

## Укрепление здоровья: профилактика и борьба со стрессом

Укрепление здоровья предполагает не только лечение различных заболеваний, но и формирование здорового образа жизни, который помогает предупредить появление болезни и улучшить самочувствие и качество жизни человека.

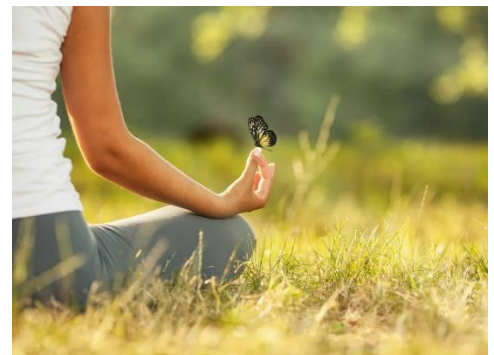
Интерес человечества к пониманию стресса уходит своими корнями во времена Гиппократа, но лишь 100 лет назад У.Кеннон научно подтвердил тот факт, что реакция организма на стресс является частью единой схемы «психика-тело». Многие стрессоры – сильный холод, нехватка кислорода, происшествия, возбуждающие нервную систему, - вызывают усиленную выработку эпинефрина и норэпинефрина (гормоны стресса). Все это помогает нашему организму адаптироваться под стрессовые условия. Согласно Г. Селье, есть три стадии общего адаптационного синдрома:

I стадия – реакция тревоги из-за внезапной активизации деятельности симпатической нервной системы: сердце бьется чаще, кровь приливает к мышцам. Так организм готовится к борьбе.

II стадия – температура тела и кровяное давление остаются повышенными, дыхание учащается, начинается выработка гормонов. Если стресс имеет длящийся во времени эффект, то это может привести к стадии III (слабость), когда организм теряет свои резервы на сопротивление стрессу (может возникнуть болезнь или другие негативные эффекты физического плана).

Уровень стресса напрямую зависит от того, как мы относимся к событиям нашей жизни. Катастрофы, важные жизненные перемены, повседневные неприятности и конфликты бывают особенно опасными, когда мы считаем их одновременно и отрицательными, и неподвластными контролю. Осознавая свою потерю контроля над стрессовой ситуацией, мы легко поддаемся негативным физическим последствиям.

Обычно, люди обращаются к врачам, когда нужно установить диагноз заболевания и лечить его. Это, по мнению сторонников поведенческой медицины, напоминает ситуацию, в которой человек небрежно эксплуатирует свой автомобиль и обращается к автомеханику, когда машина уже сломалась. Сейчас мы уже знаем, насколько наше поведение и отношение к жизни влияют на здоровье, поэтому больше внимания уделяем его поддержке: новым методам борьбы со стрессом, профилактике заболеваний и здоровому образу жизни.



Преодоление стресса может связываться с нашим вызовом проблеме, ее игнорированием, либо мерами, направленными на ее предупреждение.

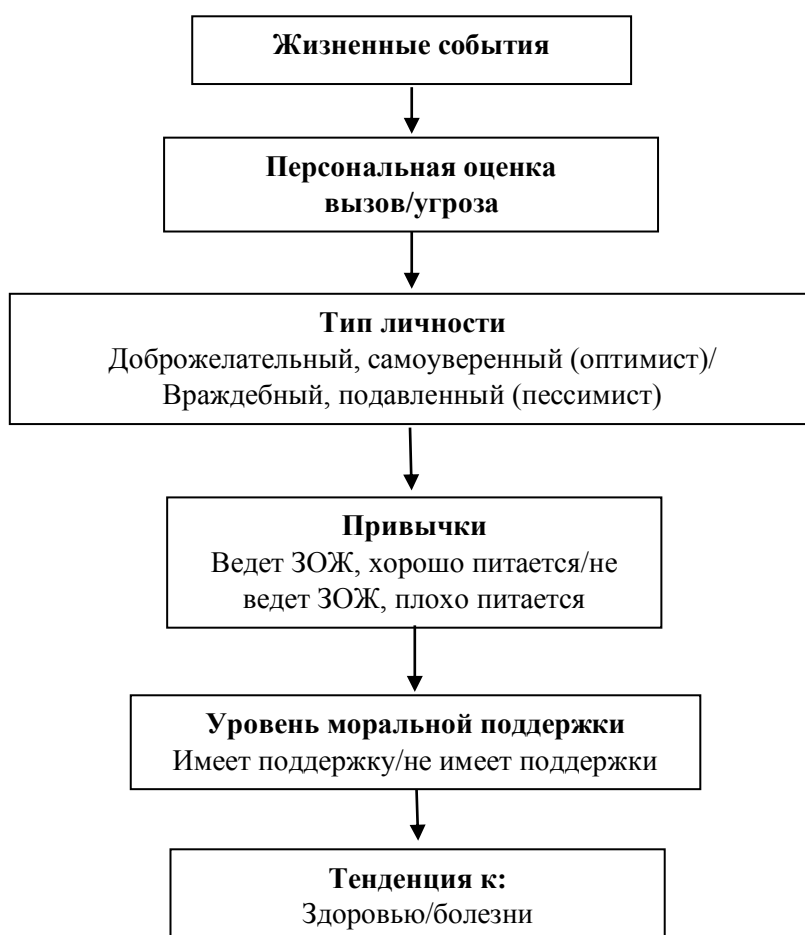
Однако стресс – неизбежный компонент современной жизни. Когда стресса нельзя избежать, изменив ситуацию или игнорируя ее, нужно научиться справляться с ним. Преодолению стресса способствуют: физическая активность, система биологической обратной связи (релаксация), оптимизм, а также многочисленные учреждения социальной поддержки.

- Физическая активность может обретать любые удобные и интересные формы (аэробика, фитнес, тренажерный зал и т.д., направлений очень много, каждый может выбрать на свой вкус). Продолжительные физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы, легких и нервную систему. Многочисленные исследования говорят о том, что физическая активность снижает уровень стресса, депрессию и тревожность. Все дело в том, что физические упражнения упорядочивают выработку химических веществ в организме, увеличивая выработку медиаторов (норэпинефрин, серотонин, эндорфин),

поднимающих настроение. А может быть, лучшее самочувствие является побочным эффектом роста температуры тела, расслабления мышц и глубокого здорового сна, который потом приходит. По некоторым данным, занятия физическими упражнениями на два года продлевают жизнь.

- Важный фактор, влияющий на нашу восприимчивость стрессов – *оптимизм*. Согласно исследованиям М. Шайера и Ч. Карвера, люди, придерживающиеся девиза «в самой плохой ситуации я всегда жду лучшего» - более успешно противостоят стрессу и имеют лучшее здоровье. Исследования показывают, что потеря контроля над ситуацией вызывает усиленную выработку стрессовых гормонов, а повышение кортизола приводит к снижению иммунитета.
- Эффект релаксационной реакции был открыт кардиологом Г. Бенсоном и показывал значительные реакции у испытуемых: сядьте удобно, закройте глаза, дышите глубоко и расслабьте мышцы тела от пальцев ног до лица. Сконцентрируйте внимание на какой-то одной фразе (часто люди выбирают слова благодарности, молитву). Произнося эту фразу в течение 10-20 минут раз или два в неделю, люди отмечают, что появляется чувство спокойствия. Медитативная реакция противостоит стрессу.
- Моральная поддержка. Люди с более тесными социальными связями лучше преодолевают стрессы. Снижает действие стресса также терапевтический метод ведения личного дневника, куда человек имеет возможность записывать события своей жизни.

Длительные эмоциональные реакции на стрессовые явления могут быть очень вредными. Однако интенсивность стрессовых переживаний напрямую зависит от человека и его социального окружения. Никакое событие нельзя считать стрессовым, если мы сами его таковым не считаем.



Особенности личности и интерпретация происходящих событий влияют на эмоциональную реакцию человека. Кроме того, негативные влияния стрессовых событий можно нейтрализовать спокойным и здоровым образом жизни.