

В обіймах СТРЕСУ або Як стрес впливає на організм людини

24 лютого 2022 року – дата, яка стала точкою відліку нової реальності для України. Війна кардинально змінила наше життя і вплинула на кожного з нас. Військова агресія та бойові дії, які зараз відбуваються на території нашої країни, належать до подій, що виходять за рамки звичайного людського досвіду. Відповідно, в даний час кожен із нас переживає один із надзвичайно складних і травмуючих моментів у своєму житті; а головне порушена одна з базових наших потреб – це безпека! Що в свою чергу викликає потужне психоемоційне напруження і СТРЕС!

Війна = стресс! Стрес суттєво впливає на організм людини, на її здоров'я та психіку. Під час стресу знижується наша здатність до раціонального мислення, прояву емоцій, опору, стрес «захоплює» людину і може викликати нові чи загострювати вже існуючі хронічні захворювання.

Важливо розуміти, що психологічні реакції на травматичні події не лише впливають на подальше життя конкретної людини, але й можуть передаватися і наступним поколінням. Тому нам треба розуміти природу стреса та володіти навичками ефективної боротьби з його наслідками.

Що ж таке стрес і які є ризики та наслідки стресового розладу?

Стрес, це неспецифічна реакція організму людини на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника чи небезпеку. Стрес супроводжує нас від моменту народження і є механізмом захисту внутрішнього світу особистості. Будь-яка зміна звичного способу життя може призвести до появи стресу, тому за відповідних умов починають діяти адаптаційні захисні механізми, що дають людині змогу пристосуватися до нових умов.

Наша реакція на стрес визначається рівнем нашої стресостійкості. Підвищену стресостійкість забезпечують як фізіологічні особливості (тип нервової системи, гормональний стан), так і деякі особистісні риси (рівень особистісної тривожності, суб'єктивного контролю, темперамент тощо). Іншими словами, гострота та інтенсивність реакції на стресс зумовлюються індивідуальними характеристиками, адаптивними здібностями та аперсональною вразливістю. Тобто, усі ми сприймаємо і переживаємо події по-різному, а отже, і стресує по-своєму і що найголовніше - далеко не кожен матиме негативні психологічні наслідки навіть за умови, що опинилися в епіцентрі небезпеки.

Виокремлюють три стадії стресу: тривога, опір та виснаження.

Тривога. Максимальна мобілізація адаптаційних ресурсів організму та швидке приведення людини в стан напруженої готовності.

Під час стресу у людини відбуваються значні психофізичні та біохімічні зміни в організмі. Нервова система, а саме - її симпатичний відділ - спричинює наступні реакції організму (виділення гормонів стресу: *адреналін*-основний гормон стресу, який комплексно впливає на організм, мобілізуючи увагу та пам'ять; *норадреналін*- збільшує рухову та впливає на мозкову активність, його важлива функція - здатність притупляти біль; *кортизон*- активізує роботу мозку, допомагає організму продукувати більшу кількість енергії; розширення зіниць, бронхів, підвищення частоти скорочень серця, розслаблення сечового міхура, скорочення прямої кишки, уповільнення травлення). Що це означає? Наприклад, коли в нас розширюються зіниці, ми починаємо краще бачити в темряві. Бігти або нападати краще, коли нас нічого не обтяжує, а це означає, що треба викинути все зайве із себе. Тому організм відмовляється від перетравлювання їжі, можна відчувати, наприклад, нудоту. Дихання стає інтенсивнішим для того, щоб ми могли підтримувати тиск. Коли ми швидко дихаємо, отримуємо більше кисню, який потрібен організму, аби наситити м'язи.

Тобто при стресових подіях нервова система людини переходить в режим «краще зараз вижити, а шкодувати про дії можна потім», вмикаються еволюційно старіші структури мозку, які приймають швидкі рішення без участі логіки. За рахунок такої роботи мозку реакція на небезпеку дуже швидка.

З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, наш мозок може віддати команду:

- «бий» - готовність до нападу;
- «біжи» -скорегування усіх ресурсів на втечу від небезпеки;
- «замри» - злиття з оточуючим середовищем, бажання заховатися.

Ці команди означають – вижити. Лімбічна система нашого головного мозку зберігає інформацію про всі небезпеки, з якими ми стикаємося продовж життя. І це не обов'язково пережиті нами події, це все, що ми чули, бачили, читали тощо. Та коли нам щось нагадує про ці знання, тобто під час небезпеки, лімбічна система відключається, а збережена інформація передається до мигдалевидного тіла, що спричиняє миттєві реакції організму, які нам допомагають врятувати своє життя. Мигдалевидне тіло іноді ще називають «мозком рептилії», бо він є в бідь-якої живої істоти. І, власне, реакції також будуть однакові як у людини, так і у тварин – втікати, нападати чи завмирати.

Опір (Резистентність). Це стадія пристосування до умов, що змінюються. Якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу, знижуються фізіологічні процеси, ресурси витрачаються все економніше. Організм готовий до тривалої боротьби за життя.

Якщо на першій стадії стресу організм мобілізується, то під час стадії опору, організм починає давати збій; наш мозок не розрахований на те, щоби підтримувати такий стан довго, тому за підйомом захисних механізмів обов'язково йде спад. Тоді «управління» організмом бере на себе парасимпатична нервова система, що забезпечує звичайний режим функціонування.

Нині цей баланс порушено, ми змушені жити в стані постійного стресу й майже не маємо періодів розслаблення. Тому обов'язково потрібно підтримувати один одного та виконувати справи, які допомагають повернутися в стан спокою та сигналізують про те, що небезпека минає й можна стабілізуватися.

Головне, нам необхідно знати і розуміти: все що з нами наразі відбувається- це нормальна реакція на ненормальні події.

Виснаження – настає у випадку, коли стресові фактори не зникають та мають тривалий характер впливу. На цій стадії обмінні фізіологічні процеси порушуються. Це призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації. Це може спровокувати серйозні порушення функціонування організму як на соматичному, так і на психічному рівні.

Людей також часто турбує питання: чи обов'язково на зміну стану опору прийде стадія виснаження і нас «накриє»? Зовсім ні!

Виснаження наздожене лише в тому випадку, якщо матимуть місце фактори, що посилюють травматичний стрес. Серед них: пасивність у поведінці, цілковита неспроможність/неможливість хоч якось протидіяти ситуації, фізична перевтома та відсутність підтримки.

Всі ці стадії стресу притаманні як дорослим так і дітям. Відповідно, в даний момент виникає дуже важливе питання: як нам усім намагатися уникати стресових розладів; як нам дорослим зберегти себе і вразливу дитячу психіку в умовах невизначеності, а головне - як забезпечити всім нам емоційну стабільність.

Читайте в наступних світлинах.