



## СТРЕСС И ДИСТРЕСС

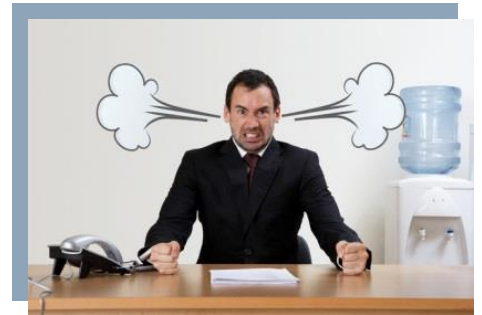
Слово «стресс» прочно вошло в нашу повседневную жизнь, но, как правило, используем мы его только в отрицательном значении, понимая под ним состояния депрессии или разные неприятности и мало задумываясь об его истинном значении.

В наши дни все вокруг говорят о *стрессе*, связывая его с административной, ответственной работой, с вредностями окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника и т.д.

Слово «стресс» прочно вошло в нашу повседневную жизнь, но, как правило, используем мы его только в отрицательном значении. Под ним понимают и состояние депрессии, и кратковременные неприятности, и мало кто задумывается об истинном значении понятия «стресс», его особенностях и механизмах, и уж тем более не связывают его с психикой человека.

*Стресс* и *дистресс* – состояния психического напряжения, возникающие в сложной жизненной ситуации.

*Стресс* нарушает привычный устоявшийся в организме и заставляет его адаптироваться к раздражителю. Стресс – это наша повседневная жизнь: быт, работа, болезнь, рождение ребенка. Стресс влияет на наше поведение, нашу работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими. К стрессу все мы относимся по-разному. Кто-то может достаточно спокойно справиться со стрессовой ситуацией, а на кого-то стресс может оказать вредное воздействие и перейдет в *дистресс*. Так что же такое «стресс» и «дистресс»?



### **Стресс и дистресс. Виды и особенности.**

Наиболее точную и распространенную классификацию стресса предложил американский психолог *Ричард Лазарус*. Он выделил *физиологический* и *психологический стресс*.

*Физиологический* (или *физический*) *стресс*, в первую очередь, связан с болью при повреждении кожных и других структур организма или вызван неблагоприятным воздействием факторов внешней среды (холод, жара) и лишениями (жажда, голод). Физиологический стресс является самым простым и древним по своей природе.

*Психологический стресс* – это сложный психический процесс, возникающий у человека и ведущий к обострению или сужению восприятия окружающего, внимания, памяти, мышления.

В повседневной жизни слово «стресс» часто употребляется только в негативном значении. На самом же деле стрессы бывают двух видов: *полезные* и *вредные*.

Полезный стресс – это *эустресс*. Он необходим для полноценной жизни каждому человеку. Мы даже не подозреваем, что небольшая доза полезного стресса благоприятна для нашей жизни и наш организм не мог бы без него существовать.

Вредные стрессы или *дистрессы* появляются тогда, когда организм больше не в силах бороться с внешними раздражителями (хронический недосып или бесконечные проблемы в семье, конфликты на работе). Именно такое состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса».

Кратковременный стресс – это полезный стресс, *эустресс*, естественная реакция организма, связанная с инстинктами, рефлексам и эмоциями. Действие такого стресса непродолжительно и не представляет опасности.

Хронический стресс или *дистресс* – наиболее опасный вид стресса. Он длится постоянно и как бы «идет фоном по жизни» и часто приводит к нервным срывам, депрессиям и суицидам, вызывает повреждение и гибель нейронов головного мозга.

Наиболее распространен и вреден *психологический* или *эмоциональный* (*психоэмоциональный*) *хронический стресс* – *дистресс*. Во многом он связан с оценкой человеком возникшей ситуации, его переживаниями (разочарование, конфликт, угроза).

*Психоэмоциональный дистресс* отрицательно сказывается на деятельности человека, сопряжен с переживанием сильных эмоций. В этом случае реакции индивидуальны и не всегда предсказуемы. Реакция на противоположные (положительные или отрицательные) эмоции могут быть совершенно одинакова.

При *психоэмоциональном дистрессе* происходит снижение сопротивляемости всех защитных свойств организма, появляются соматовегетативные нарушения (повышение артериального давления) и проявление дискомфорта (боли в сердце). Длительные и бесконечно повторяющиеся стрессы могут привести к психосоматическим



заболеваниям. В таком случае важна длительность воздействия неблагоприятного фактора. Возможна дезорганизация психической деятельности и изменения в поведении, *активным или пассивным*.

Для *активного поведения* характерны двигательное беспокойство или даже проявление агрессии. Для *пассивного* – оцепенение, напряжение мускулатуры и невозможность адекватных реакций на внешние раздражители.

Дистресс так же может быть *личностным и социальным*. *Личностный информационный дистресс* связан с известиями о событии или угрозе. *Личностный профессиональный дистресс* вызван влиянием трудовой, учебной или другой деятельности и может закончиться «*феноменом профессионального или эмоционального выгорания*».

*Социальный дистресс* возникает при конфликтных взаимоотношениях в различных социальных группах или системах. Ганс Селье назвал его главным дистрессом современного человека.

### ***Воздействие стресса и дистресса на человека.***

Принято считать, что стресс опасен для здоровья, и никакие положительные влияния этого состояния не рассматриваются. Однако многие физиологические реакции на внешние воздействия способствовали выживанию организма в критические моменты жизни.

Ганс Селье писал: «*Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни*».

Человеческий организм в течение всей жизни испытывает сильнейшее влияние стрессоров, которые могут положительно или отрицательно сказываться на состоянии человека. Без стресса невозможна мобилизация внутренних ресурсов. Как писал сам Ганс Селье: «... *Полная свобода от стресса означает смерть*».

Исследования Ганса Селье подтвердили положительные стороны стресса как реакции организма, мобилирующей внутренние резервы, что способствует приспособлению человека к изменяющимся условиям и воздействиям. Но в случае если воздействие стресса слишком велико или продолжительно, то возникает перегрузка адаптационных возможностей, что приводит к психологическим и физиологическим нарушениям в организме. В таком случае стресс становится травматическим.

Психологами выявлено, что возраст не влияет на формирование стрессов, и особым психическим состоянием «стресс» и «дистресс» подвержены даже дети. Негативное воздействие возникает в результате ограничения при удовлетворении необходимых потребностей. Дети могут испытывать стресс при утрате родителей, недостатке любви и заботы, боязни «остаться одному». Детский стресс могут провоцировать негативные воздействия или угроза физического или сексуального насилия.

Основными причинами дистресса признаны:

- невозможность удовлетворения физиологических потребностей в воде, еде, кислороде и т.д.;
- сложные условия жизни (недостаток кислорода высоко в горах);
- серьезные повреждения кожных покровов, длительная болезнь или чрезмерная боль;
- негативные эмоции длительного воздействия (затяжной конфликт, постоянный страх).

Дистресс может возникнуть не только в результате длительных и негативных воздействий на организм, но и в результате собственной негативной оценки происходящего. В таком случае человек концентрируется на возникшей проблеме и не может найти выход из ситуации. В результате чего организм подвергается чрезмерному напряжению и не в состоянии адекватно реагировать на создавшуюся ситуацию.

Любой эмоциональный всплеск может явиться источником стресса. При этом устойчивость организма усиливается, происходит мобилизация энергетических ресурсов, обеспечивая сопротивляемость организма. Дистресс же возникает, когда эти ресурсы истощены, и нет возможности сопротивляться внешним воздействиям.

Необходимость недопущения перехода стресса в дистресс является жизненно важной для любого индивида, а умение справляться с негативными воздействиями поможет сохранить физическое и психическое здоровье.



***Неврычева Елена Викторовна,***  
*Заведующая кафедрой сестринского дела,*  
*КГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации специалистов здравоохранения»*  
*министерства здравоохранения Хабаровского края,*  
*кандидат медицинских наук*