



## TİBB ELMLƏRİ

Зияфат Рафиева  
АУЯ

### СТРЕСС И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

**Açar sözlər:** *nevrotik reaksiyalar, psixoemosional stress, toplama, adaptasiya, nevroz*

**Keywords:** *neurotic reactions, psychoemotional stress, adaptation of the body and neurosis*

**Ключевые слова:** *невротические реакции, психоэмоциональной стресс, мобилизация, адаптация организма, невроз*

**"Нет телесной болезни отдельно от души"  
Сократ**

Человеческий организм в течение всей жизни испытывает сильнейшее влияние стрессоров, которые могут положительно или отрицательно сказываться на состоянии человека. Без стресса невозможна мобилизация внутренних ресурсов. По словам Ганса Селье: «Полная свобода от стресса означает смерть»[1]. Если воздействие стресса бывает продолжительным, то возникает перегрузка адаптационных возможностей, что в результате приводит к различным психологическим и физиологическим нарушениям в организме и тогда стресс становится травматическим. Стресс сам по себе означает давление, напряжение, когда под действием различных факторов или стрессоров нарушается привычный устой в организме и заставляет его адаптироваться к раздражителю.

Люди по-разному реагируют на стресс. Кто-то достаточно спокойно справляется со стрессовой ситуацией, а на кого-то стресс оказывает отрицательное воздействие и это переходит в дистресс. Стрессовые состояния могут вызываться многочисленными факторами, связанными со сложностью социальной, экономической, культурной жизни современного общества, частотой социальных изменений, научно-техническим прогрессом, вызванными преобразованиями в различных сферах [2, с.16].

Развитие стресса проходит поэтапно:

1. Мобилизация - организм реагирует на стресс тревогой и мобилизует свои защитные силы для противостояния стрессовому фактору.

2. Противостояние - организм противостоит стрессовой ситуации и человек пытается найти выход из нее.

3. Истощение - при длительном воздействии стрессового фактора на организм, он начинает истощаться и становится уязвимым для различных инфекций, соматовегетативных нарушений и психосоматических заболеваний.

Причин стресса много, каждый человек индивидуален, у каждого своя психика, образ жизни. Один и тот же отрицательный фактор на разных людей действует не одинаково.

Основные причины или же факторы стресса:

- конфликтная ситуация - дома, на работе, с посторонними людьми;
- рутинная жизнь с отсутствием положительных эмоций;
- длительные хронические болезни;
- одиночество;
- чувство страха - (тяжелые болезни, старость);
- резкая смена обстановки;
- технические нововведения на производстве.

При неблагоприятных социальных условиях могут возникать многообразные психосоциальные стрессы. Например: «Стресс жизни» - то есть невозможность достичь желаемой цели. «Стресс дефицита общения» - сюда можно отнести проблемы одиноких пожилых людей или же детей, выросших в неполноценной или асоциальной семье, где есть нужда в общении.

Любой эмоциональный всплеск может явиться источником стресса. Самым опасным является хронический стресс или дистресс. Он длится постоянно и как бы сопровождает человека по жизни и нередко приводит к нервным срывам, депрессиям, вызывает повреждение нейронов головного мозга. У людей наблюдаются невротические реакции, неврозы и другие очень сходные с ними болезненные состояния. Это своеобразные реакции, представленные следующими симптомами: тревогой, беспокойством, напряжением. Они могут возникать у человека столкнувшегося с теми или иными затруднениями в жизни, препятствием к выполнению намеченных планов, нарушением внутрисемейных отношений, то есть подразумевают невроз. Невроз представляет собой заболевание преходящее, обратимое, но в некоторых случаях в результате длительной психотравмирующей ситуации, повторяющихся воздействий отрицательных внешних факторов, невроз может принимать затяжное хроническое течение и переходить в невротическое развитие [3, с.53].

Невротическое развитие - по сути тот же невроз, но с продолжительным действием, оно возникает повторно, в ответ на какую-то неприятность. Восстановление психического равновесия после таких невротических развитий наступает значительно медленно.

Психоэмоциональный стресс связан с оценкой человеком возникшей ситуации - разочарование, конфликт, угроза. Данный стресс отрицательно сказывается на деятельности человека, сопряжен с переживанием сильных эмоций. В результате происходит снижение сопротивляемости всех защитных свойств организма, появляются соматовегетативные нарушения – гипертоническая болезнь, нарушения в сердечно-сосудистой системе. Длительно повторяющиеся стрессы могут привести к психосоматическим заболеваниям. У человека наблюдается усталость, подавленность, тревога вызванные сменой жизненного стереотипа, колебания настроения, периодически возникающие головные боли. При длительности воздействия неблагоприятного фактора симптомы отягощаются - утомляемость накапливается, становится стойкой, появляются слабость, вялость, наблюдается бессонница, работоспособность снижается, шум в ушах, непереносимость громких звуков.

Что же происходит в организме при стрессе? На начальной стадии вырабатывается вещество, которое влияет на гипоталамус, он в свою очередь выделяет адренокортикотронный гормон, который действует на надпочечники.

Надпочечники выделяя гормоны, дают сигнал всем органам и клеткам. Учащается сердцебиение, сужаются сосуды, подавляется иммунитет и пищеварение.

Немаловажное значение стресс оказывает на питание, пищеварение. Составные части пищи - это белки, углеводы, жиры. Жиры или липиды - это обширный класс органических веществ, по сравнению с белками и углеводами они обладают большой энергоемкостью. При сгорании жира, то есть окислении до конечных продуктов обмена, энергии выделяется в 2 раза больше, чем при окислении того же количества белка.

Существуют ряд факторов, активирующих процессы окисления липидов, что нежелательно для организма. Основным активатором перекисного окисления липидов является стресс. Данный термин был введен канадским физиологом Гансом Селье в 30-х годах.

В начальной стадии стресса происходит мобилизация защитных механизмов, повышающих устойчивость организма к экстремальным условиям. При этом важное место занимает и перекисное окисление липидов. При затянувшемся стрессе или периодически повторяющемся стрессе перекисное окисление липидов приводит к развитию язвенных поражений слизистой оболочки желудка, гипертонической болезни, атеросклероза, иммунодефицитным состояниям.

По словам физиолога профессора Ф.З.Меерсона: - «Стресс при определенных условиях из общего неспецифического звена адаптаций организма к различным факторам среды превращается в общее неспецифическое звено патогенеза заболеваний.» [1].

В частности можно рассмотреть связь стресса и такого заболевания как атеросклероз. Заболевание характеризуется изменениями в стенках сосудов,

в которых образуются бляшки, состоящие из липидов, белков, углеводов, солей кальция. Артерии теряют эластичность, способность растягиваться, становятся хрупкими, ломкими. Количество кровятекущей по таким артериям уменьшается, кровоснабжение органов и тканей ухудшается. Есть вероятность образования тромбов. Все это в совокупности приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Причины развития атеросклероза: характер питания, пол, наследственность, активность желез внутренней секреции, стресс. При стрессе усиливается перекисное окисление липидов, истощается антиоксидантная система организма, исчерпывается резерв антиоксидантов, когда с пищей поступает недостаточное количество витаминов С, Е, А, РР. В результате возникает ишемическая болезнь сердца, в основе которого также лежат психическая травматизация и перенапряжение высшей нервной деятельности.

Эмоциональное перенапряжение влияет на работу сердца: оно начинает работать с перебойми, сердце начинает сокращаться чаще. При постоянном стрессе это может перерасти в тахикардию или мерцательную аритмию.

«Сердце – это первый орган, который наиболее чутко отзывается на переживания», - писал известный ученый И.А. Кассирский.

Стресс также может привести к ожирению. Стрессовые состояния замедляют переработку жиров в организме и вызывают ряд метаболических изменений, которые могут привести к ожирению и сопутствующим ему болезням. Также он может привести к расстройству пищевого поведения: люди «заедают» стресс – это фаст-фуд, калорийная пища. Обычно у таких людей отмечается повышение уровня инсулина и уровень жиров, транспортируемых кровью. Высококалорийная жирная пища при стрессе приводит к ожирению и увеличивает вероятность диабета, атеросклероза, гипертонической болезни, которые являются спутниками избыточного веса.

Люди находящиеся в психологическом стрессе, больше подвержены истощению иммунной системы, инфекционным заболеваниям. Стресс подавляет иммунные реакции которые отвечают за нашу восприимчивость к инфекциям.

Есть такие понятия как эустресс (положительный стресс) и дистресс (отрицательный стресс). Первый активизирует иммунную систему, другой наоборот, подавляет иммунитет.

Кратковременный стресс в какой-то степени стимулирует организм, гормоны, которые выделяются при стрессе, могут влиять на клетки иммунной системы. В крови повышается количество одного вида белых кровяных телец и понижается количество других. Идет перераспределение клеток иммунной системы. Есть ряд заболеваний, которые связывают со стрессом. Сюда можно отнести и онкологические заболевания, так как в развитии данного процесса наряду с психологическими факторами есть место и биологическому, и экологическому, которые играют важную роль в развитии опухолевого процесса.

Установлено, что при стрессе активируется центральная нервная система, которая влияет на стрессовую реакцию, активизируется периферическая нервная система и железы внутренней секреции выделяют различные гормоны. Происходит нарушение биохимических процессов в организме, приводящих в свою очередь к изменениям в органах и тканях, и при этом страдают органы отвечающие за иммунитет. При подавлении иммунитета организм слабеет и подвергается воздействию различных инфекционных агентов проникающих в организм извне - это вирусы, бактерии, а также измененные атипичные клетки, превратившиеся в опухолевые[4, с.45].

Все тяжелые болезни, включая онкологические у многих больных вызывают психологический стресс. Их волнует как будет протекать болезнь, какой будет исход, а также как поможет лечение.

Лечение стресса включает в себя следующее:

- удаление стрессора - основной фактор стресса;
- физиологические процедуры;
- прием успокаивающих препаратов, а также психологическая коррекция.

Немаловажное значение в лечении стресса играет профилактика. Чтобы свести к минимуму развитие стресса, нужно придерживаться следующих правил:

- вести активный образ жизни;
- употреблять пищу богатую витаминами;
- высыпаться, отказ от спиртного;
- больше времени проводить на воздухе.

Как было сказано любой эмоциональный всплеск может явиться источником стресса, устойчивость организма усиливается, происходит мобилизация жизненных ресурсов и обеспечивается сопротивляемость организма. Дистресс же возникает, тогда, когда все ресурсы истощены и невозможно сопротивляться внешним воздействиям.

Необходимость недопущения перехода стресса в дистресс является жизненно важной для любого индивида, а умение справляться с негативными воздействиями поможет сохранить физическое и психическое здоровье.

Психическое здоровье – это резервные силы человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы, возникающие в исключительных обстоятельствах.

#### **Литература:**

1. Елисеев Ю.Ю. Психосоматические заболевания. Полный справочник.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.
3. Е.Г. Гордеева, В.И.Есаулов, И. А. Корабельникова, Роль психологического стресса в формировании психосоматической патологии - Москва, 2016 г.
4. Справочник врача общей практики. Москва 2012 г.

### **Xülasə**

#### **Stress və psixosomatik xəstəliklər**

Məqalədə stress vəziyyətinin orqanizmə təsirindən və onun nəticəsində meydana çıxan psixosomatik xəstəliklərindən izah olunur. Xəstəliklərə aiddir ateroskleroz, hipertoniya xəstəliyi, ürəyin işemik xəstəliyi, nevrozlar, onkologiya və s. Stress vəziyyəti immun sisteminə mənfi təsir göstərir, onu zəiflədir və nəticədə infeksiya xəstəlikləri yaranır.

Bundan başqa məqalədə stress situasiyalarının səbəbləri, əlamətləri, profilaktikası açıqlanır.

### **Summary**

#### **Stress and Psychosomatic Illness**

The article talks about the impact of stressful conditions on the human body and the resulting psychosomatic diseases. These are atherosclerosis, ischemic heart disease, oncology, neurosis. Stress negatively affects the immune system, weakening it, causing inflammatory reactions. The article also provides information on the causes, symptoms of stress as well as the prevention of these stressful situations.

*Rəyçi: dos. S.X.Zamanova*