

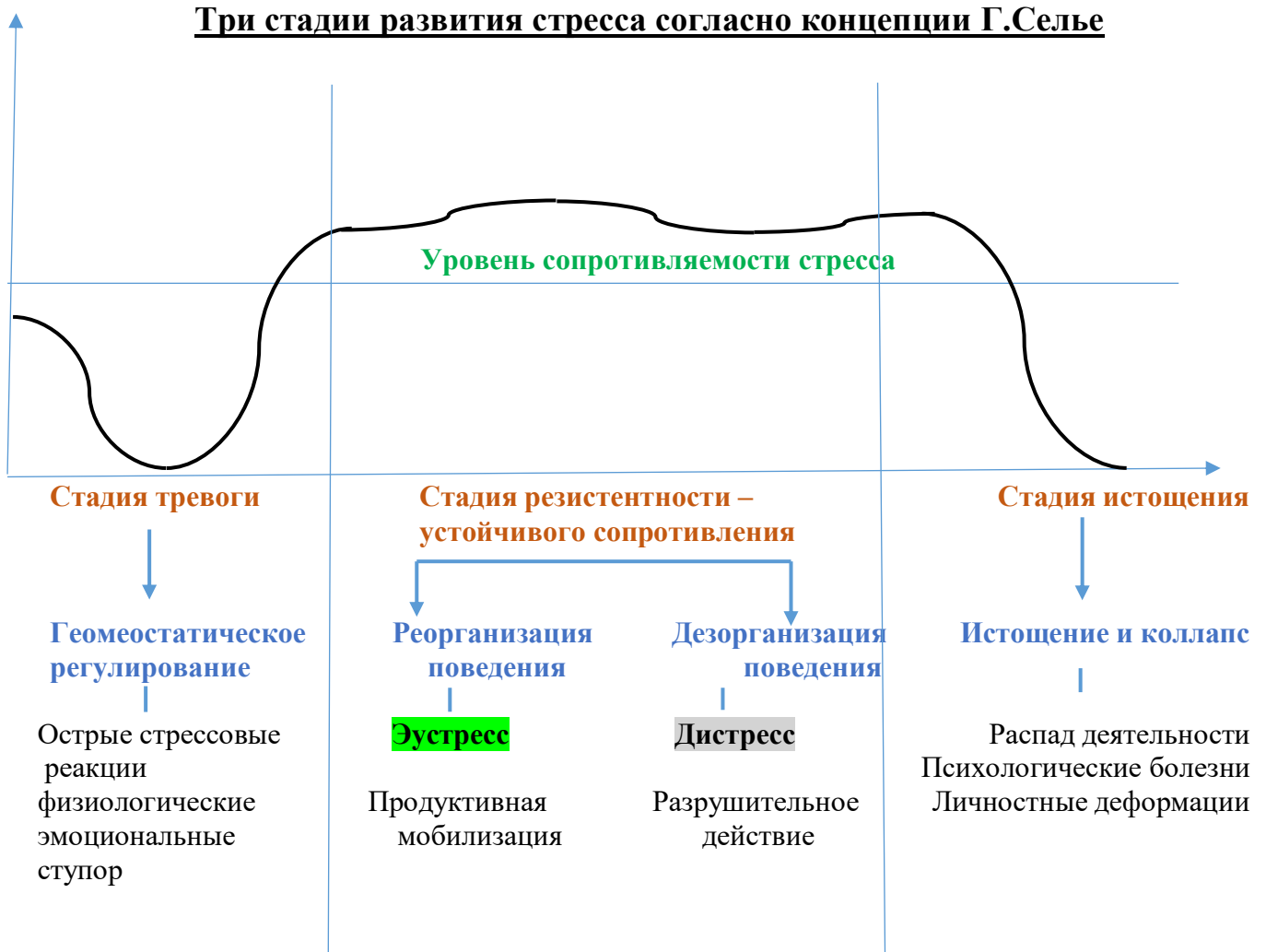
Стресс и алкоголь!

Давайте внесем ясность, что такое стресс? Стресс – это неотъемлемая часть нашей жизни, полностью оградить себя от факторов стресса невозможно. Он вызывается любыми сколько-нибудь значимыми событиями - как приятными, так и неприятными, с которыми мы сталкиваемся почти каждый день. Это ситуации, которые выталкивают нас из «зоны комфорта» и требуют дополнительных энергетических затрат.

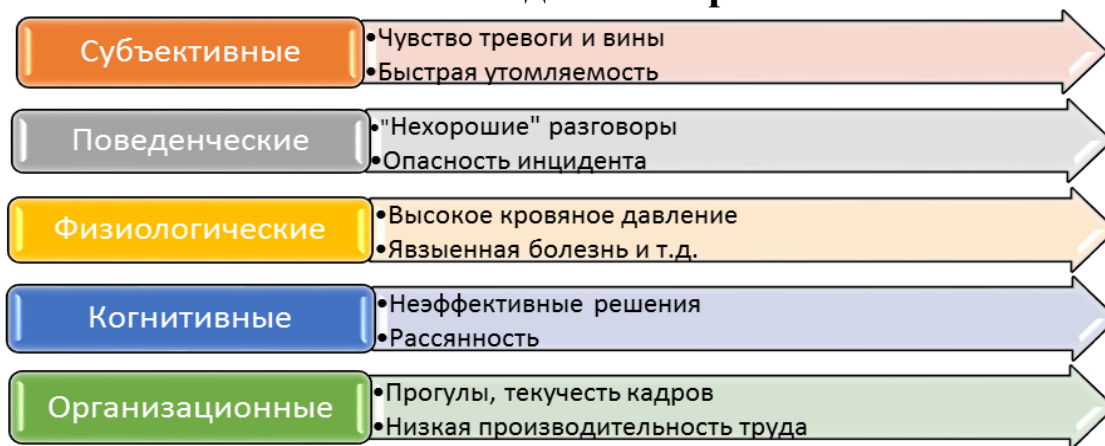
Выделяют два вида стресса:

- **Эустресс** (греч. eu – хорошо) «хороший стресс», вызывается он положительными эмоциями или несильным стрессовым событием. Он помогает человеку активизироваться, мобилизует организм, улучшает протекание психических и физиологических функций. «Работа на драйве». По-другому, это нормативная встряска организма. Это могут быть: аттракционы, соревновательные виды спорта, просмотр фильма с захватывающим сюжетом, значимые события и т.д.
- **Дистресс** (dys. - расстройство) «плохой стресс». Это травматический стресс, дезорганизирующий поведение человека, ухудшающий протекание психофизиологических функций. Это затянувшееся стрессовые события, истощающие ресурсы организма и не дающие время на восстановление. Например: война, смерть близкого человека, хронический дефицит эмоционально-значимых отношений и т.д. Дистресс разобрать можно как (di - дважды), стресс по поводу стресса, так бывает если человек из-за слабой стрессоустойчивости постоянно возвращается к негативному переживанию, которое было в прошлом.

Три стадии развития стресса согласно концепции Г.Селье



Последствия стресса



В психологии есть шкала стрессовых ситуаций, распределение важных жизненных событий по степени вызываемого ими эмоционального напряжения в балах, где максимум 100, вот часть из них: женитьба или свадьба – 50; разезд супруга без оформления развода, разрыв с партнером – 65; примирение супругов – 45; рождение ребенка – 40; изменение финансового положения – 38; успех – 28; травма или болезнь – 53; сексуальные проблемы – 39; изменения привычек, связанных с проведением досуга или отпуска – 19; изменение привычек, связанных с питанием (диета, переедание) – 15; встреча нового года, день рождения – 12. Стрессовые обстоятельства могут также накладываться друг на друга, тем самым увеличивая свое влияние на жизнь человека.

Алкоголь растворитель стресса!?

Было выявлено, что достаточно большой процент людей склонны снимать напряжение после трудного дня с помощью алкоголя. Реалии таковы, что человек со слабой стрессоустойчивостью может найти повод употребления алкоголя в каждом дне.



Уровень остроты ситуации, в которой находится человек, зависит во многом от личностных особенностей. Каждый воспринимает ту или иную ситуацию по-своему, то есть субъективно, идентичный случай для кого – то будет серьезным потрясением, а для кого-то не столь болезненным событием.

Человек чаще всего прибегает к выпивке, когда лениться и не ищет альтернативных вариантов справиться с волнующим вопросом, доверив алкоголю свой психологический комфорт. Но в долгосрочной перспективе при таком подходе уровень стресса только нарастает, это объясняется психофизиологическими особенностями организма, его реакцией на алкоголь. По сути своей, алкоголь депрессант для нервной системы: замедляет мышление, ухудшает координацию, память, скорость реакции. Восприятие реальности ухудшается эмоциональный самоконтроль тоже. По этой причине радость и расслабление резко может смениться на агрессию. Алкоголь реальность не меняет, реальность остается такой какая она есть, а количество проблем в ней только увеличивается.

Какие люди чаще всего попадают на крючок алкоголя, как «антидепрессанта»: эмоционально - незрелые личности; люди с однообразным, узким кругом социальных интересов; люди, со слабой сексуальной культурой; люди, которые не ориентированы на получение эстетического удовольствия; люди с низкой

самоценностью; люди, не занимающиеся саморазвитием; люди, не умеющие строить настоящие дружеские отношения.

Подводя итог, необходимо отметить, что человек выбирающий алкоголь как способ борьбы со стрессом увеличивает свою вероятность сформировать зависимость. Попадая в зависимость от ПАВ страдает здоровье человека, то есть повышается риск появления сопутствующих заболеваний:

- альтернативные варианты развития психиатрического заболевания – (бред ревности, эпилепсия, психозы, фобии, делирий и т.д.)
- болезни внутренних органов (основные из них - цирроз печени, гепатиты, язва, сбой сердечного ритма, гастрит и т.д.)
- увеличивается общая травматизация организма
- ухудшается работа репродуктивной системы (вероятность появления аномалии у ребенка)

Для того, чтобы не подвергать себя дополнительной опасности стать зависимым от ПАВ необходимо укреплять свою стрессоустойчивость и искать конструктивные способы регуляции своего эмоционального и физического состояния.

Стоит следовать принципам:

- ❖ Не заикливаться на одном варианте, постоянно пополнять рацион мер, которые помогут справиться с излишним напряжением, и обеспечить качественный отдых и наполнить организм и психику ресурсами.
- ❖ Стараться смотреть на ситуацию объективно, не накручивать себя: сначала переживаниями о предстоящем событии, затем непосредственно в процессе и после случившегося, когда ничего уже невозможно вернуть время вспять.
- ❖ Общаться со стрессоустойчивыми людьми, позитивно настроенными на жизнь. Не забывать чистить пространство от «энергетических вампиров», у которых всегда все плохо, после общения с которыми вы чувствуете себя плохо.
- ❖ Заниматься саморазвитием. Больше времени уделять раскрытию творческого потенциала
- ❖ Обязательно заниматься спортом и вести активный образ жизни. Следить за режимом дня, за своим питанием, вовремя подпитывать свой организм витаминами.
- ❖ Не ставить алкоголь в разряд универсального регулятора своего настроения - для увеличения интенсивности веселья, для снижения трагичности события, для заполнения эмоциональной пустоты. Осторожно относиться к использованию психостимуляторов и антидепрессантов для регулирования психоэмоционального состояния, принимать препараты такого формата только по назначению врача!



Вот список способов снизить уровень стресса в вашей жизни, который вы можете дополнить сами и расписать более подробно: завести домашнего питомца; созерцать природу; сделать дыхательные упражнения, медитация; хобби; хорошо выспаться и вкусно покушать; встреча с друзьями; прослушивание музыки; навести порядок в шкафу; вести дневник; ходить к психологу...