



СТРЕСС... СТРЕСС... СТРЕСС.

Газета «ФАКТЫ» Пятница, 29 Сентября 2000 г.

Внимание! Неутешительный прогноз

В XXI ВЕКЕ ЛЮДИ БУДУТ УМИРАТЬ ОТ СТРЕССОВ И ДЕПРЕССИЙ

«По прогнозам ВОЗ, к 2020 году заболевания сердечно – сосудистой системы и депрессия окажутся на первом месте среди основных причин смертности».

«Сколько дел, ничего не успеваю!» – такой крик души регулярно звучит из уст современного человека. При этом мало кто понимает, что на самом деле это – первый признак ухудшения здоровья. Бессонница, беспокойство, напряжение, раздражение от общения с друзьями, родными, сослуживцами... Диагноз в таком случае ставится без особого труда, слишком уж он банален и общеизвестен. Это самый распространенный недуг нашего времени – стресс.

Пожалуй, это явление даже более заслуживает названия «чумы XX века» (впрочем, теперь уже ясно и XXI тоже), чем СПИД. Во всяком случае, каждый из нас регулярно оказывается под воздействием стресса. Недаром «бытует» выражение «Все болезни от нервов».

Стресс происходит не в окружающем пространстве, а в нашем сознании, но он совершенно реально воздействует на каждую клетку нашего тела, сеет в них семена болезней, сокращающих нашу жизнь. Именно



в сознании мы чувствуем раздражение, беспокойство, страх и отчаяние или переживаем удовольствие, радость, удовлетворение, осмысленность своего существования и восторг. Стресс зачастую становится косвенной причиной физического заболевания, общей слабости, травматизма, клинической депрессии и самоубийства, инфаркта и т. п. Ему не всегда уделяют то внимание, которого он заслуживает. Однако долгая, качественная жизнь является нашей целью, а значит, мы должны разобраться с проблемой стресса.

Болезнь или причина

Термин «стресс» вошел в медицинскую практику в 1936 году с легкой руки канадского физиолога Ганса Селье. Он позаимствовал это техническое понятие, означающее напряжение, нажим, давление, из науки о сопротивлении материалов, метко употребив его применительно к человеку.

Факторы, вызывающие стресс – стрессоры – различны. Усилие, напряжение, утомление, боль, унижение от публичного порицания, неожиданная необходимость максимально сосредоточиться и даже крупный успех и очень радостное событие – любое из перечисленных состояний ведет к ломке всего жизненного уклада, а значит, и к возможности возникновения стресса.

Медицинские исследования показали, что, несмотря на то, что у каждого, кто подвергается стрессу, отношение к жизни различное, любой человеческий организм реагирует на стрессовую ситуацию стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями. Иначе говоря, стресс есть неспецифический ответ организма на любое из них.

Три составные стресса

Первая – стадия тревоги, в которой задействуются все защитные силы организма. Ее иногда называют «стрессом ожидания» или «предстартовой лихорадкой». Такое состояние студентов перед экзаменами, спортсменов на старте, больных накануне операции, любого из нас перед ответственной встречей или визитом к врачу.

Вторая – стадия приспособления к трудной ситуации и активное ей сопротивление. Если стрессы не требуют от нас невозможного, организм имеет способность «уживаться» с ними.

Третья – стадия истощения, как нервного, так и физического. Это самая опасная фаза стрессовой ситуации, так как «высокая нота» не может длиться слишком долго, и тем, кто слишком много сил растратил на преодоление предыдущих двух стадий, она оказывается просто не под силу. Может наступить срыв. На этом этапе стресс-реакция принимает болезненный, патологический характер. Именно поэтому чрезмерные или длительные перегрузки опасны, так как они могут привести к депрессиям и неврозам, а там уже не за горами – гипертония, инфаркт миокарда и инсульт.



Сегодня врачи не подвергают сомнению тот факт, что слишком острый или продолжительный стресс, вызывающий ослабление всего организма, может привести к серьезным заболеваниям и даже гибели.

Может показаться странным, но практически не имеет значения, от каких именно эмоций человек испытывает стресс – положительных или отрицательных, важна лишь его интенсивность. Отец Пьера Бомарше, например, умер от переполнившего его восторга, когда сын читал ему «Севильского цирюльника», а знаменитый актер Радж Капур потерял сознание и вскоре скончался после того, как президент Индии вручил ему долгожданную высшую кинематографическую награду страны.

Последствия стрессов

Самые распространенные – неврозы. Их причина – различного рода социальные конфликты: ссоры, обиды, несправедливое отношение со стороны других. Неврозы могут быть вызваны действием, как сверхсильных раздражителей (потеря близкого человека, эмоциональный шок), так и более слабых, но постоянно действующих, вызывающих длительное состояние психологического перенапряжения и очень травмирующих (неблагоприятная обстановка в семье или на работе).

В качестве главных проявлений невроза выступают различные нарушения эмоциональной сферы: подавленное настроение, плаксивость, тревога, страх, нетерпимость, раздражительность. Часто наблюдаются нарушения сна, аппетита, потливость, неприятные ощущения в области сердца. Кроме этого стресс ухудшает память. Современные мужчины и женщины в возрасте 40 – 50 лет в большей степени страдают потерей памяти (полной или частичной), чем, например, их родители, находившиеся в том же возрасте.

Причина – избыток стрессовых ситуаций, которые ускоряют старение гиппокампа – той части мозга, которая позволяет нам помнить имена и даты.

По прогнозам ВОЗ, к 2020 году заболевания сердечно-сосудистой системы и депрессия окажутся на первом месте среди основных причин смертности. Выражение – «все болезни от нервов» становится все более и более актуальным.

Противостоим стрессам

Любой стресс – это, во-первых, истощение организма, поэтому в этот период крайне необходимо включить в свой рацион питания дополнительные витамины, минералы, другими словами – поливитаминные комплексы.

Во-вторых, любой стресс для организма бесследно не проходит и поэтому требует впоследствии восстановления, как нервной системы, так и функций некоторых других органов. В этом случае наиболее подходят лечебные травы.

Объединяя эти две необходимости в одном фитокомплексе, мы дали людям средство, которое способно обезвредить практически любой стресс и свести его негативное воздействие на организм к минимуму, получившее название «Баланс». В нем проросшие зерна овса, пшеницы и кукурузы (прозеры), попадая в наш организм, питают его витаминами, минералами, аминокислотами и другими ингредиентами, а лечебные травы и растения приводят нашу нервную систему в сбалансированное состояние.



«Баланс» не имеет противопоказаний и не имеет ограничений в сроках приема. Его можно принимать как фрагментарно, так и постоянно в зависимости от потребности. Фитокомплекс «Баланс» – это инструмент, позволяющий вам противостоять любому стрессу, который только может прийти к вам. Кроме того, регулярно принимая «Баланс», вы не только подготовите свой организм к правильной реакции на стресс, но и восстановите функцию нервной системы.

Кроме вышеперечисленных достоинств, «Баланс», благодаря своему составу, прекрасно укрепляет сердце, увеличивая силу сердечных сокращений, регулирует кровяное давление, поддерживает расслабленное состояние кровеносных сосудов, способствует более свободному притоку крови к сердечной мышце, снижает уровень холестерина в крови. Фитокомплекс «Баланс» также эффективен при стенокардии, тахикардии, одышке и гипертонии.

Врач гастроэнтеролог Г.Брославец

