**Стресс және оның адам денсаулығына әсері. Стресс және денсаулық**

**Стресс** – адам ағзасының тітіркендіргіш факторларға табиғи реакциясы. Бірақ бұл жай ғана патологиялық жағдай емес, нағыз ауру, өйткені ұзаққа созылған депрессия, созылмалы шаршау және тітіркену денсаулықтың психологиялық және физиологиялық аспектілері үшін де назардан тыс қалмайды.

Стресс пен адам ағзасы, әрине, бір-бірімен байланысты. Себеп-салдарлық байланыстарды нақтыламай, бұл мәселемен табысты күресу мүмкін емес. Бар бұзылуларды кездейсоқ қалдыруға болмайды. Бұл материал күйзелістің адам ағзасына қалай әсер ететінін және эмоционалды түрде қалай тұрақты және тыныш болу керектігін сипаттайды.

**Себептердің жіктелуі**

Стресстің адам ағзасына әсері әртүрлі факторларға байланысты. Оларды белгілердің бірнеше топтары бойынша сипаттауға болады. Олардың пайда болу сипатына қарай факторларды екі топқа бөлуге болады:

1. Психологиялық, оның себебі эмоционалды жарылыс болып табылады.
2. Физиологиялық, адам ағзасының өмірлік белсенділігін төмендететін себептерге байланысты (бұл өте төмен немесе жоғары температура, аштық, сусыздандыру немесе әртүрлі аурулар болуы мүмкін).

Стресстің адам ағзасына әсері әртүрлі көздерден туындауы мүмкін. Олар да екі түрге бөлінеді:

1. Қоршаған орта факторлары. Стресстің дамуының сыртқы себептерін экологиялық қауіпсіздік позициясынан анықтауға болады. Бұл факторларға ауаның ластануы, атмосфералық қысымның өзгеруі, магниттік дауылдар, температураның ауытқуы жатады. Сыртқы ынталандырудың екінші түрі қоғамдағы келеңсіз жағдайлар, яғни қақтығыстар, жақындарынан айырылу және т.б.
2. Ішкі факторлар. Бұл жағдайда адам ағзасындағы стресс қоздыратын қолайсыз тамырды табады.Стресстің дамуының себептерінің бұл тобына барлық медициналық стресстер жатады, яғни кез келген түрдегі аурулар – қарапайым витаминдердің жетіспеушілігінен және инфекциядан ауыр жарақатқа дейін. .

Сондай-ақ адам ағзасының мұндай реакциясы тек жағымсыз факторлардың әсерінен туындайды деп сену қате. Адамдарда оң эмоциялардың немесе басқа патогендердің көптігінен стресстік жағдайдың пайда болуы жиі кездеседі.

**Стрессті жеңу жолдары**

Адам ағзасындағы стрессті төмендетудің негізгі жолдары мыналар:

* Арнайы жаттығулардың көмегімен тыныс алу функциясын қалыпқа келтіру;
* Мүмкін болатын физикалық белсенділік (кез келген спорт түрі, таңертеңгілік жаттығулар, жүгіру);
* Басқа адамдармен, әсіресе достармен және жақын адамдармен оң қарым-қатынас;
* Шығармашылық арқылы жағымсыз эмоцияларды көрсету (арт-терапия);
* Дәрілік мақсатта жануарлармен байланыс (жануарлар терапиясы);
* Фитотерапия;
* Медитация, йога және басқа да рухани тәжірибелер;
* Психологпен кеңесу.

Өзіңізді түсініп, стресстің себебін түсініп, мұндай проблемадан құтылу қиын емес. Осы кеңестерді орындау арқылы сіз стресстік жағдайларға ұшырау дәрежесін айтарлықтай төмендете аласыз.