше и они более тяжелые.Одновременно с этим симптомы депрессии и тревоги присутствуют у 50% больных артериальной гипертонией и ишемической болезнью сердца, у 30% больных, перенесших инсульт, у 24% больных сахарным диабетом, что, может быть как предпосылкой этих заболеваний, так и следствием...
Это не значит, что надо бояться стрессов, они – естественные спутники человека. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Более того, жизнь без стрессовых ситуаций скучна и монотонна. Риск, перемены, элементы соревнования, желание быть успешным и современным, – все это, как специи к любому блюду, делает жизнь интересной и разнообразной.Угрозой для здоровья может быть стресс большой интенсивности или хроническое психоэмоциональное напряжение.

**Стресс** (от англ. stress – «давление», «напряжение») – состояние напряжения – совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных факторов.

Ученый с мировым именем Ганс Селье впервые сформулировал понятие стресса: «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование». Его многочисленные исследования показали стереотипность ответа организма на различные действия по отношению к нему. За разработку адаптационной теории Ганс Селье получил Нобелевскую премию. Его именем назван Международный институт стресса в Монреале (Канада).
Селье сформулировал концепцию стресса, по его мнению, с какой бы трудностью ни столкнулся организм, с ней можно справиться двумя типами реакций: активной (борьба) или пассивной (бегство). Селье не считал стресс вредным, а рассматривал его как реакцию, помогающую организму выжить. Также он ввел понятие «болезней адаптации». Он назвал отрицательный стресс «дистрессом» и положительный стресс — «эустрессом». Эустресс, как правило, заканчивается на этапе адаптации и не приводит к истощению. Дистресс приводит к тому, что навалившееся на человека перенапряжение блокирует способности адекватного восприятия проблемы и должного реагирования на нее.
При стрессе в организме вырабатываются гормоны: адреналин, норадреналин и др., которые способствуют мобилизации физиологических систем организма для сохранения здоровья и жизни, придают тонус, мотивируют к достижениям в любой деятельности.

Стрессовая реакция развивается в несколько этапов:

1. Стадия тревоги, когда организм встречается или ожидает встречи с новой ситуацией;
2. стадия сопротивления или адаптации, когда организм использует свои ресурсы для преодоления ситуации;
3. стадия истощения, когда резервы организма истощены, может проявляться в развитии эмоционального выгорания, невроза, тревожно-депрессивного синдрома, соматической патологии.

Причины, которые стресс вызывают, называются «**стрессоры**». По-разному отражаются на здоровье стрессы острые и хронические. Хронический стресс возникает в результате постоянного действия стрессора. Под действием хронического стресса адаптационные механизмы истощаются, такой стресс и становится фактором риска многих заболеваний, в т.ч., сердечно-сосудистых, эндокринных, патологии дыхательной системы и др.

**Как стресс проявляется?**

- физиологические симптомы стресса:повышение артериального давления, учащение пульса, учащение дыхания, мышечное напряжение, боли различной локализации, повышенное потоотделение, зуд, крапивница, нервный тик и др.;

- эмоциональные признаки стресса: гнев или беспричинная радость, тревожность, раздражительность, вспыльчивость или равнодушие, апатия, чувство одиночества и др.;

- поведенческие:потеря аппетита или, наоборот, переедание, сонливость или бессонница, конфликтность или уход в себя, курение, злоупотребление алкоголем;

- интеллектуальные (снижение концентрации внимания и объема памяти, отвлекаемость, ошибки в работе…).

Зачастую стресс вызывает не сама стрессовая ситуация, а наше к ней отношение! Если мы, встречаясь с событием или объектом, оцениваем его как стрессор, – стресс неизбежен…. Поэтому важно научиться рациональному отношению ко всему, что происходит вокруг, а, может быть, и с долей иронии… Кроме того, необходимо научиться своевременно избавляться от психоэмоционального напряжения, о чем Вы узнаете в разделе [Способы коррекции психоэмоционального напряжения.](http://prof.medkirov.ru/site/antistress%202)

За консультацией к врачу-психотерапевту можно обратиться в психоневрологическое поликлиническое отделение КОКПБ им. В.М. Бехтерева – г. Киров, пос. Ганино, ул. Майская, д. 1, регистратура – (8332) 55-70-63, 55-70-92; а также к врачам психиатрам-психотерапевтам центральных районных больниц.