

# Лечебное Питание



ПРИ  
СТРЕССАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ



**Татьяна Анатольевна Дымова**  
**Лечебное питание при**  
**стрессах и заболеваниях**  
**нервной системы**  
**Серия «Питание и диета»**

*Текст предоставлен издательством «Вече»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=164914](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164914)*

*Дымова Т.А. Лечебное питание при стрессах и заболеваниях нервной системы: Вече; Москва; 2005  
ISBN 978-5-9533-0793-2*

**Аннотация**

Данная книга посвящена популярной в последнее время теме – правильному питанию при стрессах и заболеваниях нервной системы. В ней также приводятся рекомендации народной медицины, которые помогут не только улучшить состояние больного, но и в некоторых случаях даже полностью избавиться от нервных расстройств и свести проявление стрессовых ситуаций на организм к минимуму.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Стресс	6
Физиология стресса	10
Типы личностей и их реакция на стресс	20
Разновидности стресса	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Дымова Татьяна Анатольевна Лечебное питание при стрессах и заболеваниях нервной системы**

## **Введение**

В современном мире все большую и большую опасность для каждого человека представляют стрессы. Они отрицательно влияют на физическое и эмоциональное состояние человека, на его способность в нужное время принять правильное решение. Нередко систематические стрессы становятся причиной развития таких заболеваний нервной системы, как, например мигрень, атеросклероз, остеохондроз и др. И тут очень важно вовремя заметить связь и правильно начать лечение.

При стрессах и многих заболеваниях нервной системы значительное облегчение, как было замечено, дает изменение режима питания. Пища, богатая всеми необходимыми веществами: жирами, белками, углеводами, микроэлемента-

ми, клетчаткой и витаминами, может значительно улучшить состояние больного. Так, врач выяснили, что больные, страдающие заболеванием, по симптомам напоминающим шизофрению, довольно быстро чувствовали значительное облегчение, если им начинали давать продукты, богатые витаминами группы В.

Помимо сбалансированного питания или даже диеты, могут потребоваться отвары из трав, продукты пчеловодства и т. д. Однако результат, как правило, всегда есть, даже если болезнь сложна и одной диеты недостаточно. А при таких заболеваниях, как, например, атеросклероз, диета, напротив, играет в лечении главную роль.

В книге подробно рассматривается стресс: его причины, симптомы протекания, способы избавления путем изменения диеты. Далее описаны болезни нервной системы и способы их лечения с помощью сбалансированного питания, отваров и средств народной медицины. Однако, следуя рекомендациям, приведенным в данной книге, не надо забывать о том, что ни в коем случае не стоит пытаться заниматься самолечением. При подозрении на то или иное заболевание лучше всего обратиться к врачу, который назначит соответствующее лечение. А в качестве дополнительных лечебных средств можно воспользоваться изложенными ниже рекомендациями.

# Глава 1. Стресс

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 унижительной».

В современном мире человек живет под гнетом жесткой нехватки времени и сил. Большую часть своей жизни взрослый человек проводит на работе, ребенок – в детском саду, подросток – в школе, а молодые люди – в средних или высших учебных заведениях. При этом примерно треть личного времени тратится на сон и прием пищи. Разумеется, в таких условиях время, которое можно уделить себе, друзьям и родственникам, очень ограничено и тем более его не хватает на долгие и зачастую дорогостоящие процедуры по поддержанию своего здоровья на должном уровне.

Как правило, обычный среднестатистический человек обращается за помощью к врачам только тогда, когда организм начинает напрямую сигнализировать об имеющихся неполадках посредством болевых ощущений или еще каких-либо симптомов. К сожалению, в этом случае для восстановления прежней работоспособности часто бывает уже недостаточно

простого медицинского вмешательства. И тогда принимают за работу врачи и хирурги. Увы, мало кто дает себе труд подумать о том, что уделив своему организму немного больше внимания, можно снизить риск появления такого рода недомоганий.

Организм человека представляет собой удивительно сложную и многофункциональную систему с огромным количеством протекающих внутри нее процессов, начиная от простых физических и заканчивая сложными энергетическими. Упоминая об этом в своих работах, И. П. Павлов, известный русский исследователь, писал так: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая».

Действительно, в достаточной мере хрупкий человеческий организм обладает удивительной способностью поддерживать в себе равновесие всех процессов, это и обеспечивает его работоспособность. Однако, несмотря на видимую силу этой сложной органической системы, ее не следует бросать на произвол судьбы. Необходимо создать и тщательно поддерживать систему условий, которые помогут организму осуществлять связь и с внешним, и с внутренним миром.

Не следует так же забывать о том, что заботиться о своем организме необходимо систематически, а не время от времени, когда возникает в этом необходимость.

Удивительно, но если в прошлом, особенно в Средние ве-

ка, основную угрозу для человеческого здоровья представляли различные инфекционные заболевания, например чума и холера, в настоящее время список наиболее распространенных и опасных заболеваний пополнился стрессом. Действительно, по данным Американской Академии семейных врачей, более 70% людей, обратившихся за медицинской помощью в странах с развитыми промышленностью, экономикой и социальным институтом, так или иначе пострадали от стресса.

Необходимо уточнить, что стресс – это понятие в некотором роде условное и индивидуальное. Иначе говоря, для каждого человека он субъективен, проявляется в разных ситуациях с разными симптомами и интенсивностью. У одного стресс может быть вызван разводом или смертью любимого человека, у другого – поездкой на автомобиле или слишком сильным шумом. И в том и в другом случае стресс может сопровождаться схожими симптомами и одинаково отрицательно сказываться на здоровье.

Современные люди, особенно проживающие в черте большого и оживленного города, сталкиваются с ситуациями, способными вызвать стресс почти ежечасно. Комментируя эту ситуацию в своем недавнем выступлении во время поездки по США, руководитель Английского Национального института психического здоровья сказал: «Весь мир испытывает стресс. Это одно из наиболее быстро распространяющихся заболеваний в мире».

Именно стресс является причиной многих межличностных конфликтов. И от того как человек справляется с ним, зависит его самочувствие и то, как будут к нему относиться окружающие.

Исследования показали, что в такой экономически развитой стране, как США, огромное количество людей не являются на свои рабочие места по причине стресса. Материальные затраты на их лечение и общее падение продуктивности труда в денежном эквиваленте ежегодно составляют более 500 млн долларов. По прогнозам, к 2010 г. эта цифра возрастет до 88 млрд долларов. Ученые бьют тревогу, стремясь привлечь внимание людей к этой проблеме. Так что же такое стресс и как его можно вылечить?

# Физиология стресса

Стресс – это сильное нервное напряжение, вызванное действием какого-либо сильного раздражителя. Пожалуй, стрессовое состояние можно назвать ответной защитной реакцией человеческого организма на некое воздействие со стороны как собственного разума человека, так и окружающей среды.

Если выразиться проще, стресс – это явление жизни. Он вторгается ранним утром вместе с солнечными лучами или настойчивым звоном будильника. На протяжении всего дня человеческие нервы подвергаются серьезному испытанию на прочность. Конфликт на работе, ссора с близким человеком, поездка в общественном транспорте, длинная очередь, отсутствие желаемого внимания со стороны окружающих – все это вызывает напряжение нервной системы, а следовательно, может стать причиной стресса. Даже ночью человек не знает покоя, плохой сон может не просто испортить настроение, но и привести к серьезной разбалансировке внутреннего равновесия организма.

Специалисты, занимающиеся изучением работы нервной системы, пришли к выводу, что люди не могут жить без стрессов. Если нет внешнего раздражителя, человек тут же придумывает себе его. Комплексы, домыслы и подозрения, обычно неоправданные, быстро приводят нервную систему в

состояние готовности для отражения мнимой угрозы. Однако отсутствие видимой опасности и нежелание разума расстаться со своей навязчивой идеей дезориентируют организм и опять же провоцируют стресс.

Понятие «стресс» вошло в медицинскую терминологию относительно недавно. Впервые употребил это слово известный канадский биолог Г. Селье в 1936 г. Сам термин имеет английские корни и переводится на русский язык как «напряжение». Немного позднее ученый выделил 3 стадии стресса и предоставил свою теорию на рассмотрение коллег.

В понимании Г. Селье стресс имеет трехфазное развитие. На первом этапе, который он назвал «стадия тревоги», организм, почувствовав тревогу, начинает мобилизовать все свои резервы для противостояния ей. На втором этапе, стадии резистенции, начинается осмысление ситуации и адаптация к новым условиям. На третьем этапе, который Селье назвал «стадия истощения» организм, долгое время находящийся в напряжении, начинает чувствовать сильную усталость, нередко сопровождаемую депрессией.

Стресс может быть как полезным, так и вредным. В стрессовом состоянии у человека мобилизуются внутренние резервы, чтобы адаптироваться к новым условиям, – именно это позволяет ему приспособиться и выжить в любых, самых неблагоприятных условиях. С другой стороны сильное и продолжительное нервное напряжение может привести к быстрой потере дееспособности организма и его разруше-

нию. Пожалуй, в этом случае можно провести аналогию с физическими усилиями: оптимально подобранная нагрузка помогает развивать мышцы, а чрезмерная приводит к истощению организма.

Когда человек ощущает стресс, в организме начинают вырабатываться адреналин и норадреналин. Первый из них врачи чаще называют гормоном стресса. Попадая в кровь, он вызывает существенные изменения в работе человеческого организма: в крови увеличивается содержание глюкозы, сердце начинает биться быстрее, артериальное давление быстро растет. На пике этих изменений сила и ловкость человека увеличиваются, мозг начинает работать интенсивнее, чтобы как можно быстрее установить причину раздражения и избавиться от нее.

Из всего этого можно сделать вывод, что короткий легкий стресс сам по себе не опасен. Проблемы появляются в тот момент, когда одна стрессовая ситуация накладывается на другую, к ним присоединяется третья и т. д. К сожалению, восстановительные возможности человеческого организма не так велики, как хотелось бы, поэтому, чтобы оправиться от последствий даже одного несильного стресса, организму может потребоваться не один день.

Частые стрессы со временем приводят к появлению нервных расстройств различной степени тяжести. В запущенных случаях возможно развитие атеросклерозов, стенокардии, язвы двенадцатиперстной кишки, ишемии, гипертонии,

иммунодефицита, язвы желудка. Возрастает риск появления инфарктов и инсультов.

Ниже перечислены симптомы сильного стресса, обнаружив которые, следует немедленно обратиться к специалистам за помощью:

- потные ладони;
- головная боль;
- нервный тик;
- зуд;
- дрожь;
- постоянное беспокойство;
- головокружения;
- потеря сознания;
- кровотечение из носа;
- кровотечение из горла или прямой кишки;
- частый пульс;
- слишком редкое или наоборот частое дыхание;
- хроническая головная боль;
- постоянные неприятные ощущения в области шеи и спины;
- сыпь;
- бессонница;
- сонливость;
- раздражительность;
- безосновательная агрессивность.

Известный врач А. Рош однажды сказал: «Основное пра-

вило таково: вы должны обратиться к врачу, если таких симптомов у вас раньше не было и они не имеют очевидной причины, особенно если они ухудшают качество жизни».

Впрочем, стресс не всегда приводит к развитию опасных и хронических заболеваний. В настоящее время, когда стрессовая ситуация является нормой жизни, у многих людей развивается множество недугов, которые на первый взгляд ничем не связаны с психологическим дискомфортом и стрессом. Например, молодые люди страдают от прыщей и ожирения, мужчины – от выпадения волос, женщины – от бесплодия. При этом пострадавшие зачастую не понимают, что стало причиной их несчастья, а ведь ответ прост.

Действительно, сильный стресс часто становится причиной сильного выпадения волос. В этот период жизни, когда человек постоянно испытывает потрясения, не обязательно неприятные, например свадьба, рождение ребенка или переезд, количество выпавших волос может увеличиться. Однако не стоит возлагать вину за это только на стресс. Волосы выпадают постоянно. Каким бы хорошим здоровьем не отличался человек, он ежедневно теряет более 70 волосков. А спровоцировать более сильное выпадение может и прием определенных лекарств, гормональные и возрастные изменения.

Стресс негативно влияет и на состояние кожного покрова. Специалисты подтвердили, что сильные нервные потрясения часто становятся причиной появления угревых обра-

зований. Особенно типична такая ситуация для людей, перешагнувших 20-летний рубеж.

Несмотря на то что подростки чаще, чем взрослые люди, страдают от угрей, причиной их недомогания, как правило, являются обычные гормональные изменения. Тем не менее, необычно высокая возбудимость людей в возрасте от 12 до 18 лет провоцирует у них стрессы в 3 раза чаще, чем у взрослых, и с этим нельзя не считаться.

Американские ученые подтвердили мнение российских специалистов относительно того, что сильный стресс вполне может вызвать бесплодие. Механизм подобного явления не вполне ясен, тем более, что некоторые ученые уверены в существовании двойной связи между причиной и следствием. То есть, как стресс может стать причиной появления бесплодия, так и бесплодие нередко вводит человека в стрессовое состояние.

Стресс может спровоцировать быстрый набор веса и, как следствие, развитие ожирения. Дело в том, что очень часто люди, желая подавить неприятные эмоции или снять нервное напряжение, начинают много есть. Слезы – прекрасный способ снятия стресса, однако, снизив таким образом нервное напряжение, человек так же начинает ощущать сильный голод.

К сожалению, человек далеко не всегда может определить, есть ли у него стресс или нет. Поскольку стресс – это защитная реакция организма, его главной функцией является

обеспечение человеку таких условий, которые помогут ему выжить в самых опасных и необычных ситуациях, когда требуются быстрые действия, а не долгие размышления. При этом чем слабее будет стресс, тем лучше его будет ощущать человек, и соответственно, при очень сильном стрессе симптомы, как правило, проявляются только после устранения раздражителя и уменьшения нервного напряжения.

Подверженность стрессам может быть и генетической, и приобретенной. Самыми уязвимыми в данном отношении ученые считают людей с волевым характером, ведущих активный образ жизни, например актеров, директоров крупных предприятий, политиков и телеведущих. В попытках достичь своей цели они изнуряют свой организм, не давая ему времени на отдых и восстановление сил. Перегрузка вызывает стресс, а затем и нарастающую усталость.

Пытаясь снять стресс, но не желая дать себе отдых, человек может прибегать к помощи различных стимулирующих средств, например, алкоголю, табаку, кофе и наркотикам.

Табачная продукция, пользуясь таким высоким спросом в наше время, считается многими панацеей от всех бед. Но так ли это? Действительно, выкуривание сигареты может на некоторое время снизить нервное напряжение, однако это помогает отвлечься от проблемы лишь на короткое время, а не решает ее и не избавляет от стресса. Такова же и ситуация с наркотиками. Их действие проходит, а проблемы и вызванный ими стресс остаются.

Что же касается кофеина, он абсолютно не подходит для снятия стресса. Дело в том, что попадая в организм, это вещество начинает его стимулировать, побуждая вырабатывать все больше и больше адреналина – гормона стресса. Таким образом, человек, желающий снизить напряжение и выпивающий для этой цели немного кофе, достигнет прямо противоположного результата.

А вот алкоголь действительно может оказать релаксирующее воздействие, разумеется, если его употреблять в подходящее время и малом количестве. Тем не менее, спиртные напитки все же не являются идеальным средством решения всех проблем. Легкое опьянение может быть очень полезным, но полагаться на него не следует. Для решения своих проблем лучше всего полагаться на другие средства.

Стресс – очень интересная человеческая реакция. Ее уникальность в том, что ее причины, как правило, психологические. При этом каждая из таких причин представляет собой два равноценных, тесно переплетенных фактора: первый – проблема, спровоцировавшая стресс, второй – реакция человека на сложившуюся ситуацию. Дело в том, что в большинстве случаев стресс вызывает не сама проблема как таковая, а отношение к ней человека, его мысли и эмоции.

Т. Х. Холмс, известный психиатр, для определения уровня стресса в жизни среднестатистического человека разработал необычную шкалу, ориентируясь по которой, можно узнать с какой силой действуют на организм те или иные со-

бытия. В ней перечисляются различные события, с которыми может столкнуться человек в жизни, и приводятся уровни стресса, вычисленные по 100-балльной шкале.

1. Смерть супруга – 100.
2. Развод – 73.
3. Разлука с супругом – 65.
4. Отбывание срока тюремного заключения – 63.
5. Смерть близкого члена семьи – 63.
6. Персональное телесное повреждение или болезнь – 53.
7. Брак (женитьба) – 50.
8. Увольнение с работы – 47.
9. Улаживание споров в супружеской жизни – 45.
10. Уход на пенсию (в отставку) – 45.
11. Изменение состояния здоровья у члена семьи – 44.
12. Беременность – 40.
13. Сексуальные проблемы – 39.
14. Пополнение в семье – 39.
15. Вхождение в бизнес – 39.
16. Изменение финансового положения – 38.
17. Смерть близкого друга – 37.
18. Перемена рода занятий (деятельности) – 36.
19. Изменение частоты споров с супругом – 35.
20. Залог на сумму, превышающую 10 тыс. долларов – 31.
21. Лишение должника права выкупа заложенного им имущества или займа (ссуды) – 30.

22. Изменение степени ответственности на работе – 29.
23. Сын или дочь покидают родной дом – 29.
24. Проблема с родственниками жены (мужа) – 29.
25. Выдающееся личное достижение – 28.
26. Жена начинает или прекращает работу – 26.
27. Начало или окончание учебы – 26.
28. Изменение жилищных условий – 25.
29. Пересмотр личных привычек – 24.
30. Проблема с боссом – 23.
31. Изменение режима и условий работы – 20.
32. Смена места жительства – 20.
33. Смена школы – 20.
34. Изменение способа проведения досуга – 19.
35. Изменения, связанные с церковной деятельностью – 19.
36. Изменение общественной деятельности – 17.
37. Закладная или ссуда на сумму менее 10 тыс. долларов – 17.
38. Изменения в режиме сна – 16.
39. Изменение количества совместных семейных сборов – 15.
40. Изменение режима питания – 15.
41. Отпуск (каникулы) – 13.
42. Рождество – 12.
43. Мелкие нарушения закона – 11.

# Типы личностей и их реакция на стресс

Основная проблема людей – это частичное или полное нежелание контролировать свои эмоции. Сдерживаясь, они руководствуются скорее требованиями этикета и страхом привлечь внимание органов правопорядка. А ведь правильное и корректное управление эмоциями – это не только следование правилам, но и несомненная польза для здоровья.

Эмоциональный контроль помогает рационально распределять свои силы, управлять поведением и избегать сильных стрессов. К сожалению, только очень небольшое количество людей умеют делать это, а ведь именно от умения держать свои чувства под контролем зависят межличностные отношения, а следовательно, и нейтрализация стрессовых ситуаций.

Поскольку именно отношение человека к ситуации определяет, станет раздражитель причиной стресса или нет, следует более внимательно ознакомиться с различными личностными характеристиками определенных типов людей, которые реагируют на стрессовую ситуацию по-разному, в зависимости от своих внутренних убеждений.

Относительно недавно специалисты, занимающиеся этой проблемой, выделили шесть таких типов:

- жизнерадостный;

- флегматичный;
- агрессивный;
- педантичный;
- пассивный;
- легковозбудимый.

## **Жизнерадостный тип личности**

К этому типу относятся энергичные и сильные люди, живущие активной жизнью. Они любят общаться, импульсивны и доброжелательны. Это могут быть политики, деятели искусства, актеры, коммивояжеры, артисты эстрады, модельеры и писатели.

Жизнерадостные люди прекрасно уживаются с окружающими, стараясь не идти на конфликт, однако способны ответить ударом на удар. Стрессом для них часто становится не какая-либо жизненная ситуация, а бездействие, вызывающее скуку.

## **Флегматичный тип личности**

К этому типу относятся спокойные, мечтательные люди. Они малоактивны, предпочитают проводить время в пассивном созерцании какого-либо ни к чему не обязывающего образа, например аквариумной рыбки, облаков, звезд, дере-

вьев, картин и т. д.

Флегматичные люди часто вспоминают свое прошлое, не любят перемен и почти не поддаются стрессам. Они тщательно контролируют свою жизнь, стараясь уделять одинаковое внимание и работе, и семье. Такой поведенческий стереотип типичен для американских домохозяек, служащих зоопарков, ученых.

Спровоцировать стрессовую ситуацию могут посторонние люди, навязывающие флегматику какие-то непривычные нормы поведения, или подталкивающие к неприятным действиям. Любое нарушение привычного образа жизни может привести к стрессу и в конечном итоге депрессии.

## **Агрессивный тип личности**

К агрессивному типу личности относят людей, испытывающих сильную потребность в личном росте и успехе всего задуманного. К ним относятся социальные работники, менеджеры, директора небольших, но растущих предприятий, спортсмены, артисты эстрады и актеры.

Они проявляют большую физическую и умственную активность, энергичны и властны. Вся их энергия уходит на достижение поставленной цели, к которой они идут, не обращая внимание на мнение окружающих их людей.

Стресс у таких личностей может быть вызван слишком напряженной работой и неумением правильно распоряжаться

своими силами, конфликтами в семье и личными комплексами. Как правило, у попадающих в стрессовую ситуацию людей нарушается сон, появляются проблемы с пищеварением, сердцем и кровяным давлением. Нередко, попав под давление обстоятельств, они начинают употреблять алкоголь, табак и наркотики.

## **Педантичный тип личности**

К этому типу людей прежде всего относятся личности педантичные, мелочные, консервативные, дотошные и упрямые. Выше всего они ставят стабильность и обязательства, доверяют только признанным авторитетам, очень законопослушны, строго придерживаются этикета и традиций.

Педантичные люди очень уязвимы для стресса, а вызвать его могут очень многие факторы, например резкая смена окружения или же другие люди. Любое нарушение привычного распорядка дня или планов может привести к стрессу, который педантичный человек переносит очень тяжело.

## **Пассивный тип личности**

К этому типу относятся мягкие, покладистые люди, которые не в состоянии проявить характер, отстаивая свои права. Они всеми способами избегают конфликтов, даже во вред

себе, угождают более волевым людям и испытывают внутреннее неудобство от общения с другим человеком.

Страх перед возможной конфронтацией и мысль о том, что нужно принимать какое-то решение, а затем и осуществлять его, могут привести личность пассивного типа в состояние стресса, затем депрессии, далее возможна истерия, завершающаяся вспышкой суицидальных устремлений.

## **Легковозбудимый тип личности**

Люди этого типа слабо сопротивляются стрессам. Возбудимость нервной системы приводит к тому, что даже принятие ванны может превратиться для легковозбудимого человека в нешуточное испытание. Особенно если оно сопровождается какими-либо не самыми приятными мыслями.

Низкая самооценка, мнительность и обилие различных комплексов служат для легковозбудимых людей постоянными источниками раздражения. Его могут усугубить кардинальные изменения в жизненном укладе или какая-либо сложная работа, за которую приходится нести ответственность.

# Тест на проверку подверженности стрессам и определения типа личности

Данный тест рекомендуется пройти, чтобы определить свою уязвимость бытовыми стрессами. Для этого необходимо в течение недели ежедневно в вечернее время заполнять нижеприведенную таблицу, закрашивая те графы, которые соответствуют положительному ответу на вопрос (табл. 1).

Стрессовый фактор	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	ОЧКИ
Плохой сон или бессонница								
Раздражение, появившееся во время поездки домой или на рабочее место								
Отвращение к совершаемой работе								
Депрессия, усталость или плохое настроение на рабочем месте								
Употребление большого количества крепкого кофе или чая								
Употребление большого количества никотина (более 10 сигарет в день)								
Сильный шум или чрезмерная навязчивость окружающих								
Употребление алкоголя								
Отсутствие физической активности								
Слишком обильная пища								
Чрезмерное употребление сладкой или соленой пищи								
Проблемы с семьей								
Избыток работы и завышенные требования начальства								
Конфликт с близким человеком								
Сомнения в своей компетентности								
Проявления слабости								
Проблемы с пищеварением								
Головная боль или мигрень								

## ***Таблица 1. Определение подверженности стрессами типа личности***

Каждая закрашенная графа соответствует одному очку. После заполнения таблицы очки суммируются.

Если количество очков не превышает 20, поводов для тревоги нет. Обычно такая ситуация характерна для людей с агрессивным и жизнерадостным типом характера.

Людям, набравшим от 21 до 40 очков, как правило, соответствует флегматичный тип личности. Такая ситуация не очень опасна. Немного самоконтроля и усилие, направленное на ликвидацию вызывающих тревогу факторов, вероятно, приведут к стабилизации ситуации.

Люди, набравшие от 41 до 60 очков, сильно рискуют своим здоровьем. В этом случае необходимы решительные меры для устранения дискомфорта. Эта ситуация типична для педантичного и пассивного типа личности, которые особо уязвимы для стресса.

Только немногие люди набирают больше 60 очков, к ним в основном относятся легковозбудимые личности, не умеющие или не желающие контролировать свои эмоции. Такая ситуация очень тревожна и требует незамедлительной помощи специалиста.

# Разновидности стресса

Ученые делят стрессы на несколько основных разновидностей: психологические (эмоциональные), физиологические (информационные), долгосрочные (хронические), кратковременные (острые), положительные и отрицательные.

Психологический стресс действует на нервную систему с огромной силой, хотя и не имеет внешних четко выраженных негативных последствий. Как правило, его вызывают проблемы в личной и семейной жизни, например смерть или болезнь близкого человека, свадьба, развод или рождение ребенка.

Физиологический стресс является следствием влияния на организм человека таких негативных факторов, как жар, холод, боль, удовольствие, жажда, голод и т. д.

Долговременный и кратковременный стрессы отражаются на состоянии организма по-разному. При этом наиболее тяжелым из них является именно первый.

Характерными чертами кратковременного стресса являются неожиданность и быстрота, с которыми он возникает. Если стресс очень сильный, человек может впасть в шоковое состояние. Как правило, это происходит при возникновении ситуаций, не соответствующих жизненному опыту человека, таких, как стихийные бедствия или большие катастрофы, на-

пример война или революция, а также инфляция.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.