Советы Доктора Нонны

Комплементарное применение препаратов при СТРЕССАХ

Copyright © Dr. Nona International Ltd.
2016

Все болезни от …
СТРЕССА

Когда я, среди полного благополучия, день был обычным, светило солнышко, настроение - нормально-рабочим, не поступало никаких плохих новостей, почувствовала головокружение, слабость, ползущий ток по рукам и ногам, меня сковал страх… смерти.
Пот струйками начал стекать по спине. Потом началась рвота. Это состояние продолжалось три часа. Нам надо было выезжать из дома на встречу. Мне удалось мобилизовать себя. На дрожащих ногах я поднялась наверх, переоделась, даже подкрасилась.

Это был первый «выхлоп» на затянувшийся стресс.
Я созвонилась со своими друзьями-врачами, которые сказали: «Ротавирус! Пей много жидкости!»
Когда поставлен диагноз, сразу успокаиваешься. Но эти эпизоды стали повторяться. После такого седьмого приступа, я вдруг поняла, что это реакция моего организма на стресс. Я поставила себе другой диагноз: «Паническая атака!» и начала разбираться со стрессом.

НАЧАЛО

Мишель де Монтень (1533–1592 гг.), французский философ и писатель, однажды сказал:
«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной».

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.).
Стресс является общей реакцией организма на психологическое или физическое воздействие, которое нарушает его гомеостаз, а кроме того, определенное состояние или всего организма, или только нервной системы.

Понятие «стресс» появилось сравнительно недавно – в 1936 году «с легкой руки» ученого, лауреата Нобелевской премии Ганса Селье.

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации»

Ганс Селье, «Стресс жизни»

При стрессе, наряду с элементами адаптации к сильным раздражителям, имеются элементы напряжения и даже повреждения. Именно универсальность сопровождающей стресс «триады изменений» — уменьшение тимуса, увеличение коры надпочечников и появление кровоизлияний и даже язв в слизистой желудочно-кишечного тракта — позволила Г. Селье высказать гипотезу об общем адаптационном синдроме (ОАС), получившим впоследствии название «стресс».

Многолетние исследования Г. Селье и его сотрудников и последователей во всем мире подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Г. Селье выделил 3 стадии общего адаптационного синдрома:

1. Реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены)
2. Стадия сопротивляемости
3. Стадия истощения

Г. Селье ввёл дополнительно понятие «положительный стресс» эустресс, а «отрицательный стресс» обозначил как *дистресс*.

Чтобы установить, что стресс «имеет место быть», нужно проконсультироваться с врачом, пройти обследования, определить наличие хронических заболеваний органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, проверить гормональный фон. Это позволит исключить наличие артериальной гипертензии, гастрита, сахарного диабета, атеросклероза, гипотиреоза.

Если все в норме, а состояние не очень хорошее, врач может посоветовать обратиться к психотерапевту или психиатру. Именно они могут определить, находитесь ли вы в состоянии хронического стресса. Иногда требуется дополнительное обследование, для исключения наличия психических и неврологических заболеваний – панического расстройства, эпилепсии.
Без заключения специалиста невозможно утверждать, страдает или нет человек стрессовым расстройством.

Самодиагностика опасна тем, что объясняя недомогания стрессом, можно пропустить начало серьезного заболевания.

Ситуации, вызывающие стресс, субъективны. То, что одному доставляет удовольствие, другого заставляет страдать.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Также реакция на стресс у всех разная.
Одни краснеют, другие бледнеют, третьи непрерывно едят, у четвертых пропадает аппетит.

Важно уметь распознавать, когда уровень стресса достиг того уровня, что вы уже не в состоянии его контролировать.

Поговорим об основных признаках, которые характерны для большинства людей в стрессовом состоянии.
Далеко не все люди могут определить, как давно они находятся состоянии стресса.
Можно привыкнуть к стрессу и не осознавать его, но все равно, независимо от вашего отношения к ситуации, организм ослабевает.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Интеллектуальные признаки
СТРЕССА:

- Трудно запоминается новая информация.
- Забывчивость, беспорядок, неорганизованность.
- Сложно принять решение.
- Трудно сконцентрировать внимание.
- Недальновидность.
- Пессимизм.
- Скачки мыслей.
- Постоянное чувство беспокойства и повышенная тревожность.
- Бессонница или ночные кошмары.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Эмоциональные признаки
СТРЕССА:

- Капризность.
- Вспыльчивость, раздражительность.
- Невозможность расслабиться.
- Неожиданные приступы паники.
- Чувство перегруженности
- Ощущение одиночества.
- Депрессия, постоянные перепады настроения.
- Постоянное чувство вины, нервозность, тревога.
- Враждебность, гнев.
- Склонность к суициду.
- Неадекватная реакция на мелкие неприятности.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Физические признаки
СТРЕССА:

- Страдание и боль.
- Скрипение зубами, сжимание челюстей.
- Запор или, напротив, диарея.
- Учащенное мочеиспускание.
- Боль в животе, изжога.
- Метеоризм, отрыжка.
- Головокружение, тошнота.
- Учащенное сердцебиение, боль в груди.
- Затрудненное дыхание.
- Ослабление полового влечения.
- Заикание.
- Частые простуды.
- Дрожание рук, ног, губ.
- Боль в спине, шее, мышечные спазмы.
- Звон в ушах.
- Потливость.
- Потные или холодные ноги или руки.
- Сухость во рту.
- Крапивница, зуд, сыпь.
- Аллергия без видимых причин.
- Слабость, вялость, усталость.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Поведенческие признаки
СТРЕССА:

- Недоедание или, напротив, переедание.
- Ненормально короткий или долгий сон.
- Самоизоляция от общества.
- Пренебрежение своими обязанностями.
- Курение, алкоголь или наркотики.
- Импульсивные покупки, азартные игры.
- Компульсивное или навязчивое поведение.
- Понижение производительности.
- Бормочущая, быстрая речь.
- Подозрительность или чрезмерная защита.
- Трудности в общении.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Чем больше таких признаков вы в себе найдете, тем ближе вы находитесь к бесконтрольной точке стресса. Нужно понимать, что эти признаки могут быть вызваны как проблемами со здоровьем, так и другими психологическими заболеваниями. Для определения причин этих отклонений нужно обратиться к врачу.
Большинство физических заболеваний являются последствиями хронического стресса, поэтому возникает необходимость научиться управлять стрессом.

Нервная система человека создавалась в результате миллионов лет эволюции. В течение большей части существования человека на Земле требования, предъявляемые к его нервной системе, отличались от того, что диктует нам современная цивилизация. Выживание первобытного человека зависело от его способности быстро определять степень угрозы и умения решать, что делать в этой ситуации: драться или убегать.

Как только нервная система воспринимает внешнюю угрозу, наше тело моментально на нее реагирует изменением гормонального баланса и готовностью действовать соответствующим образом.
Но жизнь в современном обществе обычно требует подавления такой реакции, с социальной точки зрения нельзя ни «драться», ни «убегать», поэтому мы вынуждены сдерживать свои инстинкты. Это происходит постоянно - когда допускаем какую-то ошибку, слышим неожиданный гудок машины, стоим в очереди, опаздываем на автобус и т. д.

Человеческий организм устроен так, что если сразу после стресса следует физическая реакция на него - человек «бежит» или «дерется» - стресс не наносит ему большого вреда.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Но, если психологическая реакция на стресс не получает разрядки из-за возможных социальных последствий вашей «драки» или «побега», то в организме начинают накапливаться отрицательные последствия стресса, и организм переходит в так называемое состояние «хронического стресса».

Мы уже говорили, что на стресс влияет уровень гормонов в организме.
Вот так называемые «гормоны стресса»:
- *кортизол (гидрокортизон);*
- *адреналин;*
- *норадреналин*

Кортизол еще называют гормоном «смерти». Давайте разберемся почему?
Функция кортизола — максимально активизировать мышечную систему, а одна из главных мышц нашего организма — сердечная, поэтому, в стрессовых ситуациях, переживая волнение или тревогу, мы буквально слышим, как учащенно стучит наше сердце. И далеко не всегда сердечно-сосудистая система способна выдержать длительное напряжение.
В стрессовых ситуациях гормон кортизол вбрасывается в кровь в гораздо большем количестве, чем обычно. Это то, что нам досталось от далеких предков. Их стрессовые ситуации были качественно другими — либо нападал враг (зверь), либо приходилось спасаться от природной стихии, либо ситуация вынуждала вступать в противоборство с сородичем. Мозг реагировал на стресс цепочкой определенных химических реакции, вследствие которых в кровь поступало большое количество кортизола, отвечающего за прилив кровотока к мышцам (чтобы человек мог драться или убегать) и отток крови от всех прочих систем.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

В наши дни надобность в подобной мышечной активации мы практически не испытываем — бытовые конфликты в XXI веке решаются в основном мирными способами. Однако реакция осталась — всякий раз, получая сигнал о стрессе, мозг дает команду надпочечникам вырабатывать гормон кортизол, который мгновенно снижает активность иммунной системы, тормозит когнитивные функции, замедляет процессы пищеварения, но способствует более быстрому расщеплению белков и углеводов и активизирует мышцы.

Именно поэтому в периоды стрессов мы легко подхватываем простуду или грипп, теряем аппетит и сон, мечемся из угла в угол и туго соображаем — все это результат действия гормона кортизола. И только тогда, когда мозг получит сигнал о том, что стресс миновал, организм начинает постепенно выводить кортизол из крови.

Адреналин - это гормон надпочечников. Он регулирует внимательность, возбуждение, сексуальное возбуждение и концентрацию процессов мышления, отвечает за регулирование обмена веществ.

Слишком высокий его уровень приводит к беспокойству, бессоннице, чувству страха, проблемам со сном, острому стрессу. Недостаток адреналина способствует увеличению веса, утомляемости, плохой концентрации внимания. Запасы адреналина быстро истощаются при стрессах.

Адреналин вырабатывается корой надпочечников и участвует в реализации реакций типа «бей или беги». Его секреция резко повышается при стрессовых состояниях, пограничных ситуациях, ощущении опасности, при тревоге, страхе, при травмах, ожогах и шоковых состояниях.

Он вызывает сужение сосудов органов брюшной полости и слизистых оболочек; в меньшей степени сужает сосуды скелетной мускулатуры, но расширяет сосуды головного мозга. Артериальное давление под действием адреналина повышается.
Вместе с тем длительное воздействие высоких концентраций адреналина приводит к усиленному белковому катаболизму, уменьшению мышечной массы и силы, похудению и истощению. Это объясняет исхудание и истощение при дистрессе (стрессе, превышающем адаптационные возможности организма).
Во время стресса, происходит выброс адреналина, который только под контролем кортизола сможет превратиться в ***норадреналин***, гормон, действие которого приводит к резкому повышению тонуса и силы мышц, увеличению артериального давления, пульса, повышению свертываемости крови (в драке возможны раны).

Оптимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности!
Научитесь всегда находить хорошее в плохом!

Организм не в состоянии понять разницу между настоящими и вымышленными угрозами. Когда мы «придумываем» себе страхи, это может через гормональный баланс оказать на организм такое же влияние, как и реальная опасность...
Следите за своими чувствами, помните, гнев опасен, он является источником многих заболеваний. Но с другой стороны, умело направленный гнев способствует продвижению в делах. Это своего рода импульс, который дает нам возможность найти новую работу и лучшую жизнь.
Сосредоточьтесь на решении проблемы, и гнев станет Вашим союзником!!!
Думайте о себе, любите себя и тогда никакие стрессы Вам не будут страшны!

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Вот несколько приемов, помогающих снять стресс:

• Изображайте спокойствие: даже если ни эмоциональный настрой, ни дыхательные упражнения не помогли вам снять напряжение, то хотя бы старайтесь всеми силами демонстрировать внешнее спокойствие и невозмутимость. И это нужно не только для того чтобы ввести ваших оппонентов в заблуждение относительно вашего состояния на данный момент. Выражение «внешнего покоя» помогает достичь покоя внутреннего. Это действует по принципу обратной связи, не только ваше самочувствие определяет вашу мимику но и мимика определяет самочувствие. Этот принцип легко проверить: когда вы улыбаетесь кому-то, вам становится лучше и веселее, даже если вы до этого были в плохом настроении. Так что чем спокойнее вы хотите казаться, тем более расслабленным вы становитесь на самом деле.

• При отрицательном исходе встречи или собеседования, постарайтесь результативно осмыслить, сделать вывод и выбросить из головы это событие. Не допускайте безрезультатные размышления в сослагательном наклонении: «Если бы…» Все уже прошло! Приведите дыхание в порядок и расслабьте тело.

Не создавайте для себя стрессовых факторов в будущем!

Думайте заранее, готовьтесь к делам и важным встречам, делайте все вовремя и не откладывайте на последний момент!

• Найдите наиболее подходящую вам технику быстрого расслабления. Поиск - это работа, но очень полезная и плодотворная ведь вознаграждение – Ваше здоровье, хорошее самочувствие и настроение.

Учитесь радоваться тому, что есть, а не печалиться по поводу того, чего нет!

Высыпайтесь, недосыпание ослабляет иммунитет и истощает нервную систему.

У кого выше стрессоустойчивость –

У ЖЕНЩИН ИЛИ У МУЖЧИН?

Вопрос не простой.

Кажется, что мужчины вообще крепче и стрессы переносят легче, но это не совсем так.

Иначе не было бы ситуаций, как в анекдоте: «Болела, болела и … вдова».

В целом женщины лучше адаптируются к длительным неблагоприятным воздействиям, и в этом смысле - женщины более стрессоустойчивы, чем мужчины.

Однако при резких и неожиданных неприятностях слабее женщины.

Не будьте перфекционистом, понимайте разницу между «лучшее, что я могу сделать» и «идеально», преодолейте синдром «отличника», умейте расставлять приоритеты.

Хвалите себя за каждое достижение, каждый день, каким бы небольшим оно ни казалось.

Заведите дневник, в который ежедневно записывайте обо всем полезном, что вы сделали.

Не забывайте, затяжной стресс может привести к депрессии.

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016

Стресс

Рекомендуемые препараты
КОМПАНИИ DR. NONA:

— ***“Гало Гонсин”*** — 1 литр в день, при повышенном давлении принимать в горячем виде;
— ***“Гало Равсин”*** — 3 капсулы в день перед едой;
— ***“Гало Голдсин”*** — восполняет Q10, который сжигается во время стресса. 1 капсула в день во время еды;
— ***“Гало Ньюсин”*** или ***“Гало Ямсин”*** — препараты, имеющие успокаивающие действия. 2 капсулы в день;
— ***“Квартет солей для ванны”*** — расслабление организма. 2-3 раза в неделю. Вода температуры тела, 2 столовые ложки на ванну.

Будьте здоровы!
Ваша Доктор Нонна

Copyright © Dr. Nona International Ltd. 2016