

# Что такое стресс?

## У стресса есть основания

Стресс – это физиологическое выражение нашего механизма выживания «бегства или борьбы».

Ситуация угрозы вызывает реакцию стресса, которая готовит нас к борьбе или бегству от возможной опасности. Это очень полезно в ситуации актуальной опасности, но, к сожалению, реакция стресса запускается также в напряженных ситуациях, в которых нет непосредственного бегства или борьбы для жизни, таких как босс самодур, пробки на дороге, финансовые проблемы.

## Два типа стресса

1. Острый – Острый стресс подготавливает нас к борьбе или бегству, и обычно кратковременный.
2. Хронический – Хронический стресс долговременный и является основной причиной связанных со стрессом проблем со здоровьем.

Стресс приводит к химическим изменениям в теле, которые будучи проигнорирована, могут вызывать негативное влияние на психическое и физическое здоровье. Высокий уровень стресса вносит свой вклад в такие проблемы, как депрессия, бессонница, болезни сердца, кожные заболевания, головные боли.

## Острый стресс (подробнее)

Острый стресс является краткосрочной реакцией симпатической нервной системы. Длительность острого стресса может варьировать от нескольких минут до нескольких недель. Во время реакции острого стресса мозговая ткань надпочечников начинают вырабатывать гормоны катехоламина (включая адреналин и норадреналин). В общей сложности, около 17 разных гормонов выделяются во время реакции острого стресса.

## Телесные реакции

- Повышение уровня глюкозы в крови
- Высвобождение дополнительных красных кровяных клеток (для дополнительного кислорода)
- Сокращение периферических кровеносных сосудов
- Ускорение пульса
- повышение артериального давления
- приостановка процессов пищеварения

## Хронический стресс (подробнее)

Хронический стресс происходит, когда последовательность острых стрессовых реакций удерживает тело в состоянии бдительности и негативно сказывается на здоровье. Продолжительная реакция стресса приводит к выработке адренкортикотропного

гормона (АКТГ) базофильными клетками передней доли гипофиза. АКТГ, известный как «гормон стресса» стимулирует выброс кортизола.

Кортизол – один из гормонов, связанных с бодрствованием и сном. Уровень кортизола естественным образом колеблется в течение дня. Он максимален утром и минимален ночью. Более высокий уровень кортизола утром помогает нам проснуться. Когда хронический стресс стимулирует выработку кортизола, суточный цикл изменений уровня кортизола нарушается. Высокий уровень кортизола может наблюдаться и ночью, что приводит к бессоннице.



### **Стресс влияет на здоровье**

Дисбаланс кортизола и других связанных со стрессом гормонов ослабляет здоровье. Их влияние не всегда проявляется сразу. Техники управления стрессом могут помочь снизить влияние стресса на здоровье.

### **Высокий уровень стресса (кортизола) способствует набору веса**

Кортизон способствует синтезу глюкозы из протеинов, чтобы получить больше глюкозы для реакции на стрессовую ситуацию. Это приводит к снижению мышечной массы и повышению уровня сахара в крови. Исследования показывают, что кортизол также способствует откладыванию абдоминального жира и повышает потребность в еде, особенно в углеводах (сахарах). Это создает порочный круг стресса и переедания (особенно нездоровой пищи), что создает еще больший стресс и переедание и пр.