

неизлечимая. Сопутствующие психологическому стрессу отрицательные эмоции, отрешенность или депрессия могут усугубить течение болезни.

Имеющиеся в мировой научной литературе сведения о влиянии психологического стресса на онкологических больных свидетельствуют, что не только течение заболевания, но и социально-психологическая реабилитация больного, возвращение его к активной полноценной жизни в семье и обществе, снижение риска повторного заболевания, во многом зависит от отношения человека к болезни, его душевного состояния, воли, активной позиции, направленной на борьбу с недугом.

Можно ли на практике снизить отрицательное действие психологического стресса, изменить негативный внутренний настрой на позитивный и психологически укрепить защитные силы организма?

В разных странах мира, в специализированных лечебных учреждениях и при общественных онкологических организациях с онкологическими пациентами работают *онкопсихологи*. Они оказывают эффективную помощь онкологическим больным в преодолении стресса на разных стадиях клинического и поликлинического лечения, при прохождении лучевой и химиотерапии, а также после прекращения лечения в процессе реабилитации. Снимая вредное воздействие психологического стресса на здоровье, помогая изменить психологический настрой и отношение пациента к болезни, укрепляя защитные силы организма, онкопсихологи способствуют более эффективному прохождению лечения, последующему восстановлению, возврату больных к активной, полноценной жизни, снижению риска повторного заболевания. Успешно работают онкопсихологи и в ряде городов России, в том числе и в Астрахани. Пациентам оказывается эффективная психологическая помощь в вопросах:

- преодоления негативного воздействия психологического стресса при прохождении противоопухолевого лечения и после его завершения;
- укрепления защитных сил организма и снижения риска повторного заболевания;
- обретения чувства психологической защищенности и стабильности и быстрее возврата к активной жизни в семье и обществе.

Хотелось бы обратить внимание на то, что человек, длительное время находящийся в состоянии психологического стресса, как правило, не осознает истощения нервной системы и не может его предотвратить. В этом случае лучше не рисковать и не пытаться самостоятельно преодолеть состояние стресса, а обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

Страх смерти и воля к жизни – это далеко не одно и то же. Поэтому подумай о том, какие факторы мотивируют Вас жить? Именно жить, а не избегать смерти. Потому что жизнь – это достижение целей, это получение удовольствий, это помощь другим людям, это эмоции и впечатления, это новые знания и открытия. Это радость.

Твое здоровье - чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься - значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не igraют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.

Геродот Галикарнаский

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6,
Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
[САЙТ: www.gbuз-ao-цмп.рф](http://www.gbuз-ao-цмп.рф)

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»



ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ



г. Астрахань
2015

"Нет телесной болезни отдельно от души"

Сократ

Организм человека - это единство души и тела. И любая болезнь - проблема всей личности человека, состоящей не только из тела, но и из разума, чувств и эмоций.

Врачам хорошо известно, что эффективность медицинского лечения во многом зависит от веры больного в выздоровление и от доверия к лечащим врачам. Оптимистическое отношение к жизни и позитивный внутренний настрой порой эффективнее лекарств, способствуют выздоровлению.

Отрицательные же эмоции, вызываемые различными психологическими стрессами, способствуют развитию различных заболеваний. Причем, в последние десятилетия роль психологических и социальных факторов в происхождении болезней российских граждан резко выросла. Особенно это касается так называемых психосоматических (от греческих слов психе - душа, сома - тело) заболеваний, в развитии которых, наряду с биологическими факторами, принимает участие так называемый психологический стресс.

Что же скрывается за понятием стресс?

Однозначно ответить на этот вопрос непросто, хотя каждый человек испытал это состояние. В обиходе мы часто употребляем термин "стресс", когда испытываем служебные или семейные проблемы, финансовые трудности, переживаем по поводу тяжелой болезни близкого человека. Несмотря на то, что это совершенно разные проблемы, человек реагирует на них стереотипно - определенными психологическими, гормональными и биохимическими изменениями.

Многими учеными психологический *стресс определяется как сильная неблагоприятная для организма психологическая и физиологическая реакция на воздействие экстремальных факторов, воспринимаемых человеком как угроза его благополучию*. Стресс может развиваться, как при наличии реальных признаков угрожающих факторов, так и при представлении возможной угрозы, либо образа прошлого неблагоприятного события, так как психика человека одинаково реагирует как на реальную угрозу, так и на представление об угрозе. Поэтому люди расстраиваются, когда вспоминают эмоционально тягостные события или думают о предстоящей сложной операции.

В возникновении стрессовых реакций и последующих заболеваний важную роль играет ряд личностных особенностей. Разберем некоторые из них.

Обычно люди объясняют неприятные события в их жизни и вызывающие их причины присущим им способом, который называется объяснительным стилем. Одни используют *пессимистический объяснительный стиль*, признаком которого является пассивность и чувство уязвимости. Такие люди высоковосприимчивы к воздействию стресса. Другие, имеющие *нормальный жизненный стиль*, обладают психологической выносливостью и упорством, что делает их устойчивыми к воздействию стресса, помогает сохранить здоровье. Даже заболев, люди последнего типа могут продуктивно способствовать проводимому лечению.

Люди, склонные к депрессии или обладающие высокой личностной тревожностью, как и пессимисты высокочувствительны к развитию стресса. А характеризующиеся низкой личностной тревожностью, эмоционально более устойчивы и спокойны. Для последних требуется относительно высокий уровень стресс-факторов, чтобы вызвать у них стрессовую реакцию.

Восприимчивость к стрессу связана и с фактором самооценки. Люди с низкой самооценкой считают себя неспособными, не умеющими справляться с трудностями и противостоять угрозе. Как правило, у них высокий уровень тревожности и соответственно они более подвержены развитию стресса.

Высокий уровень личностной тревожности может зародиться в младенчестве и в детском возрасте. Он может быть связан с отделением ребенка от матери, недостаточностью материнской любви и заботы и возникающем при этом чувстве незащищенности. То есть ранние жизненные психологические стрессы находят свое негативное отражение в психике человека, как бы откладываются в ней, и делают человека слабозащищенным от последующих стрессов, что в свою очередь способствует развитию различных заболеваний.

Врачи давно обратили внимание на то, что люди, часто находящиеся в стрессовом состоянии, в большей степени подвержены инфекционным заболеваниям, например, гриппу. На фоне хронического гастрита стресс может провоцировать язву желудка. Во время стрессовой ситуации у людей нередко происходят различные нарушения сердечной деятельности... Подобных примеров можно привести множество. "Классическими" психосоматическими заболеваниями, в развитии которых важную роль играет стресс, считаются: гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, тиреотоксикоз, неспецифический язвенный колит, ревматоидный артрит, нейродермит.

Психологический стресс, переживания и эмоции влияют и на развитие онкологических заболеваний. Это заметили еще врачи древности. Во втором веке нашей эры римский врач Гален обратил внимание, что жизнерадостные женщины реже заболевают раком молочной железы, чем женщины, часто находящиеся в подавленном состоянии. В настоящее время на основании проведенных исследований и клинических наблюдений многие ученые считают, что психологические факторы, наряду с биологическими и экологическими, играют важную роль в развитии опухолевого процесса.

Каким же образом психологический стресс может влиять на развитие опухолевого процесса? Ученые установили, что при стрессе активируется центральная нервная система, которая и запускает стрессовую реакцию: активизируется периферическая нервная система и железами внутренней секреции выделяются различные гормоны. В организме происходит существенное нарушение биохимических процессов, которое приводит к нежелательным изменениям в органах и тканях. Страдают при этом и органы, ответственные за иммунитет. В условиях стресса в крови резко возрастает уровень гормонов - глюкокортикоидов, высокая концентрация которых подавляет иммунную систему организма, защищающую человека и животных от чужеродных веществ и инфекционных агентов, проникающих в организм извне, например, вирусов и бактерий, а также от собственных измененных клеток, превратившихся в опухолевые.

Вот почему люди, находящиеся в состоянии психологического стресса чаще болеют инфекционными заболеваниями. Нарушая систему иммунитета стресс делает организм беззащитным перед инфекцией.

Против раковых клеток в организме действуют несколько видов специализированных клеток иммунной системы, которые обнаруживают и уничтожают опухолевые клетки. В результате стресса происходит нарушение клеточной иммунной защиты, что может способствовать развитию опухоли. Выяснилось, что при стрессе напряженность иммунной системы и активность естественных защитных сил организма снижается у людей, состояние которых характеризуется мрачными предчувствиями, беспокойством, страхом, унынием, отчаянием. И, наоборот, иммунная система более устойчива у людей, имеющих надежду, веру в благополучный исход и судьбу, уверенность в своей способности справиться с угрожающей жизни ситуацией и имеющих хорошие отношения с окружающими.

Онкологические, как и все другие тяжелые заболевания у многих больных вызывают психологический стресс. Их волнуют мысли о том, как будет проходить болезнь и насколько она опасна для жизни, поскольку среди людей бытует ошибочное мнение, что рак - болезнь