



* Последствия стресса



Подготовили: Марасилов И.
Койшыбек К.

* В первую очередь последствия стресса могут выражаться в изменении психического состояния человека. Желание убить себя, всех окружающих или и то, и другое, также как хроническая бессонница, резкие перепады настроения, повышенная утомляемость и постоянная усталость - все это может являться последствиями хронического стресса. Человек в таком состоянии не способен нормально жить и работать. Его все время что-то не устраивает, ему все время что-то мешает, все люди строят против него свои мерзкие планы, а сам он чувствует себя комфортно только подшофе, и вообще хочет, чтобы его никто не трогал.

***Последствия
стресса в первую
очередь ударяют в
голову.**

- * В итоге последствия стресса могут плачевно сказаться на всем организме.*
- * Если в срочном порядке не взяться за лечение, последствия стресса могут стать еще более печальными. Следом за нервами к чертям может полететь и сердечно-сосудистая система и желудочно-кишечный тракт. Даже иммунитету может неслабо достаться. Инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, стенокардия, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит - последствия стресса здесь могут быть весьма неприятными, и даже фатальными. А виной всему гормоны. При возникновении стрессовой ситуации их вырабатывается гораздо больше, чем требуется организму для нормальной работы, и они из блага превращаются во зло, вызывая в организме множество губительных реакций.



*** Ближе к телу**

- * Перечисленными заболеваниями последствия стресса не ограничиваются. Повышенная концентрация гормонов, выделяющихся в стрессовых ситуациях, приводит и к дегенерации клеток костного и головного мозга, и к задержке роста, и к снижению секреции инсулина, к множеству онкологических и других заболеваний разной степени тяжести. От простуды до импотенции .
- * Причем зачастую не имеет значения, имеете ли дело с длительной, но не очень страшной стрессовой ситуацией или регулярно переживаете кратковременный, но чрезвычайно болезненный стресс. К негативным последствиям стресса может привести как первое, так и второе. Так что здесь главное - не забывать фразу "все болезни от нервов" и чутко прислушиваться к своему организму. Вопреки мнению ваших друзей и знакомых, затяжная депрессия вполне может означать не то, что вы стали эмо, а то, что вас достал стресс и вам срочно нужно начинать с ним бороться .

*** Все от нервов**

- * Последствия стресса могут дать о себе знать через несколько месяцев или лет. К такому выводу пришли австралийские ученые.

Известно, что стресс негативно отражается на физическом и психическом здоровье и является спусковым механизмом для развития целого ряда заболеваний. В ходе исследования ученые из университета Аделаиды выяснили, что организм способен "запоминать" травматические события на всю жизнь.

- * В качестве примера эксперты приводят солдат из действующих армий. Из-за пережитых травмирующих событий они часто страдают от преждевременных хронических заболеваний.



*** Ученые: Последствия стресса могут проявиться через несколько лет**



Многие опасные **последствия стресса**, такие как **нарушение сна**, **неожиданная истерика** или **переедание** мы спешим объяснить наследственностью или особенностями характера. Часто женщины жалуются на то, что, нервничая, они начинают **заедать стресс**, запихивая в себя в 2-3 раза больше пищи, и завидуют тем, у кого это вызывает **отсутствие аппетита**. Они ненавидят эту особенность собственного организма, но не хотят себе признаться в том, что причиной является неумение **нейтрализовать последствия стресса**.



* Есть и другая скрытая форма стресса. Мы чувствуем себя несчастными в моменты плохого настроения и видим именно в нем причину своей апатии, негатива, тревожности, вплоть до паники, раздражительности, нежелания жить. Равнодушие к себе очень тревожный симптом стресса. Апатия может запустить в нашем теле механизм самоуничтожения, что выльется в букет хронических заболеваний, а в большинстве случаев в онкологические проблемы.



* Третий наш мнимый враг - желание все сделать, как надо и выложиться на 100%. Мы думаем, что наша **усталость, чувство переутомления, упадок сил** - это всего лишь результат **перенапряжения** на работе и дома, а его причина лежит в нашем желании все успеть сделать в короткий срок. **Хроническая усталость**, как показывают исследования, не исчезает, даже если мы выспимся или позволим себе некоторое время отдохнуть. Ее главный симптом «**усталость духа**» не дает нам получать удовольствие от жизни, от общения с близкими людьми или от развлечений. **Истерия, бессонница и быстрая утомляемость** становятся частью нашего стиля жизни, и даже иногда - показателем высокой трудоспособности для их владельцев!



*Итак, пришло время избавиться от иллюзий и обратиться за помощью к специалистам! Ваша наследственность, несчастная доля и привычка много и тяжело трудиться являются следствием, а не причиной ваших проблем с нервной системой! А причиной является ваше неумение противостоять **стрессу** и нейтрализовать его разрушительное влияние на вашу жизнь!

