

«Стрес і психічна рівновага в екстремальних ситуаціях»

Стрес (від англ. *stress*— «напруга», «тиск») — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

До *фізіологічних ознак стресу* належать: безсоння, погіршення пам'яті, головні болі, безпричинне хвилювання, підвищене серцебиття, плаксивість, дратівливість, нестриманість, поганий або занадто веселий настрій, байдужість тощо.

Види стресу

Залежно від чинника, що зумовлює стрес, виділяють фізіологічний та емоційний стреси.

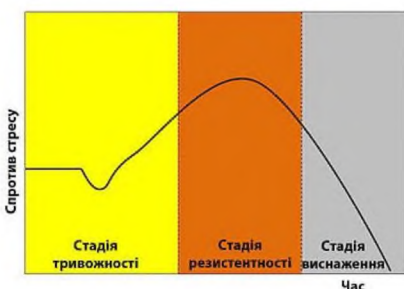
Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкану) та навіть затоплення квартири сусідами.

Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своїм баченням зовнішніх стимулів, яке залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Скажімо, крадіжка гаманця для одного є стимулом бути уважнішим, сконцентрованим, більше попрацювати, щоб повернути втрачене, а іншого навпаки охопить апатія, відчуття своєї нікчемності та постійних невдач. Повна відсутність стану стресу у разі впливу збуджувальних факторів означає смерть. Здатність організму до адаптації поступово втрачається з віком.

Залежно від дії на психічний стан людини виділяють:

1. ***Ейфоричний стрес*** (еустрес), пов'язаний із закоханістю, одруженням, народженням дитини, вдалим проведенням відпустки, приємним знайомством, несподіваною винагородою тощо. Такий стрес приносить задоволення, радість, щастя, приємні емоції підвищує захисні сили організму.

2. ***Дистрес*** (англійське слово «дистрес», що означає «біль або Страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди»), пов'язаний із хворобами, невдачами, конфліктами, неприємними життєвими ситуаціями та обставинами, розлученням, втратою коханої людини тощо. Такий стрес викликає переживання, страхи, неспокій, зумовлює виникнення депресії, хвороб, руйнує здоров'я.



«Стадії стресу»

Зрозуміти, як організм людини на соматичному рівні реагує на стрес, допоможе аналіз стадій стресу. Г. Сельє запропонував виділити три стадії розвитку стресової реакції:

1) ***Стадія тривожності*** — характеризується зменшенням розмірів виличкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів.

2) ***Стадія резистентності*** — розвивається гіпертрофія кори надниркових залоз зі стійким підвищенням рівня гормону адреналіну. Вони збільшують кількість крові, яка циркулює, підвищують артеріальний тиск, підсилюється утворення печінкою глікогену. У цій стадії зазвичай підвищується стійкість та

протидіяорганізму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо дія стресору на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

3) **Стадія виснаження.** Однак, якщо вплив патогенного фактору не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори надниркових залоз. Знову з'являються реакції тривожності. Ці процеси є незворотними і закінчуються загибеллю організму (смертю).

Стрес є важливою частиною життя кожної людини. Він допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси за для подолання викликів, які постають на нашому життєвому шляху. Ми маємо стрес у кожному дні й він не приносить нам шкоди, допоки його сила та тривалість не виходить за індивідуальні межі витримувати стрес.

Коли ми перебуваємо під дією сильного чи/або тривалого стресу, наші тіло та психіка виснажують та потребують відновлення. Коли відновлення не відбувається, то розпочинаються процеси перевиснаження, вигоряння та захворювання.

Результатом перевиснаження від стресу можуть бути як фізичні хвороби (хронічні захворювання, простуда, мігрені тощо), так і психологічні (депресія, ПТСР, панічні атаки тощо). Тому дуже важливо навчитися регулювати рівень стресу у межах вашої можливості витримувати його, відновлюватися після виснаження від стресу й звертатися до спеціалістів, якщо ви не можете самостійно справитися з наслідками сильного чи тривалого стресу.