

10 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

СТРЕСЪТ В НАШИЯ ЖИВОТ

Световната Здравна Организация (СЗО) определя психичното здраве като ***„състояние на благополучие, при което всеки човек може да реализира своя потенциал, да преодолее обичайните стресови събития в живота си, да работи продуктивно и да бъде в принос към своята общност****“. То е неразделна част от цялостното здраве, което според СЗО е „състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или немощ“.*

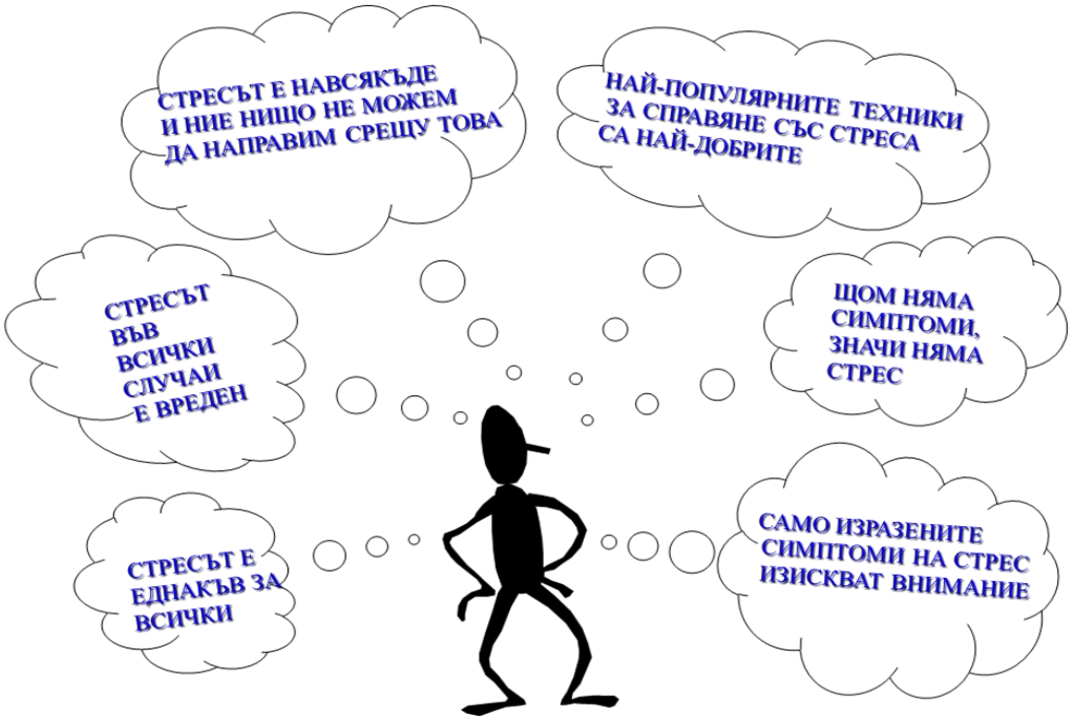
В последните години особено актуален е проблемът с тревожните и депресивни разстройства. Една от основните причини за възникването им, освен генетична и личностна предразположеност, е нарастването на напрежението и стресът в ежедневието на съвременния човек.

Стресът в "умерени дози" */те са индивидуална величина/* мобилизира енергетичния потенциал, може да подобри резултатите и да стимулира чувството за удовлетвореност.

Когато продължи дълго време и е интензивен психически, стресът става вреден и преминава в **ДИСТРЕС**. Критичната ***"ТОЧКА НА НАСИЩАНЕ"*** от влиянието на стреса се преминава в момента, когато личността вече не може да се справи с ежедневните си дейности, налице е усещане за дисбаланс между изискванията и наличните ресурси.

СИЛАТА И ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА СТРЕСА, КАКТО И ТОВА, ДОКОЛКО СЕ СПРАВЯМЕ С НЕГО, ЩЕ ОПРЕДЕЛЯТ ДАЛИ ТОЙ ЩЕ ИМА РАЗРУШИТЕЛНО ВЛИЯНИЕ В НАШИЯ ЖИВОТ.

МИТОВЕ ЗА СТРЕСА



ТЯЛОТО НИ РЕАГИРА НА СТРЕСА ЧРЕЗ АКТИВИРАНЕ НА ДВЕ СИСТЕМИ

■ ***АВТОНОМНА НЕРВНА СИСТЕМА*** – тази част от нервната система, която реагира и преработва стреса;

■ ***ЕНДОКРИННА СИСТЕМА*** – мрежа от взаимосвързани жлези с вътрешна секреция, които при стрес отделят различни хормони.

ТЕЛЕСНАТА РЕАКЦИЯ КЪМ СТРЕС Е АВТОМАТИЧНА И НЕ Е НЕЩО, КОЕТО РЕШАВАМЕ ДА ПРАВИМ ИЛИ ДА НЕ ПРАВИМ СЪЗНАТЕЛНО.

СТРАТЕГИИТЕ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА

■ **ВЪТРЕШНИ СТРАТЕГИИ** – личността използва само наличните си вътрешни ресурси. Те са свързани със способността й да дефинира стресовото събитие като предизвикателство, което може да бъде преодоляно /**ПРЕРАМКИРАНЕ/** или като нещо, което ще премине от само себе си /**ПАСИВНА ОЦЕНКА**/.

ПРЕРАМКИРАНЕТО включва два етапа:

▪ Първият е свързан с отделянето на ситуацията или на части от нея, които могат да бъдат променени от тези, които не могат да бъдат променяни;

▪ Вторият етап е свързан с предприемането на действия с промяна на ситуацията или преформулиране на това, което би могло да се промени.

■ **ВЪНШНИ СТРАТЕГИИ** – свързани са с включването на ресурси за справяне със стреса, извън индивида. Това са: социалната среда – семеен, приятелски кръг; професионална подкрепа от специалисти психолози и психиатри.

УПРАЖНЕНИЕ – КОРЕКЦИЯ НА СТРЕСА

Определете Вашите ГЛАВНИ СТРЕСОРИ	***ИНТЕНЗИВНОСТ /оценете я по 10-балова скала/***	***КОНТРОЛ НАД СЪБИТИЯТА върху кои стресори имате контрол? /оценете по 10 балова скала/***	***ВРЕМЕВИ ФАКТОР къде във времето е разположен стресорът: /минало настояще бъдеще/***	***ЧЕСТОТА на повторенията***

ОБЩ АДАПТАЦИОНЕН СИНДРОМ

През 40-те години на миналия век Ханс Селие категоризира реакциите към стрес. Според него реакцията на организма към стрес е една и съща независимо от вида на стресора (положителен или отрицателен).

- Началният стадий е ***"сигнал за тревога"*** – развива се в рамките на 6-48 часа след стресиращото събитие и ангажира автономната нервна система. Сърдечната честота и кръвното налягане се повишават;
- Следващият стадий е ***"съпротива"***. В него се отделя повече *адреналин* и се намалява продукцията на някои други хормони (например *хормона на растежа*). Ако стресорът не е голям, тялото се възвръща почти до нормалното си функциониране;
- Третият стадий е ***"изтощение" или дистрес***, в който при продължаващ стрес тялото губи съпротивителните си сили. Тук се проявяват свързаните със стреса болести.

ПЪРВИ ПРИЗНАЦИ НА ДИСТРЕС

- Безсъние;
- Главоболие;
- Сърцебиене;
- Тревожни и депресивни изживявания;
- Сексуални нарушения.



КОГА ДА ПОТЪРСИМ МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ?

- Чувстваме се съкрушени от стреса до такава степен, че той влияе негативно на работата ни или на взаимоотношенията ни с околните;
- Имаме физически симптоми като:
  - Сърцебиене;
  - Задух;
  - Главоболие.

За да придадем смисъл на живота си, трябва да се стремим към такава цел, която изисква напрегната работа. Отсъствието на подобна цел е един от най-силните стресори, предизвикващи язва на стомаха, инфаркт, хипертония или просто обрича човека на безрадостно бездействие.

Ханс Селие
„Стрес без дистрес"

РЗИ – Софийска област
Дирекция „Обществено здраве"
Отдел "Профилактика на болестите и промоция на здравето"

