

Воробьев В.В.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

СТРЕСС: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И СТАДИИ

Аннотация. Слово «стресс» в наше время встречается крайне часто как в научной литературе, так и в публицистической. Люди часто обозначают стресс как причину многих неблагоприятных явлений организма. О нем говорят, далеко не всегда основываясь на фактах, иногда на мифах и догадках. Каждый человек понимает стресс по-своему: кто-то скажет, испытывать стресс – однозначно плохо, но не совсем ясно насколько, что с этим делать и нужно ли вообще что-то с этим делать.

Ключевые слова: стресс, организм, физиология, здоровье.

Стресс – это что-то новое и нестандартное для вашего организма. Если говорить научно, стрессом называют неспецифическую реакцию организма на все новое для него [3]. Под неспецифической реакцией понимают то, что любой стресс проявляется в организме одинаково для любых раздражителей: физических, психологических, приятных и неприятных. Одинаковая реакция на любую новую ситуацию эволюционно оправдана, так как все новое потенциально опасно. Поэтому, по логике организма, иногда лучше сразу подготовиться «бить или бежать», чем подвергать свою жизнь риску. Стресс – это не обязательно напряжение, боль и страдание, это вообще любая новизна (см. табл. 1).

Таблица 1. Сопоставление стрессовых и не стрессовых событий

СТРЕСС	НЕ СТРЕСС
Для тела	
Вечеринка с алкоголем сверх меры	Бокал вина раз в неделю
Контрастный душ	Умывание теплой водой
Компьютерные игры перед сном	Чтение книги перед сном
Максимальное количество подтягиваний за подход	Ежедневные подтягивания по 10 раз
Для психики	
Путешествие	Прогулка от дома до метро
Первое признание в любви	Просмотр фильма с женой
Просмотр фильма, оставляющего осадок	Просмотр проходного блокбастера

Физический стресс существует гораздо дольше психологического, в то время как психологический стресс – относительно недавно

возникшее явление, характерное как для людей, так и для других социальных животных. При психологическом стрессе организм подвергается настолько же сильным эмоциям, насколько он их испытывает и во время физического стресса. Разница лишь в том, что при психологическом стрессе эмоции возникают только на основании собственных мыслей (см. табл. 2) [1].

Таблица 2. Шкала стресса Холмса и Раэ (фрагмент)

СОБЫТИЕ	УРОВЕНЬ СТРЕССА
Смерть супруга	100
Тюремное заключение	63
Болезнь или травма	53
Вступление в брак	50
Увольнение	47
Выход на пенсию	45
Беременность	40
Перестройка бизнеса	38

Как процесс стресс подразумевает три стадии: тревогу, адаптацию и истощение [2].

Стадия № 1: тревога. В данной стадии включается симпатическая нервная система – часть нервной системы, которая отвечает за сенсорные реакции: учащается дыхание, ускоряется сердцебиение, повышается внимательность, выделяются гормоны стресса. Таким образом организм готовится к новой ситуации [2]. Сила каждой стрессовой ситуации индивидуальна для каждого человека и зависит от нескольких факторов:

- новизны ситуации (частота возникновения похожей ситуации);
- силы стимула (внезапность и значимость ситуации);
- генетического опыта (например, у некоторых людей сильно выражена стрессорная реакция из-за хронически повышенного гормона кортизола) [4].

Индивидуальность воздействия стресса проявляется и, например, в том, что для интроверта стрессом является спросить остановку у соседа, в то время как для экстраверта это не будет являться стрессом, а остаться в пустой комнате со стулом на час для экстраверта – стресс, и наоборот.

Первая стадия подготавливает организм к действию: беги, бей или притворись мертвым. С данной реакцией бороться сложно и не нужно, т.к. это естественный процесс. Необходимо уметь обращать внимание на реакции организма, это поможет быстрее адаптироваться. Пример: студент чувствует напряжение, его сердцебиение ускоряется, когда он думает о предстоящем экзамене. Таким образом его организм готовится действовать.

Стадия № 2: адаптация. В рамках данной стадии тело приспосабливается к новым условиям. Долгосрочные процессы вроде переваривания пищи, накопления жиров, строительства мышечной ткани могут временно прекращаться. Это зависит от силы стресса и индивидуальной реакции организма конкретного человека. Пример: некоторые люди начинают испытывать временные проблемы с кишечником накануне экзаменов или выступлений. Параллельно с этим мобилизуются ресурсы организма, например, иммунная система готовится лечить возможные раны, в мышцы поступают запасы глюкозы для быстрой энергии, чтобы бить или бежать. Все это нужно, чтобы адаптироваться и выжить.

Физический кратковременный стресс – помощник человека. Люди созданы для решения определенных проблем и задач, а не под постоянное расслабление, поэтому без новизны и стресса нет интереса, удовольствия от жизни, стимула к развитию. Однако к некоторым условиям нельзя адаптироваться, т.к. это не предусмотрено человеческой природой (см. табл. 3) [4].

Таблица 3. Примеры условий адаптации организма

АДАПТИРУЕТСЯ	НЕ АДАПТИРУЕТСЯ
Публичное выступление	Сидение под кондиционером
Контрастный душ	Просмотр сериалов перед сном
Вождение на автомобиле по городу	Систематическая ругань с близкими

Рекомендации следующие:

1. Фундаментальные правила здоровой жизни помогают избежать причин стресса: высыпайтесь, употребляйте в пищу меньше сладкого, минимизируйте чтение новостей.
2. Контроль процесса. Если вы делаете что-то в течение долгого времени (2 месяца), но это все еще не нравится, поищите причину, а не страдайте.
3. Ведение дневника, систематическая оценка внутреннего состояния и рефлексия помогают обрести контроль над ситуацией.

Стадия № 3: истощение. Если нельзя убрать источник стресса или приспособиться к стрессу, то наступает данная стадия стресса.

С физическими воздействиями более понятно: если их игнорировать в течение длительного времени, организм долго не протянет. Например: если систематически не высыпаться, работоспособность значительно снижается; если ходить с мокрыми ногами, скорее всего простудитесь; если пробежать марафон без подготовки, то есть шанс, что сердце не справится с нагрузкой и т.д. С психологическими воздействиями аналогично: если игнорировать их, наступает истощение; однако проблема в том, что организм плохо

понимает психологический стресс и не выработал адекватную реакцию на него.

Для противодействия физическому стрессу, есть реакции тела: убежать, догнать, спрятаться, ударить. Они же включаются, когда мы сидим без дела и беспокоимся. Это не дает избавиться от причины стресса, поэтому психологический стресс часто превращается в хронический и ведет организм к катастрофе.

Третья стадия не делает организм сильнее, а только тратит ресурсы и вредит ему. Для противодействия этому есть общие рекомендации:

1. Медитация помогает снизить напряжение и тревогу.
2. Занятия физической культурой поднимают настроение за счет выделяющихся в организме веществ.
3. Регулярное посещение психотерапевта помогает предотвратить стресс на психологической почве.

Если человек не может приспособиться или научиться, как больше не попадать в аналогичную ситуацию, но не умирает, то стресс переходит в хроническую стадию.

Резюмируя все вышесказанное, можно выделить основные моменты:

1. Стресс – реакция организма на любое новое событие, это норма.
2. Первая реакция всегда одинакова: запускается симпатическая нервная система, ускоряется сердцебиение, выделяется комплекс гормонов.
3. Если стресс не запредельный – со временем организм к нему адаптируется. Это свойство помогает развиваться. Без стресса нет развития.
4. Стресс вредит, когда не может сработать механизм адаптации.
5. Если нельзя избавиться от причины стресса, он становится хроническим и начинаются проблемы со здоровьем.

Человек может не искать стресс, но стресс обязательно найдет его, и к этому крайне желательно быть готовым.

Библиографический список

1. Как измерить силу стресса по шкале Холмса и Раэ [Электронный ресурс] / ALTAPRESS.RU. Режим доступа: <https://altapress.ru/zdorovie/story/kak-izmerit-silu-stressa-po-shkale-holmsa-i-rae-85370> (дата обращения: 21.09.2019)
2. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия / С. С. Михайлов. Москва: Издательство «Советский спорт».
3. Сапин, М. Р., Билич, Г. Л. Анатомия человека / М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. Москва: Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2010. 559 с.
4. Розен В. Б. Основы эндокринологии / В. Б. Розен. Москва: МГУ, 1994. 384 с.