Министерство образования и науки Российской Федерации

Ярославский государственный педагогический университет

им. К.Д. Ушинского

Кафедра охраны здоровья и основ медицинских знаний

Реферат на тему:

**Стресс и здоровье человека**

Выполнила

Громова Наталья Олеговна

факультет ИПП

924 группа, 2 курс.

Ярославль 2009г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Введение………………………………………………….2

2.Виды стрессовых событий………………………………4

3.Влияние стресса на здоровье……………………………5

4.Навыки преодоления стресса…………………………....9

5.Стресс и закалка организма…………………………….11

6.Заключение……………………………………………....12

7.Список использованной литературы…………………..13

**1.Введение.**

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье.

Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности несомненно. Современное динамичное общество создает стресс для многих из нас. Мы постоянно испытываем необходимость делать все больше и больше за все меньшее время. Шум и загрязнение воздуха, перегруженность дорожного движения, преступность и чрезмерная нагрузка на работе все больше заполняют повседневную жизнь. Наконец, иногда случаются события, вызывающие особенно сильный стресс, такие как смерть родственника или стихийное бедствие.

Стресс может оказывать на здоровье прямое и косвенное воздействие. Он является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье - одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Воздействие стресса может привести к болезненным эмоциям, например тревожности или депрессии. Оно может также вызывать физические заболевания, как легкие, так и тяжелые. Но реакции людей на стрессовые события существенно разные: у одних в ситуации стресса возникают серьезные психологические или физиологические проблемы, а другие в той же стрессовой ситуации не испытывают никаких проблем ивоспринимают ее как интересную, находя в ней новые для себя задачи. Значит, само возникновение, и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

Стресс могут вызывать как позитивные, так и негативные события. Негативным проявлением стресса является дистресс. В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда.

Основоположником науки о стрессе являлся Ганс Гуго Бруно Селье. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в новом месте, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен.

Таким образом:

**Цель данной работы:**

Познакомиться с методами защиты от стрессов.

**Задачи данной работы:**

Ответить на ряд вопросов:

1.Что такое стресс?

2.Как он возникает?

3.Как влияет на организм человека?

4.Как с ним бороться?

**2.Виды стрессовых событий.**

Стресс могут вызывать бесчисленные события. Среди них есть серьезные изменения, затрагивающие многих людей, — например, война, аварии на атомных электростанциях или землетрясения. К ним относятся и серьезные изменения в частной жизни человека, — например, переезд на новое место, смена работы, вступление в брак, потеря друга, тяжелое заболевание. Повседневные трудности — потеря бумажника, дорожная пробка, разногласия с профессором и т. д. — тоже могут быть источниками стресса. Наконец, источник стресса может находиться внутри индивида в виде конфликтующих мотивов и желаний.

События, переживаемые как стрессовые, обычно подпадают под одну или несколько из следующих категорий:

1.Травмирующие события, выходящие за обычные рамки человеческого опыта (стихийные бедствия, наводнения и землетрясения; катастрофы, созданные человеком, такие как войны и ядерные взрывы; катастрофические аварии — например, крушения автомобилей и самолетов; случаи физического насилия).

2.Неконтролируемые и непредсказуемые события (смерть любимого человека, увольнение с работы и тяжелое заболевание, а также отказ друга

принять ваши извинения за некоторую оплошность).

3.События, превышающие наши возможности и самопонимание (заключение брака, время сессии).

4.Внутренние конфликты (противостояние мотивов: независимость против зависимости, близость против изоляции, сотрудничество против конкуренции, импульсивная экспрессивность против моральных норм).

**3.Влияние стресса на здоровье.**

Стрессовые ситуации вызывают самые разнообразные эмоциональные реакции — от легкого возбуждения (если событие требует известного напряжения, но с ним можно справиться) до обычных эмоций тревожности, гнева, уныния и депрессии. Если стрессовая ситуация не прекращается, эмоции могут сменять одна другую в зависимости от успешности наших попыток преодолеть эту ситуацию. Выделяют следующие наиболее распространенные реакции на стресс:

**Психологические реакции** (тревожность, гнев и агрессия, апатия и депрессия, когнитивные нарушения).

**Физиологические реакции (**повышение скорости метаболизма,учащение сердцебиения,расширение зрачков,повышение кровяного давления,учащение дыхания, мышечное напряжение, выделение эндорфинов и адренокортикотропных гормонов,выделение повышенного количества сахара из печени).

В 1978 году Ганс Селье описал этот комплекс реакций организма и назвал их «общий синдром адаптации». В нем он выделил три фазы:  
1.Реакция тревоги – подготовка организма к последующим действиям.

2.Сопротивление – ситуация затягивается. Внешне это выглядит как успокоение, приспособленность, но организм продолжает использовать резервы.

3.Истощение – последствия.

Последствиями стресса могут быть психосоматические заболевания (стенокардия, астма, гастрит, язва), на психологическом уровне может происходить дезорганизация поведения (аномальное поведение), агрессивные реакции, суициды и т.д. Попытки адаптироваться к постоянному присутствию источника стресса могут истощать ресурсы организма и повышать его восприимчивость к заболеваниям. Хронический стресс ведет к таким физическим расстройствам, как повышенное кровяное давление (гипертония) и сердечные заболевания. Он может также нарушать иммунную систему, снижая способность организма бороться с вторгающимися бактериями и вирусами.

**Непосредственное влияние стресса на здоровье**. Физиологическая реакция организма на источник стресса может непосредственно оказывать отрицательное воздействие на физическое здоровье, если она длится долгое время. Продолжительное перевозбуждение симпатической или адренокортикальной системы может вызвать повреждение артерий и систем органов. Стресс непосредственно влияет и на способность иммунной системы бороться с заболеваниями.

**Ишемическая болезнь сердца.** Хроническое перевозбуждение, вызванное постоянным стрессом, может способствовать ишемической болезни сердца (ИБС). Эта болезнь возникает, когда кровеносные сосуды, снабжающие мышцы сердца, сужены или закупорены (постепенно нарастающим плотным жировым веществом, называемым бляшкой), блокируя поступление в сердце питательных веществ и кислорода. Это вызывает боль, называемую стенокардией (грудной жабой), которая распространяется по грудной клетке и руке. Полное прекращение доступа кислорода к сердцу вызывает инфаркт миокарда — сердечный приступ.

Ишемическая болезнь сердца лидирует среди причин смерти и хронических заболеваний. Люди с высоким стрессом на работе подвергаются повышенному риску ИБС, особенно если работа имеет повышенные требования (по рабочей нагрузке, ответственности и ролевым конфликтам), но малорегулируема (рабочий практически не может влиять на скорость, содержание и условия работы).

**Иммунная система.** С помощью специальных клеток, называемых лимфоцитами, иммунная система защищает организм от болезнетворных микроорганизмов. Она влияет на восприимчивость к инфекционным заболеваниям, аллергиям, онкологическим заболеваниям и аутоиммунным

расстройствам (заболеваниям, подобным ревматоидному артриту, при котором иммунные клетки атакуют нормальные ткани организма).

Не существует единого показателя качества работы иммунной системы индивида, или иммунокомпетенции. Это сложная система со многими взаимодействующими компонентами. Данные из ряда областей показывают, что стресс влияет на способность иммунной системы защищать организм (Taylor, 1999). Одно исследование подтверждает справедливость распространенного мнения, что при стрессе вероятность получить простуду повышается (Cohen, Tyrel & Smith, 1991). В одном исследовании обнаружено, что во время экзаменов у студентов в крови понижается количество антител, охраняющих их от респираторных инфекций (Jemmott et al, 1985), а в другом при анализе ряда образцов крови у студентов-медиков были обнаружены признаки ухудшения иммунной активности (Glasser et al., 1986).

Психологические факторы, снижающие стресс, могут ослабить эти вредные иммунные изменения.

Важным является то, насколько индивид может контролировать стресс. Ощущение возможности контроля также опосредует влияние стресса на иммунную систему человека. В одном исследовании влияния расторжения брака или развода на иммунную деятельность выяснилось, что партнер, инициировавший расторжение (тот, кто больше контролирует ситуацию),

был в меньшем расстройстве, у него (нее) было лучше здоровье, и лучше работала иммунная система (Kiecolt-Glaser et al., 1988). Сходным образом, в исследовании женщин, болевших раком груди, обнаружилось, что у тех из них, которые были настроены пессимистично, то есть чувствовали, что не

могут контролировать ситуацию, за пятилетний период с большей вероятностью развивались новые опухоли, причем с учетом физической тяжести заболевания (Levy & Heiden, 1991).

Иммунная система невероятно сложна и использует различные средства, взаимодействующие друг с другом, для защиты организма.

Когда-то ученые полагали, что иммунная система действует совершенно независимо, что она изолирована от других физиологических систем. Но благодаря современным исследованиям становится все более ясно, что между нервной и иммунной системами существуют многочисленные связи. Исследователи, например, обнаружили, что у лимфоцитов есть

рецепторы, чувствительные к ряду медиаторов. Таким образом, эти клетки иммунной системы могут получать информацию от нервной системы, способную изменить их поведение. Одна из причин, определяющих важность связи между медиаторами и иммунной системой, — это то, что

отрицательные эмоциональные состояния (например, тревожность или депрессия) влияют на количество медиаторов. Поэтому стрессовые ситуации влияют на работу иммунной системы только тогда, когда они вызывают отрицательные эмоциональные состояния.

**Образ жизни и здоровье.** Стресс может влиять на здоровье, вовлекая нас в поведение, подрывающее способность организма бороться с болезнями.

Некоторые нездоровые формы поведения могут значительно повысить подверженность заболеваниям. Курение является одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний и эмфиземы. Продукты с повышенным жиросодержанием способствуют развитию различных форм рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Люди, не выполняющие регулярно средней по нагрузкам программы упражнений, испытывают повышенный риск сердечных заболеваний и ранней смерти. Хроническое недосыпание связано с высоким уровнем смертности, как вследствие болезней, так и несчастных случаев. Употребление алкоголя в больших дозах приводит к заболеваниям печени и сердечно- сосудистым заболеваниям, а также способствует развитию некоторых форм рака. Отказ от использования презервативов значительно повышает риск заражения вирусом СПИДа. Таким образом, по подсчетам ученых, большинство болезней, от которых умирают жители промышленно-развитых стран, в значительной степени вызываются нездоровыми формами поведения (Taylor, 1999).

Переживая стресс, мы часто недостаточно заботимся о себе. Студенты во время сдачи экзаменов не спят ночами, часто несколько ночей подряд. Они могут питаться нерегулярно, перехватывая на ходу что попадется. Многие мужчины, у которых умерла жена, не умеют сами готовить и питаются плохо, если едят вообще. Охваченные печалью, некоторые понесшие такую утрату мужчины начинают много пить и курить. При стрессе люди прекращают обычные физические упражнения и ведут сидячий образ жизни. Все такие образы жизни влияют на способность организма

бороться с заболеваниями и на его работу в целом.

Стресс косвенно может влиять на здоровье, сокращая долю положительных факторов в образе жизни и увеличивая долю отрицательных.

Нездоровый образ жизни также способствует повышению субъективного ощущения стресса. Регулярное злоупотребление алкоголем приводит к нарушениям когнитивного функционирования. Человек, злоупотребляющий алкоголем, неспособен мыслить столь же ясно и быстро, как люди, не страдающие от привычки к спиртному. Чрезмерное употребление алкоголя является причиной вялости, утомления, а также депрессии легкой или средней степени, негативно влияющих на способность справляться со стрессовыми ситуациями или даже просто с требованиями повседневной

жизни.

Аналогично, люди, не получающие достаточного количества сна, страдают от проблем с памятью и обучаемостью, нарушениями логического и математического мышления, сложных вербальных навыков и процессов принятия решений. Пятичасовой сон в течение всего двух суток приводит к значительному снижению результатов при выполнении математических задач и задач на творческое мышление. Таким образом, бессонная ночь перед экзаменом может фактически повлечь за собой получение более низкой оценки.

С другой стороны, лица, ведущие здоровый образ жизни — питающиеся обезжиренными продуктами, употребляющие алкоголь в умеренных количествах, не страдающие от недосыпания и регулярно выполняющие физические упражнения, — часто сообщают, что стрессовые события кажутся им более контролируемыми и что им лучше удается управлять своей жизнью.

Таким образом, здоровые формы поведения помогают справиться с жизненными стрессами, а также снизить риск многих серьезных заболеваний.

**4.Навыки преодоления стресса.**

Вызванные стрессовыми ситуациями эмоции и физиологическое возбуждение крайне неприятны, и этот дискомфорт мотивирует индивида предпринять что-то для их ослабления.

Процесс, посредством которого человек пытается справиться со стрессовыми требованиями, называется преодолением и встречается в двух основных видах. Человек может сосредоточиться на конкретной проблеме или ситуации, пытаясь изменить ее или избежать в будущем. Это называется проблемно- ориентированным преодолением.

Человек может также сосредоточиться на ослаблении связанных со

стрессовой ситуацией эмоций, даже если саму ситуацию изменить нельзя. Это называется эмоционально-ориентированным преодолением. Большинство людей в стрессовой ситуации пользуются обоими этими видами преодоления.

**Проблемно-ориентированное преодоление.**

Стратегия решения задач включает формулировку задачи, выработку альтернативных решений, оценку альтернатив по затратам и выгодности, выбор альтернативы и воплощение выбранного решения. Проблемно ориентированные стратегии могут быть направлены вовнутрь: вместо изменения окружения человек может изменить что-то в себе самом. Например, можно сменить уровень притязаний, найти другие источники удовлетворения или приобрести новые навыки. Умелость использования индивидом этих стратегий зависит от его опыта и возможностей

самоконтроля.

У людей, склонных к проблемно-ориентированному преодолению стрессовых ситуаций, проявляется меньшая депрессия как до, так и после действия стресса (Billings & Moos, 1984). Конечно, менее подавленным людям легче прибегать к проблемно-ориентированному преодолению.

Но долгосрочные исследования показывают, что проблемно-ориентированное преодоление сокращает периоды депрессии, даже с учетом ее первоначального уровня. Кроме того, психотерапевтическое обучение проблемно-ориентированному преодолению депрессии хорошо помогает людям справиться со своей подавленностью и более адекватно реагировать на источники стресса.

**Эмоционально-ориентированное преодоление.**

Люди прибегают к эмоционально-ориентированному преодолению, чтобы избежать перегрузки отрицательными эмоциями и чтобы эти эмоции не мешали им предпринимать действия, направленные на решение своих проблем. К эмоционально-ориентированному преодолению прибегают также в случае невозможности урегулирования проблемы.

Существует много способов преодоления отрицательных эмоций. Некоторые исследователи различают поведенческие и когнитивные стратегии (Moos, 1988). К поведенческим стратегиям относятся физические упражнения с целью отогнать свои мысли от проблемы, использование

алкоголя и препаратов, вымещение злости, поиск эмоциональной поддержки у друзей. К когнитивным стратегиям относится возможность временно отложить мысли о проблеме и снизить угрозу, изменив смысл ситуации. Когнитивные стратегии часто предусматривают переоценку ситуации.

Естественно ожидать, что одни поведенческие и когнитивные стратегии будут иметь адаптивный эффект, а другие только вызовут у человека еще больший стресс (например, систематическое пьянство).

Одна из стратегий, помогающих преодолеть отрицательные эмоции, приспособиться к стрессору эмоционально и физически, — это поиск эмоциональной поддержки у других.

Некоторым людям свойственно проявлять менее адаптивные формы преодоления отрицательных эмоций: они просто отрицают, что они испытывают отрицательные эмоции и вытесняют их из сознательной части психики — стратегия, известная как репрессивное преодоление. Вытеснение эмоций в бессознательное может потребовать реальных физических нагрузок, приводящих к хроническому перевозбуждению и, в свою

очередь, к физической болезни.

**Защитные механизмы в качестве эмоционально-ориентированного преодоления.**

Идея эмоционально-ориентированного преодоления имеет давнюю историю. Для обозначения бессознательных стратегий, позволяющих людям преодолеть отрицательные эмоции, Анна Фрейд ввела понятие защитного

механизма. Эта эмоционально-ориентированная стратегия не меняет стрессовую ситуацию, она изменяет лишь представления и мысли человека о ней. Поэтому во всех защитных механизмах есть элемент самообмана.

Время от времени все мы пользуемся защитными механизмами. Они позволяют нам обойти трудные места, пока мы не сможем непосредственно заняться стрессовой ситуацией. Защитные механизмы только тогда свидетельствуют о неприспособленности человека, когда они становятся

основной формой реагирования на проблемы. Эти механизмы действуют как клапан в котле.

1.Подавление – травмирующий человека материал активно забывается.

Пример: человек забывает прийти на встречу, которая даст ему возможность получить новую работу.

2.Отрицание – отрицание реальных фактов, недопустимых для принятия с его точки зрения или искажает реальность до неузнаваемости.

Пример: человек смертельно болен, но продолжает жить обычной жизнью, строя долгосрочные планы.

3. Проекция – человек наделяет других людей своими собственными чувствами или мыслями, в которых не может признаться себе.

Пример: молодой человек обвиняет в измене свою подругу, хотя сам хочет это сделать.

4.Сублимация – механизм позволяет добиться большего, чем планировалось ранее, но не могло быть осуществлено. Чаще всего это происходит в профессии или творчестве.

5.Рационализация – человек ищет оправдание собственным неблаговидным поступкам или пытается найти причины, объясняющие его действия.

Пример: молодой человек говорит, что эта девушка слишком глупа, чтобы тратить на нее время (на самом деле, она ему отказала).

**5.Стресс и закалка организма.**

Исследования показывают, что периодическое воздействие источников стресса может оказаться выгодным в плане приобретения физиологической жесткости. По сути, периодический стресс (воздействие его время от времени, с периодами восстановления) ведет к последующей

стрессовой терпимости

Полезные физиологические реакции включают возбуждение симпатической нервной системы и происходят, когда человек предпринимает активные усилия, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Возрастание уровня эпинефрина и норэпинефрина положительно коррелирует с успешностью выполнения различных задач (от написания контрольных учащимися до совершения тренировочных прыжков парашютными десантниками): с высоким уровнем этих гормонов в крови и моче связывают лучшую производительность.

Физиологические реакции, являющиеся скорее вредными, включают

возбуждение адренокортикальной системы и происходят, когда человек переживает расстройство, но не пытается активно справиться со стрессовой ситуацией.

Действительно, людям, возможно, необходимо успешно преодолевать умеренные стрессовые раздражители в раннем возрасте для развития психологической устойчивости.

**6.Заключение.**

Чаще всего событие считается стрессовым, когда оно является травмирующим, выходящим за границы нормального человеческого опыта; когда оно воспринимается как неконтролируемое или непредсказуемое; когда оно испытывает наши способности; когда оно вызывает внутренний конфликт между несовместимыми целями.

К обычным психологическим реакциям на стресс относятся: тревожность, гнев и агрессия, апатия и депрессия, когнитивные нарушения (например, трудность концентрации и снижение производительности).

Симпатическая нервная система вызывает учащение сердечного ритма, повышение кровяного давления, расширение зрачков и высвобождение печенью дополнительного сахара. Адренокортикальная система вызывает выделение адренокортикотропного гормона, который стимулирует высвобождение в кровь кортизола. Эти реакции готовят организм к тому, чтобы бороться со стрессором или бежать от него. Однако при хроническом возбуждении эти физиологические реакции изнашивают и изнуряют организм.

Стресс влияет на здоровье непосредственно, создавая хроническое перевозбуждение симпатической системы или адренокортикальной системы или нарушая работу иммунной системы. Во время стресса люди могут пренебрегать благоприятными для здоровья видами поведения, что

также может вести к заболеванию.

То, как человек оценивает событие, может повлиять на его восприимчивость к заболеванию после этого события. Например, у людей, которые объясняют плохие события своими внутренними, устойчивыми и глобальными причинами, вслед за этими событиями чаще возникают приобретенная беспомощность и заболевание.

Стратегии преодоления стресса делятся на проблемно- ориентированные и эмоционально- ориентированные. У людей, предпринимающих активные шаги к решению своей проблемы, после

отрицательных событий реже возникает депрессия и заболевание. У людей, которые при преодолении негативных эмоций прибегают к стратегии

уклонения, расстройство после таких событий длится дольше и тяжелее. В психоаналитической теории описан ряд бессознательных стратегий (защитных механизмов), используемых людьми, чтобы справиться с отрицательными эмоциями: вытеснение, отрицание, проекция и другие.

Поведенческие методы, например тренировка релаксации, и когнитивные методы, например противостояние негативным мыслям, помогают людям более адекватно реагировать на стресс.

**7.Список использованной литературы.**

1.Аткинсон Р.Л., Аткинсон Р.С. Введение в психологию [Текст] – 13-е изд., перераб. и доп. – М., 2003. – 713с. ил.

2.Стресс жизни: Сборник./ Составители: Л. М. Попова, И. В. Соколов. (О. Грегор. Как противостоять стрессу. Г. Селье. Стресс без болезней). - Спб, ТОО «Лейла», 1994. - 384 с.