

Стресс и его влияние на здоровье

Что такое стресс?

РИС .1. Стресс – это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.).

Причина многих заболеваний — это реакция на современные условия существования и образ жизни. Нагрузки и стрессовые ситуации могут оказывать стимулирующее воздействие, но могут привести и к различным болезням. Стрессы, особенно если они частые и длительные, оказывают отрицательное действие как на психологическое состояние, так и на физическое здоровье человека.

Развитие стресса происходит в 3 фазы:

1. Организм реагирует на стресс тревогой и мобилизует свои защитные силы и ресурсы для противостояния стрессовому фактору;
2. Организм противостоит стрессовой ситуации, человек активно ищет выход из нее;
3. Истощение. При длительной продолжительности влияния на человека стрессового фактора, организм начинает истощаться, и становится уязвимым для вторичных угроз.

Как справляться со стрессом?

- *Соблюдайте режим дня.* Режим помогает нам правильно распоряжаться временем и контролировать ситуацию.

- *Высыпайтесь.* Достаточная продолжительность сна имеет важное значение для физического и психического самочувствия. Сон восстанавливает, расслабляет и обновляет организм и способствует устранению негативных последствий.
- *Поддерживайте связь* с родственниками и друзьями, делитесь чувствами и проблемами с теми, кому вы доверяете. Общение помогает улучшить настроение и ослабляет ощущение стресса.
- *Правильно питайтесь.* Наше здоровье во многом зависит от того, что мы едим и пьем. Старайтесь придерживаться сбалансированного питания и принимать пищу с регулярными интервалами. Пейте достаточно жидкости. По возможности включайте в рацион много свежих фруктов и овощей.
- *Занимайтесь физическими упражнениями.* Регулярные ежедневные физические нагрузки помогают уменьшить стресс. Это может быть пешая ходьба, а также более интенсивные упражнения.
- *Формируйте позитивное мышление и задавайте положительную жизненную установку.*

Материал подготовили врач-эпидемиологи Дедович Н.Н.,

помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю.