

## ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ И ДИСТРЕССОВ В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Мархоцкий Я.Л.<sup>1</sup>, Полянская А.В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

*г. Минск, Республика Беларусь*

<sup>2</sup>УО «Белорусский государственный медицинский университет»,

*г. Минск, Республика Беларусь*

К пожилому возрасту относятся лица, достигшие 61-74 года и старческому 75-90 лет, а 90 и более – долгожителям. Уход на пенсию негативно сказывается на профессиональную деятельность, на режим труда и отдыха и уклад образа жизни. Человек оказывается как бы «выброшенным на обочину», что нередко приводит к резкому ухудшению общего физического и психического состояния. С уходом на пенсию обычно ускоряется биологическое старение:

- начинает убывать физическая сила;
- ухудшается общее состояние здоровья;
- снижается уровень некоторых психических функций, адаптация людей в новых условиях.

Наше благополучие в полной мере зависит от душевного и телесного здоровья. Безусловно, каждый из нас должен контролировать свои эмоции, рационально питаться, физически и умственно трудиться, уметь бороться со стрессом, участвовать в общественной жизни, не употреблять наркотики, не злоупотреблять алкоголем, не курить. Целостный подход к этим проблемам – личная ответственность каждого человека за свое здоровье и благополучие. Очень важно, чтобы жизнь человека имела духовную основу, что придает смысл жизни.

К ведущим признакам психического здоровья относятся: уважение к себе, умение переживать неудачи, независимость, забота о других людях и качественные взаимоотношения, эффективная борьба со стрессом.

Психика и эмоции взаимосвязаны взаимозависимы. Эмоции – это отражение психических функций человека. И хотя эмоции (гнев, страх, печаль, радость) субъективны, они приводят к изменениям в организме, готовят его к определенному типу деятельности – общению, драке, разумному диалогу, порождению конфликтных ситуаций, адинамии, агрессии. Отрицательные эмоции могут истощать человека физически и создавать значительный эмоциональный стресс.

Еще Авиценна отмечал важную роль стресса в жизни человека и животных. Он проводил следующий пример: долгое время на лугу паслась овца, но когда рядом с ней привязали волка, она через три дня погибла.

У людей эмоциональный стресс развивается при невозможности достичь результата, жизненно важного для удовлетворения биологических и социальных потребностей. Это сопровождается комплексом соматовегетативных реакций, развитием заболеваний. У одних людей – патология сердечно-сосудистой системы, у других – желудочно-кишечного тракта т.д. Эту форму стресса, играют отрицательную роль для организма, Селье назвал дедуктивной или дистрессом.

Причиной возникновения некоторых заболеваний при дистрессах являются:

- ослабление иммунитета, а следовательно, увеличение риска инфекционных и раковых заболеваний;
- изменение химического состава крови, что способствует развитию атеросклероза коронарных артерий и сосудов головного мозга, т.е. возникновению ишемической болезни сердца и нарушению мозгового кровообращения;
- торможение адреналином работы желудка и кишечника, что резко уменьшает продукцию пищеварительных ферментов. При этом соляная кислота продолжает накапливаться в желудке и со временем разъедает его стенку, приводя к возникновению гастритов, язвенной болезни желудка двенадцатиперстной кишки;

– высокий уровень катехоламинов, который вызывает повышение артериального давления, тахикардию, аритмию, способствует развитию гипоксии миокарда, в результате чего снижается энергообразующая функция митохондрий, что может привести к снижению сократительной функции сердечной мышцы.

В этой связи, люди пожилого и старческого возраста должны знать профилактику стресса и уметь быстро снять его, чтобы избежать той патологии, которая вызывается стрессом и дистрессом, а именно:

– человек должен отвечать за свое эмоциональное и физическое благополучие и не позволять другим людям определять его;

– источником стресса, как правило, являются не события, а наше восприятие этих событий, надо быть оптимистом. Эти люди усиленно справляются со стрессом;

– человек не должен оставаться наедине со своими неприятностями. Необходимо исповедаться или рассказать кому-то о своей горе. Это приносит огромное облегчение. Кто в горе не плачет, тому во много раз тяжелее, образно говоря «горькими слезами» плачут его внутренние органы;

– необходимо регулярно заниматься физическим посильным трудом, физическими упражнениями, что будет способствовать реализации выделяющихся катехоламинов;

– неорганизованность, неряшливость, беспорядок способствует стрессу;

– нельзя ставить перед собой невозможные цели, так как они не сбываются. Надо быть терпимым и снисходительным к себе и к другим, в противном случае все это тоже вызывает стресс;

– надо учиться радоваться каждому дню своей жизни, от любой ежедневной работы, учебы тоже можно получить удовольствие. Счастье редко достигается если его рассматривать как цель;

– неразумно копаться в своем прошлом и не жалеть о том, что не сделано;

– рациональное питание существенно влияет на эмоцию и помогает справиться с трудностями жизни, предотвращает развитие болезней сердца, ожирения, сахарного диабета и других заболеваний, тем самым предохраняя от стресса;

– важную роль в преодолении стрессов и поддержания здоровья играет полноценный сон, для большинства людей он должен длиться 7-8 часов в сутки;

– лучше всего видеть в окружающих достоинства и в общении опираться на эти качества. Успех будет минимальным, если стремиться

переделать мужа или жену, своих товарищей, сделать их удобными для себя;

– для быстрого снятия стресса рекомендуется выполнить довольно интенсивную физическую работу, с учетом возрастных и физических возможностей, которая будет способствовать реализации адреналина (поработать на садово-огородном участке, просто погулять и др.).

– делать массаж, который относится к числу эффективных способов расслабления и уменьшения стресса. Самомассаж головы, шеи, плеч и ступней приносит быстрое облегчение;

– слушать музыку. Еще Асклепий, Гален, Авиценна указывали на ее магическое влияние при депрессии, страхе, гневе. Они считали, что музыка как бы открывает клапан в душе, переполненной страданиями и печалью. Она должна соответствовать его настроению и вкусу, быть оптимальной по громкости.