

УДК 612.176

М. М. ОРОС, А. В. ГАЛ

/Ужгородський національний університет, Ужгород, Україна/

Стрес, дистрес, його види та корекція

Резюме

Розглянуто хронічний і гострий, фізіологічний, психологічний та інформаційний стрес. Зазначено, що стрес – це захисна реакція організму у відповідь на дуже сильну емоційну, фізичну чи психологічну дію зовні. Натомість дистрес розвивається в результаті тривалої неможливості задовольнити свої фізіологічні потреби, неприємних, сумних і загрозливих змін у житті, незвичних, невідповідних умов життя, пошкоджень організму, хвороб, травм, тривалого болю чи негативних емоцій.

Кращим способом боротьби зі стресом є його профілактика: регулярні прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом, повноцінний сон тощо. Приборкати надмірну тривогу і дратівливість, відновити сили після перенесеного стресу допомагає анксиолітик АДАПТОЛ®.

Ключові слова: стрес, дистрес, профілактика, лікування, АДАПТОЛ®

Ми звикли вважати, що стрес – реакція організму на дію неприємного чи шкідливого фактора. Проявляється вона у погіршенні психо-емоційного стану. Проте науковий погляд на стрес не такий однозначний і песимістичний.

Наше оточення постійно змінюється: знижується чи підвищується температура повітря, ідуть опади, коливається атмосферний тиск, в містах з'являється смог. Наші гаманці то повнішають, то тоншають, ми досягаємо професійних успіхів чи зазнаємо фіаско. В усіх випадках наш організм має пристосуватись до нових випробовувань, викликів. Зможе переналаштуватись – виживе [1].

Є універсальний механізм, який дозволяє усім живим істотам бути гнучкими за різних обставин. І цей механізм – стрес. Саме завдяки стресам ми можемо адаптуватись до змін у середовищі та соціумі. І не суттєво, приємні чи неприємні обставини, в яких ми опинились [2].

Відомий лікар і біолог зі світовим ім'ям, а також директор Міжнародного інституту стресу в Монреалі Ганс Сельє запропонував розмежувати такі полярні функції стресу. Саме він ввів додаткові поняття: еустрес і дистрес. Власне стрес — це важливий для організму механізм протистояння несприятливим зовнішнім впливам. Під впливом еустресу відбувається максимальна мобілізація внутрішніх ресурсів особистості. А ось дистрес — це, безумовно, шкідливий стан для людини. Саме слово перекладається як «нещастя», «виснаження». Пізніше Сельє, після багаторічних досліджень, написав книгу під назвою «Стрес без дистресу». У ній він детально описує сутність біологічної концепції стресу і пропонує так званий кодекс моральності, або кодекс поведінки, завдяки якому можна підтримати нормальний рівень напруги, реалізувати свій природний потенціал, виразити своє «Я» [3].

Що відбувається в організмі під час стресової реакції? Мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирковим залозам виділяти гормони стресу — адреналін і кортизол. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість і больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

Стрес буває гострий — на нас ледь не наїхало авто. Буває середньотривалий — наприклад, сесія в університеті. А буває хронічний. Це війна, життя в небезпечних умовах чи робота із великою відповідальністю і низькою підтримкою [4].

Стрес — це захисна реакція організму у відповідь на дуже сильну емоційну, фізичну чи психологічну дію з зовні. Це наша спроба пристосуватись до складних змін у житті: нової роботи, навчання або спільного життя. Ми встигаємо при звичайтись до змін, хоча спершу нам тривожно [4].

Перебуваючи в такому стані, людина відчуває втрату рівноваги. При цьому вона має певні ресурси (матеріальні, душевні, етичні, моральні, життєвий досвід, базу знань та ін.). Проявляється це проблемами у спілкуванні (збивається мова, людина не може чітко сформулювати і висловити свої думки), тимчасовими провалами в пам'яті, соматичними реакціями (короткочасним потемнінням в очах, припливом крові до шкірних покривів, прискореним серцебиттям тощо). Але в той же час психічні функції особистості (пам'ять, мислення, уява) і фізіологічні функції організму перебігають набагато краще [5].

Є багато видів стресу: хронічний, фізіологічний, психологічний та інші.

Хронічний стрес — припускає наявність постійного значного фізичного й морального навантаження на людину (тривалий пошук роботи, постійний успіх, з'ясування стосунків), у результаті якого її нервово-психологічний чи фізіологічний стан надзвичайно напружений. Симптомами хронічного стресу можуть бути:

- дратівливість;
- тривожність;
- депресія;
- головні болі;
- безсоння.

Гострий стрес — стан особи після події чи явища, у результаті якого вона втратила психологічну рівновагу (на вас ледь не наїхала машина, сварка з директором та ін.). Симптоми гострого стресу:

- нудота;
- прискорене серцебиття;

- біль у грудях;
- різка агресія.

Фізіологічний стрес виникає від фізичного перевантаження організму і впливу на нього шкідливих факторів навколишнього середовища (надто висока чи низька температура в робочому приміщенні, дивні запахи, недостатня освітленість, підвищений рівень шуму). Симптомами фізіологічного стресу є:

- хекання;
- частий пульс;
- почервоніння;
- пітніння.

Психологічний стрес є наслідком порушення психологічної стійкості особистості з ряду причин: образи, роботи, що не відповідає кваліфікації. Крім того, такий стрес може бути результатом психологічного перевантаження особи: виконання занадто великого обсягу робіт і відповідальності за якість складної й тривалої роботи. Симптоми:

- зміна психічних функцій;
- найчастіше уповільнення розумових операцій;
- розсіювання уваги;
- ослаблення функції пам'яті;
- зменшення сенсорної чутливості;
- гальмування процесу ухвалення рішення [7].

Варіантом психологічного стресу є **емоційний стрес**, що виникає в ситуаціях загрози, небезпеки, образи [7].

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень чи від інформаційного вакууму.

Дистрес

Таким чином, напружений стан, що активує та мобілізує сили організму, називається стресом. З цим все зрозуміло. А що таке дистрес? **Дистрес** — це стан, який розвивається в результаті: тривалої неможливості задовольнити свої фізіологічні потреби (відсутність повітря, їжі, води, тепла), реакція на неприємні, сумні й загрозливі зміни в житті (насильство в сім'ї, розрив стосунків чи війна), незвичних, невідповідних умов життя (вимушене проживання в горах, де концентрація повітря відрізняється від звичної), пошкоджень організму, хвороб, травм, тривалого болю, тривалих негативних емоцій. Найбільшої шкоди нашому добробуту завдають хронічний дистрес — він виснажує, та епізодичний гострий стрес — він щоразу стається зненацька.

У психології дистрес означає стан, який негативно впливає на організм та на поведінку і діяльність людини. Таке явище може стати причиною дисфункціональних і патологічних порушень. Це руйнівний процес, який характеризується погіршенням психофізіологічних функцій. Як правило, таке перенапруження є тривалим стресом, при якому мобілізуються і витрачаються всі резерви адаптації (як «поверхневі», так і «глибокі»). Часто подібна реакція організму переходить в психічні хвороби: психоз, невроз [3].

Природно, такий стан користі здоров'ю не несе. Напруга при дистресі стає дуже сильною, з'являється надмірна метушливість і гальмування. Людині важко зосередити увагу, вона відволікається на будь-які дрібниці, які починають дратувати. Нерідко вона

надмірно фіксує увагу на чому-небудь. Вирішуючи проблему, людина не може знайти вихід і надовго заціклюється на ній. Також при дистресі погіршується пам'ять. Навіть кілька разів прочитавши простий текст, людина не може його запам'ятати. Розвиваються і відхилення в мовленні: хворий «проковтує» слова, заїкається, збільшується кількість вигуків, слів-паразитів. Погіршується якість мислення, тільки прості розумові операції збережені при дистресі. Відбувається звуження свідомості: хворий припиняє реагувати на гумор. Жартувати з людиною, яка перебуває в такому стані, не рекомендується — вона просто не зрозуміє жартів [8].

Адаптаційний синдром

Для того, щоб не виникали ускладнення на фоні стресу та дистресу наш організм використовує так званий адаптаційний синдром.

Адаптаційний синдром — комплекс різноманітних захисних реакцій, що виникають в організмі людини і тварини у відповідь на значні пошкоджувальні дії (стресори).

Адаптаційний синдром характеризується зменшенням розмірів загрудинної залози (тимуса), селезінки, лімфатичних вузлів, кількості еозинофілів і лімфоцитів, прискоренням процесів катаболізму. Ці прояви свідчать про наявність стресу. У розвитку адаптаційного синдрому розрізняють такі 3 етапи [9].

1. Етап тривожної реакції.

Ви коли-небудь потрапляли в ситуацію, коли відчували стрес і серце починало швидко битися? Можливо, ви почали пітніти або відчували, що хочете втекти? Це типові симптоми першої стадії загального адаптаційного синдрому, яка називається стадією реакції тривоги.

На стадії тривоги ваше тіло відчуває реакцію «бій або втеча». Зазнаючи стресу, наші типові реакції стимулюються двома гормонами організму: адреналіном і норадреналіном. Адреналін мобілізує вивільнення глюкози та жирних кислот з жирових клітин. Організм здатний використовувати і те, й інше як енергію для реагування на стрес. Адреналін і норадреналін також мають потужний вплив на серце. Збільшуються як частота серцевих скорочень, так і ударний об'єм, збільшуючи тим самим серцевий викид в організмі. Вони також допомагають відводити кров від інших частин тіла до серця, мозку та м'язів, коли тіло готується до нападу або втечі [8].

У той же час організм виділяє глюкокортикоїди, особливо кортизол, щоб допомогти задовольнити потреби в енергії в період стресу. Глюкокортикальна реакція, як правило, повільніша і триваліша, ніж подібні ефекти адреналіну на метаболізм глюкози.

2. Етап опору.

Коли початкова загроза вщухає, організм намагається повернутися у свій гомеостатичний стан і відновитись. Це частина фази резистентності загального адаптаційного синдрому, яка характеризується відсутністю концентрації уваги та дратівливістю. Пульс і серцевий викид намагаються прийти в норму, артеріальний тиск знижується, а гормони, що виділяються організмом, намагаються повернутися до своїх попередніх рівнів. Однак через початковий стрес організм ще деякий час залишається у підвищеному стані готовності, якщо стрес повернеться. Якщо припу-

стити, що стрес подолано, тіло повернеться до свого попереднього стану.

Однак, якщо є хронічний стрес, організм намагатиметься компенсувати і продовжуватиме стадію опору. Якщо організм занадто довго зазнає стресу і залишається в стадії опору, це може призвести до стадії виснаження.

3. Етап виснаження.

Стадія виснаження виникає внаслідок хронічного впливу стресу. На цій стадії стресу організм не може повернутися до початкового гомеостатичного стану. Іншими словами, організм вичерпав свої внутрішні ресурси і не здатний адекватно боротися зі стресом. Ознаками стадії виснаження можуть бути тривога та депресія. Стадія виснаження також характеризується порушеннями імунної системи, що ускладнює боротьбу з інфекцією. Постійний хронічний стрес може призвести до ряду супутніх захворювань та проблем, таких як діабет 2-го типу, виразка та гіпертензія [7].

Профілактика та лікування стресу

Як боротися зі стресом?

Найкращим засобом боротьби зі стресом є не лікування наслідків, а профілактика, а саме: регулярні прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом, яке приносить задоволення і не є обтяжливим, повноцінний сон (не менше 8 годин безперервного сну), спілкування з друзями та близькими людьми, в наш непростий час це дуже важливо. Не перевантажуйте себе емоційно та фізично, як гласить народна мудрість: «Робота – не вовк...», частіше займайтеся тим, що вам приносить справжнє задоволення, прислухайтесь до свого організму, і тоді ваша стресостійкість помітно зростає [8].

Передусім радять розібратись, чи стрес призводить до хороших змін, чи до поганих. Які стресори можна усунути чи вважати незначущими? Якщо причина стресу суттєва та поки що нездоланна, то радять вжити заходів зі зменшення шкоди від стресу [7].

Порушений негараздами спосіб життя породжує нові проблеми зі здоров'ям і заважає долати стрес. Слід мати чіткий режим дня. Прокидатись, лягати спати і їсти в один і той самий час, достатньо відпочивати і письмово планувати наступний день. Це дозволить добре відновлюватись, налагодити біоритми, а передбачуваність життя наш організм сприймає як ознаку життя без стресу [5].

Варто знайти собі групу підтримки – близьких людей, що розуміють ваш стан і можуть допомогти, посприяти становленню здорового режиму, усуненню стресорів та відчуття ізоляції.

Слід свідомо підійти до харчування: не пропускати прийомів їжі, але не переїдати, не перекушувати, споживати повноцінну їжу, а не солодощі та алкоголь.

Науковці радять обов'язково включити в раціон жирну рибу, горіхи, яйця, нерафіновані злаки та багато свіжих овочів. Ця порада універсальна, але при стресі її дотримання є особливо важливим. Адже вітаміни B12, B6, фолієва кислота, таурин, що містяться в цих продуктах, беруть участь в утворенні нейромедіатора гамаа-амінобутирової кислоти (ГАМК). Вона допомагає заспокоєнню і знижує рівень кортизолу.

Важливо пристосуватися до напруженого ритму життя, зняти перевтому, приборкати надмірну тривогу і дратівливість, пережити емоційну напругу, відновити сили після перенесеного стресу.

В цьому допоможе анксиолітик АДАПТОЛ®. Препарат належить до денних транквілізаторів – адаптогенів. Засіб має вегетостабілізуювальну, антиоксидантну, ноотропну і стреспротекторну дію.

АДАПТОЛ® діє в кількох напрямках. Він має транквілізуювальну дію: знижує страх, тривогу і занепокоєння. Однак при цьому немає розслаблення м'язів і зниження уваги. Такі властивості препарату зумовлюють його належність до денних транквілізаторів.

Засіб чинить позитивний ноотропний вплив – покращує пам'ять, гостроту мислення, здатність концентрувати увагу, а також підвищує психічну стійкість і фізичну витривалість.

АДАПТОЛ® має виражену антиоксидантну (антиокиснювальну), церебропротекторну (захист клітин мозку) дію на організм людини.

За хімічною структурою АДАПТОЛ® близький до речовин, які виробляються в організмі людини, тому не чинить токсичного впливу, не викликає млявості, звикання, лікарської залежності. Серед протипоказань – тільки індивідуальна підвищена чутливість до компонентів препарату.

Прийом АДАПТОЛУ® не залежить від прийому їжі. Дозування і період лікування визначаються індивідуально. Ефект від дії препарату починається через 30–60 хвилин після прийому.

Жири яєчних жовтків також мають цей ефект. А продукти, багаті на амінокислоту триптофан – молочні продукти та хумус – сприяють утворенню серотоніну [9].

Регулярні аеробні вправи, біг, їзда на велосипеді допомагають долати стрес. Передусім тому, що під час руху людина відволікається та відпочиває думками. Крім того, в результаті занять спортом виділяються ендорфіни, серотонін, дофамін та ендоканабіноїди – сполуки, що дарують нам щастя, задоволення та ейфорію. Регулярний біг нормалізує тонус блукаючого нерва і відновлює баланс автономної нервової системи.

Прибирання є одним із ефективних засобів зменшення стресу. Радять прибирати вдумливо: мити посуд, усвідомлюючи цей процес, запах мийного засобу і сяйво чистої поверхні. «Бути тут і зараз» знижує тривожність і уявний стрес від думок про ситуації, що ще не сталися.

Долати стрес можна співами. Нав'язливі думки, що викликають тривожність, радять проспівати багато разів, вони втраять свій сенс і перестануть лякати. Хоровий спів суттєво знижує рівень кортизолу, дозволяє відчутти причетність і довіру, і навіть синхронізує серця співаків. Музика, яку слухали перед стресовою ситуацією, допомагала легше її пережити.

Знижувати рівень кортизолу допомагає гормон окситоцин. Він виділяється, коли ми обіймаємось, кохаємось, спимо без одягу, гладимо тварин і відчуваємо зв'язок із оточенням. Досліди показали, що робоче середовище, яке сприяє тактильному контакту, є менш стресовим [6].

Слід пам'ятати, що далеко не всі події варті наших переживань. Слід не просто ховатись від стресу, а намагатись активно дати йому раду.

Висновок

Отже, стрес – невід'ємна частина нашого життя. Завдяки цьому стану стійкість організму людини до негативних факторів може не

тільки знизитися, але і підвищитися. Зовсім інше – дистрес. Цей стан має виключно згубний вплив на людський організм.

Одним з засобів фармакотерапії для подолання цього стану є препарат АДАПТОЛ®, що може адаптувати можливості організму до дистресових ситуацій.

Ми розглянули причини та наслідки дистресу, а також розповіли, як саме з ним можна впоратися. Головне – ніколи не стояти на одному місці, не зациклюватися на помилці, спогадах, а завжди рухатися тільки вперед, і саме тоді ви будете здоровими та щасливими!

Додаткова інформація.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Резюме

Стресс, дистресс, его виды и коррекция

М. М. Орос, А. В. Гал

Ужгородский национальный университет, Ужгород, Украина

Рассмотрены хронический и острый, физиологический, психологический и информационный стресс. Отмечено, что стресс — это защитная реакция организма в ответ на очень сильное эмоциональное, физическое или психологическое действие. Дистресс развивается в результате: длительной невозможности удовлетворить свои физиологические потребности, неприятных, печальных и угрожающих перемен в жизни, необычных, несоответствующих условий жизни, поврежденный организм, болезней, травм, длительной боли или отрицательных эмоций.

Лучшим способом борьбы со стрессом является его профилактика: регулярные прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, полноценный сон и т.п. Обуздать чрезмерную тревогу и раздражительность, восстановить силы после перенесенного стресса помогает анксиолитик АДАПТОЛ®.

Ключевые слова: стресс, дистресс, профилактика, лечение, АДАПТОЛ®

Список використаної літератури

1. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме ; пер. с англ. / Г. Селье. – Москва : Медгиз, 1960. – 254 с.
2. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості / Ю. І. Пилипака, В. Л. Романюк // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 6. – С. 177–182.
3. Різ, Джейн Б. та Ніл А. Кемпбелл. Кемпбелл Біологія . Бенджамін Каммінгс, 2011.
4. <https://www.coca-cola.ua/live-drive/pump-yourself-up/stress>
5. <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisy>
6. <https://mcplus.com.ua/stres-ta-depresiya-u-suchasnomu-suspilstvi/>
7. <https://www.bbc.com/ukrainian/blog-science-44031985>
8. <https://ua.perfectumly.com/distres-tse-shho-take-ponyattya-distresu-v-psiholohiyi/>

Summary

Stress, distress, its types and correction

M. M. Oros, A. V. Gal

Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

Chronic and acute, physiological, psychological and informational stress are considered. It is noted that stress is a protective reaction of the body in response to a very strong emotional, physical or psychological action from the outside. Instead, distress develops as a result of: prolonged inability to meet their physiological needs, unpleasant, sad and threatening changes in life, unusual, inappropriate living conditions, body damage, illness, injury, prolonged pain or negative emotions.

The best way to deal with stress is to prevent it: regular walks in the fresh air, sports, adequate sleep and more. ADAPTOL® anxiolytic helps to curb excessive anxiety and irritability, to restore strength after the transferred stress.

Key words: stress, distress, prevention, treatment, ADAPTOL®