**Что такое стресс?**

Стресс — это реакция организма на внешний фактор (стрессор), которая приводит организм в состояние повышенной готовности. Из-за этой реакции наш организм меняет свои биологические показатели: температуру тела, насыщенность крови кислородом, уровень глюкозы, артериальное давление и так далее.

**Признаки стресса**

Состояние стресса можно определить по нескольким признакам:

* **Невозможность сконцентрироваться.**Обычные дела занимают больше времени, становится сложно делать рутинные дела, человек забывает, что хотел сделать.
* **Раздражительность.** Вывести из себя способна любая мелочь.
* **Постоянная усталость.** После работы сил хватает лишь на то, чтобы посмотреть сериал или видео с котиками.
* **Ослабленное здоровье.** Человек часто болеет и испытывает в дискомфорт в разных частях тела (например, онемение, напряжение, зуд).
* **Саморазрушающее поведение.** Вы стали переедать или, наоборот, забываете есть, пренебрегаете сном, больше курите и чаще выпиваете.

**Стадии стресса**

Классическая теория стресса, разработанная эндокринологом Гансом Селье в XX веке, [выделяет](https://postnauka.ru/video/155158) три стадии:

* **Стадия тревоги.** Это эмоциональная реакция, которая запускается сразу после того, как наш мозг расценил внешнее воздействие в качестве стрессора. На этой стадии у нас ещё не было времени разумно оценить уровень опасности, поэтому организм реагирует чрезмерно сильно, «с запасом», готовясь к активным действиям.
* **Стадия сопротивления.** На этом этапе всё решается — наш мозг уже разумно оценил стрессор и готов активно ему противостоять. То есть мы уже не паникуем, а боремся, используя все ресурсы, мобилизованные на стадии тревоги. Если сейчас с воздействием стрессора получится справиться, организм перейдёт к восстановлению — давление, сердцебиение, уровень гормонов в крови и другие показатели придут в норму.
* **Стадия истощения.** Если с воздействием стрессора справиться не удалось, организм застревает в состоянии боевой готовности, сохраняя при этом эмоциональную оценку ситуации, свойственную фазе тревоги, — и не может долго это выдерживать. Его ресурсы истощаются, начинают развиваться связанные с напряжением болезни.

**Причины стресса**

Причины стресса бывают разные:

* **Физическая опасность.** Состояние повышенной готовности помогало древнему человеку убегать от хищника. Сейчас встретить голодного тигра на улице маловероятно, но зато запросто можно столкнуться с хулиганом или другим недружелюбно настроенным человеком.
* **Хронические физические проблемы.** Недоедание или недостаток сна.
* **Социальные обстоятельства.** Недостаточный уровень благополучия или принадлежность к дискриминируемой группе.
* **Психологические факторы.** Негативные воспоминания, неприятие собственной внешности или страх перед будущим.

**Стресс может быть полезен?**

Если нужно убегать от дикого зверя или преследователей, привлечение всей запасённой энергии — действительно полезный навык организма.

Но если мы переживаем стресс слишком часто или **не можем выйти из стрессового состояния, когда опасность позади**, это может привести к развитию серьёзных заболеваний.

**К каким проблемам со здоровьем может привести постоянный стресс?**

**Изучение связи стресса с теми или иными заболеваниями, степень риска развития патологии у человека в связи со стрессом – задача сложная, и к выводам следует относиться осторожно. Однако в настоящее время нельзя исключить, что:**

Если человек переживает стресс постоянно, его организм даёт сбой. Могут появиться:

* **Болезни сердца.** Во время острой реакции на стресс у человека повышается артериальное давление и частота сердечных сокращений. Это [может привести](https://postnauka.ru/longreads/155184) к развитию ишемической болезни, при которой сердцу нужно больше кислорода, чем системы организма могут доставить. Ухудшается способность артерий сужаться и расширяться, [вырастает](https://vsenauka.ru/knigi/vsenauchnyie-knigi/book-details.html?id=904) риск аритмии и образования атеросклеротических бляшек.
* **Нарушения со стороны иммунной системы.**В состоянии стресса нарушается её взаимодействие с нервной системой, из-за чего развивается синдром хронической усталости. Почти вдвое [уменьшается](https://postnauka.ru/longreads/155192) активность NK-лимфоцитов — так называемых натуральных киллеров, которые уничтожают опухолевые клетки в организме.
* **Проблемы в репродуктивной сфере.** У мужчин сильный стресс [может привести](https://postnauka.ru/longreads/155193) к нарушению эрекции, у женщин — к прекращению овуляции и менструаций. И у обоих полов — к снижению интереса к сексу.
* **Бессонница**. Если в норме человек засыпает в течение получаса, то под воздействием стресса ему [требуется](https://postnauka.ru/faq/155190) на это несколько часов — из-за перевозбуждения нервной системы. Также он не может долго оставаться в фазе глубокого сна, отчего организм не восстанавливается физически. При недосыпании ухудшаются когнитивные функции: становится сложнее концентрировать внимание, планировать, а часто и говорить.
* **Соматоформные расстройства.** Под воздействием стресса [могут](https://postnauka.ru/longreads/155184) начать проявляться симптомы, например боль в груди или животе, при отсутствии болезни или поражения органов.
* **Нарушения обмена веществ.**Заедание стресса [может привести](https://postnauka.ru/talks/155186) к метаболическому синдрому, который негативно влияет на здоровье сосудов — вплоть до развития атеросклероза с инфарктом и инсультом в качестве осложнений.
* **Развитие зависимостей.** Злоупотребление алкоголем или иными веществами в попытках облегчить своё состояние может привести к развитию химической зависимости и связанных с ней заболеваний.

**Когда случается что-то хорошее, это ведь тоже может приводить к стрессу?**

Да, радость, когда мы влюбляемся или пробегаем марафон, — тоже стресс, но «хороший». Создатель концепции стресса Ганс Селье называл его эустрессом.

Исследования [показывают](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3507991/), что у людей, которые в течение жизни постоянно испытывали эустресс, снижается риск болезни Альцгеймера и значительно позже наступает старческая деменция.

«Хороший» стресс превращается в «плохой», когда эмоциональная реакция на стрессор становится неадекватной — слишком много тревоги, доставляющей дискомфорт, появляются физические проявления вроде потеющих ладоней или панических атак.

**Как быстро справиться со стрессом?**

Существует несколько способов:

* **Физическая активность.** Реагируя на стрессор, наш организм готовит нас к тому, что сейчас придётся бежать или драться, и напряжённые мышцы, в которые доставлена вся накопленная нашим телом энергия, ждут разрядки. Прогулка, танцы, физические упражнения — это сигнал организму, что мы справились с угрозой и снова находимся в безопасности.
* **Глубокое дыхание.** Главное, чтобы выдох был значительно длиннее вдоха. Можно воспользоваться схемой «5 — 5 — 10»: вдыхайте в течение 5 секунд, затем задержите дыхание, тоже на 5 секунд, и выдыхайте в течение 10 секунд. Полторы минуты такого дыхательного упражнения существенно облегчат состояние.
* **Искренний смех и плач.** Как ни странно, посмотреть юмористическое шоу или трогательное кино — работающий способ разрядить эмоциональное напряжение и завершить стрессовую реакцию.