

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС

Я хочу немного рассказать вам о стрессе! Почему о стрессе, да потому, что большинство отрицательных эмоций которые мы испытываем относятся к стрессу.

Прежде всего обратимся к биографии слова «стресс». Впервые понятие «стресс» ввел канадский врач и биолог с мировым именем, директор института экспериментальной медицины и хирургии Ганс Селье, он же обосновал свое учение о стрессе и дистрессе. Неверно понимать под стрессом только нервное напряжение, которое приводит к болезням, говорил Селье: «Стресс – есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Любое непривычное для организма воздействие - чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, реакция на прием лекарства, укол все это может вызвать стресс. Стало быть, стресс это приспособление человека к любому воздействию на него, реакция организма. Избежать стрессовых ситуаций невозможно, да и не нужно, ибо стресс, как писал Селье, – «это сама жизнь, а отсутствие стресса означает смерть».

Если стресс это напряжение, давление, нажим, то дистресс – это горе, несчастье. Поэтому человеку необходимо бороться именно с дистрессовыми ситуациями, стремиться быстрее выходить из них.

Однако вреден и постоянно действующий стресс. Наш организм сталкивается с необычным воздействием, и в начале отвечает на него реакцией тревоги, вслед за ней возникает фаза сопротивления стрессорам (внешним раздражителям). Но если стрессоры продолжают свое воздействие на организм, то может наступить третья фаза – фаза истощения борьбы со стрессорами. Это происходит тогда, когда исчерпались ресурсы защитных сил, и организм заболевает.

Итак, длительное психическое напряжение вызывает истощение защитных сил, может явиться причиной заболеваний, которые называются психогенными.

Разные люди по-разному реагируют на одни и те же раздражители. Это вы знаете из своего личного опыта. Кто-то в сложной ситуации остается невозмутимым, а кто-то теряется. Кто-то даже по незначительному поводу может «взорваться», наговорить обидных, грубых слов, а кто-то объяснится совершенно спокойно. Отчего же зависит эта разница в реагировании и поведении на одни и те же стрессоры? Безусловно это зависит от склада характера человека, от его индивидуальности. Но не только от этого. Немаловажную роль здесь играют приобретенные средства защиты – воспитание, самовоспитание. Это, пожалуй, главное оружие в борьбе со стрессом.

Чтобы быть уверенным в собственных силах, хорошо бы проверить себя и определить насколько вы спокойны и уравновешены или вам в сложной ситуации угрожает нервный срыв.