

КАК ПРЕВРАТИТЬ СТРЕСС В ДРУГА?

Аширова Говхер, Туркменистан

*Белорусский государственный медицинский университет
Беларусь, Минск*

Научный консультант – ст. преподаватель Кислик Н.В.

Стресс необходим для здоровья. Он возникает, когда нарушается внутренний баланс клеток нашего организма. Гормоны стресса восстанавливают этот баланс. Стресс хорош для здоровья, когда используется во благо и не выходит из-под контроля. Стресс возникает под влиянием внутренних обстоятельств. Мы не умеем контролировать свои мысли. Делая что-то одно, мы думаем о другом. Секрет в сосредоточенности человека на том деле, которым он занимается. Избавиться от стресса невозможно, но надо учиться справляться с ним.

Ключевые слова: стресс, окситоцин.

HOW TO TURN STRESS INTO A FRIEND

Ashirova Govher, Turkmenistan

*Belarusian State Medical University
Belarus, Minsk*

Scientific supervisor – senior lecturer Kislik N.V.

Stress is necessary for health. It occurs when the internal balance of cells in our body is disturbed. Hormones of stress restore this balance. Stress is good for health when used for good and does not get out of control. Stress arises under the influence of internal circumstances. We do not know how to control our thoughts. Doing one thing, we are thinking about something else. A secret in the focus of a person on the business with which he is engaged. Getting rid of stress is impossible. But one must learn to cope with it.

Keywords: stress, health.

Стресс. Из-за него сердце бьётся чаще, дыхание учащается, а на лбу выступает пот. В то время как стресс превратился в злейшего врага здоровья, новые исследования утверждают, что стресс не опасен, способ борьбы со стрессом – общение.

Что, если пересмотреть признаки стресса и принять их, как сигнал того, что ваше тело наполнилось энергией, чтобы справиться с испытанием? Именно это говорили участникам исследования, проводимого в Гарвардском университете. Прежде чем пройти тест на стрессоустойчивость, участники переосмыслили стресс как полезную реакцию организма. Колотящееся сердце

готовится к действию. Быстрое дыхание – нет проблем. В мозг поступает больше кислорода. Те участники, которые стали считать, что стресс полезен, меньше нервничали, меньше боялись, были больше уверены в себе. Но что меня поразило больше всего – изменилась их реакция на стресс. Типичная стрессовая ситуация: пульс увеличивается, а ваши кровеносные сосуды сужаются. Именно поэтому хронический стресс иногда ассоциируется с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Опасно всё время находиться в таком состоянии. Но в исследовании, когда участники воспринимали стресс как нечто полезное, их кровеносные сосуды находились в нормальном состоянии. Хотя сердце всё ещё колотится, с сосудами в таком состоянии это гораздо безопаснее. Похожим образом сердце и сосуды реагируют в моменты радости и отваги. В течение всей жизни, полной стресса, даже такое изменение может стать разницей между сердечным приступом, вызванным стрессом в 50, и жизнью далеко за 90. Современная наука показывает, что то, как мы относимся к стрессу, имеет значение.

Мне бы хотелось рассказать о самом неочевидном аспекте стресса. Идея такова: стресс заставляет вас быть общительнее. Чтобы понять эту сторону стресса, необходимо поговорить о гормоне – окситоцине. Я знаю, что этот гормон стал самым разрекламированным. У него даже есть своё прозвище – гормон объятий, потому что он выделяется, когда мы обнимаем кого-либо. Но это лишь одно из действий окситоцина.

Окситоцин – нейрогормон. Он затрагивает часть мозга, отвечающую за общение. Он позволяет вам укреплять отношения. Благодаря окситоцину вам хочется быть ближе с друзьями или членами семьи. Он заставляет нас сопереживать. И даже заставляет нас помогать и поддерживать людей, которые нам не безразличны. Некоторые даже считают, что мы должны вдыхать окситоцин, чтобы стать милосердными. Но есть то, что многие упускают из виду, когда упоминают окситоцин. Это также гормон стресса. Ваш гипофиз активирует выработку окситоцина как часть процесса реакции на стресс. Это такая же реакция на стресс, и выделение адреналина, который заставляет сердце биться чаще. Когда при стрессе активируется окситоцин, мы начинаем искать поддержку. Здоровая реакция на стресс подталкивает нас поделиться с кем-нибудь эмоциями, вместо того чтобы держать их в себе.

Реакция на стресс заставляет вас заметить, что кто-то нуждается в вас, таким образом, мы заботимся друг о друге. Когда наступают тяжелые времена, стресс заставляет нас окружать себя людьми, которым мы не безразличны. Итак, каким образом данные знания сделают вас здоровее? Окситоцин влияет не только на наш мозг, но и на весь организм в целом. Одна из его главных функций – защитить сердечно-сосудистую систему от последствий стресса. Это естественное противовоспалительное средство. Он также помогает кровеносным сосудам расслабиться во время стресса. Один из моих любимых эффектов – тот, что он производит на сердце. В сердце есть рецепторы, принимающие этот гормон. Окситоцин помогает восстановить клетки сердца и устранить любые повреждения, оставленные стрессом. Этот гормон стресса укрепляет сердце, и здорово то, что все преимущества окситоцина повышаются

за счёт социальных контактов и социальной поддержки, поэтому когда вы обращаетесь к другим во время стресса или ищите поддержки и помощи, количество выделяемого гормона увеличивается, и реакция на стресс становится адекватнее. Ещё вы быстрее восстанавливаетесь после стресса. Это просто потрясающе, ведь у вас есть средство, помогающее справиться со стрессом, и это средство – человеческое общение.

Стресс даёт нам доступ к сердцу. Жалостливое сердце, которое находит счастье и смысл в том, чтобы помогать людям, и неистово стучащее сердце, работают усердно, чтобы дать нам силу и энергию. Когда вы относитесь к стрессу правильно, вы не просто знаете о нём всё, вы делаете очень важное заявление. Вы утверждаете, что доверяете себе, и можете справиться с проблемами в жизни, но помните: вам совсем не обязательно делать это в одиночку.