

Слово «стресс» прочно вошло в наш лексикон. То и дело приходится слышать: «живу в постоянном стрессе», «обрушился чудовищный стресс», «стрессы задавили». Говоря так, человек имеет в виду, что находится в эмоциональном напряжении, испытывает душевное потрясение, охвачен неприятными переживаниями. Обиходные упоминания о стрессе всегда носят негативный характер, однако в научном понимании стресс не является чем-то однозначно отрицательным.

### Что такое стресс?

Обычно, говоря «у него давление» или «у него температура», мы имеем в виду повышенное артериальное давление или высокую температуру тела. При этом мы прекрасно понимаем, что без давления и без температуры человек жить не может. Точно так же и **стресс - неотъемлемая часть функционирования живого организма**. Это не что иное как механизм, помогающий человеку приспособиться к сложным условиям окружающей среды, выживать в постоянно меняющемся мире. Именно стрессовая реакция приводит в действие внутренние ресурсы организма, способствует выходу физиологических процессов на более высокий уровень. Беременность и роды без такой реакции просто невозможны. Даже когда все хорошо и женщина счастлива, она испытывает очень высокие стрессовые нагрузки.

### Источники стресса

Источники стресса принято называть **стрессорами**. Стрессором может стать любой раздражитель. Условно все их можно разделить на две категории: физические и психологические. Физические стрессоры непосредственно воздействуют на организм (холод, жара, голод, жажда, физические перегрузки и т.п.). Если плохо и нерегулярно питаться, постоянно не высыпаться, мало двигаться, то тело подвергается физическому стрессу. Психологические стрессоры вызывают эмоциональное напряжение. Ими могут быть обман, обида, информационная перегрузка, а также ситуации, угрожающие безопасности, социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям. Неопределенность, дефицит времени, когда при большой ответственности за последствия своих действий некогда обдумать решение – все это стрессоры. Причем **стрессором является не само событие, а то, как человек к нему относится**, что о нем думает, как его оценивает.

Стрессовые воздействия, которым подвергается женщина, всегда многократны и продолжаются весь период беременности. Главные стрессоры у беременной – это физиологическая перестройка организма, неожиданная или нежеланная беременность, мысли о будущих заботах, о своем здоровье и здоровье будущего ребенка, боязнь родов.

Травмирующие переживания могут быть связаны с информацией о беременности, с посещением женских консультаций и общением с медицинским персоналом, с конфликтами в семье и на работе.

## **Механизм стресса**

В ответ на воздействие стрессора развивается **реакция тревоги** : за счет выброса в кровь большого количества гормонов (адреналина и норадреналина) активируются все системы организма, чтобы справиться с опасностью или избежать ее. Начинается подготовка к более интенсивному режиму работы: увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, снижается тонус сосудов сердца и мышц (чтобы обеспечить нормальную их работу), активируется распад жира в организме, возникает эмоциональное напряжение. Мобилизуются все ресурсы организма.

Далее, если требования, предъявляемые к организму, соответствуют его адаптационным возможностям, то он функционирует в режиме **повышенного сопротивления**. Когда начальные признаки реакции тревоги почти исчезают, включаются функциональные резервы организма и уровень активности поднимается значительно выше обычного.

В случае если воздействие очень интенсивное или длительное, происходит **истощение сил** организма. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, что может привести к возникновению заболеваний или даже к смерти.

## **Какими бывают стрессы?**

Стрессорные воздействия умеренной силы и длительности полезны (и даже необходимы) для нормального функционирования организма. Стресс подготавливает организм к изменившейся ситуации, создает возможность лучше к ней приспособиться. В стрессе постоянно происходит тренировка физических и психических сил. В этом плане радостное событие: свадьба, победа на соревнованиях, рождение ребенка - или, напротив, разлука, провал на экзаменах, напряженные отношения с коллегами, увольнение с работы, могут мобилизовать внутренние резервы, укрепить организм, сделать его сильнее, и тогда речь идет о положительном стрессе. Такой благоприятный стресс принято называть **эустрессом** .

Те же события способны истощить внутренние ресурсы, подорвать здоровье, вызвать дисфункцию любой из систем организма и привести к развитию различного рода заболеваний и даже к смерти. В такой ситуации правильно говорить о негативном стрессе или **дистрессе** .

### **Каковы же признаки того, что вы находитесь в негативном стрессе?**

Перечислим их:

- быстрая утомляемость и частые ошибки в работе;
- отсутствие удовлетворенности от проделанной работы;
- невозможность сосредоточиться;
- потеря чувства юмора;
- плохой сон, с кошмарными сновидениями, и дневная сонливость;
- непреодолимое беспокойство;
- частое сердцебиение;
- дрожь в теле;
- приступы головокружения;
- головная боль, боли в шее, нижней части спины;
- сыпь на коже.

Если у вас есть какие-нибудь из перечисленных признаков, займитесь собой. Как показывает практика, именно негативный стресс провоцирует осложнения беременности, усиливают проявления токсикоза, вызывает огромное число различных заболеваний у женщин, служит причиной родовых аномалий и патологий новорожденного ребенка. Не стоит ждать, пока стресс перейдет в болезнь, необходимо активно действовать. Что же делать?

### **Как справиться с негативным стрессом?**

Очевидно, что стресса невозможно избежать, да и не стоит. Что важно, так это научиться предупреждать развитие дистресса или минимизировать возникающие при нем потери. Если вы хотите ощущать себя счастливой, избавиться от беспокойства и обрести душевный комфорт, то вам необходимо реализовать свой природный потенциал, выразить себя в какой-то сфере. Главное здесь - правильно определить, что является для вас приоритетным, что стоит на первом месте в иерархии ваших ценностей. Основным индикатором здесь будут положительные эмоции и моральное

удовлетворение, получаемые от той деятельности, которой вы занимаетесь, при условии, что она соответствует вашим потребностям.

Повышению устойчивости к дистрессу способствуют: адекватная оценка ситуации, умение расслабляться, достаточная физическая нагрузка, сбалансированное питание, хороший сон.

• **Познакомьтесь с сущностью стресса.** Изучите его механизм, положительные и отрицательные стороны. Имейте в виду, что все люди испытывают стресс, но переживают его по-разному. Выясните, как негативный стресс приводит к болезни и как этого можно избежать. Помните, что вы сами несете ответственность за свой стресс. Ознакомьтесь с физиологическими аспектами протекания беременности и связанными с ними изменениями в данный период. Отслеживайте перемены в себе. Замечайте, как меняется ваше состояние. Будущая мать должна знать о возможных эмоциональных и поведенческих особенностях, характерных для женщин, в период вынашивания ребенка. Научитесь узнавать у себя признаки негативного стресса.

• **Обсудите свои проблемы.** Обсуждение проблем вслух способствует их скорейшему разрешению. В беседе с врачом или авторитетной для вас подругой выясните, в чем именно заключаются ваши неприятности. Как правило, само происшествие не так неприятно, как ваше восприятие его. Восстановите перед глазами происшедшую ситуацию. Теперь представьте себе, что вы выходите из этой ситуации наилучшим образом, а теперь вообразите наихудший вариант. Когда причины неприятностей станут вам понятны, приступите к разрешению проблемы. Вообразите, как вы будете действовать, если подобная ситуация возникнет вновь. Если вас беспокоит какой-то человек, обсудите с ним общие проблемы. Постарайтесь вместе подумать над их разрешением.

• **Мыслите рационально.** Обучение правильно мыслить – это одна из форм борьбы с негативным стрессом. Устанавливайте приоритеты. Нормальная последовательность значимости: я сам, потом моя семья и близкие мне люди. Получая информацию, вдумывайтесь: а что она значит лично для вас, как изменилась жизнь теперь, когда вы знаете это. Приняв решение, подумайте о последствиях. Рассчитывайте свои силы. Не стоит огорчаться из-за того, что вы не сможете изменить при всем своем желании. Иногда для того, чтобы предотвратить нервный срыв, достаточно признаться себе: «Сейчас я испытываю раздражение» или «Сейчас я боюсь». Если беременность не представляется как что-то негативное, катастрофическое, то негативная реакция не возникнет. Рассчитывать на то, что беременность улучшит ваше неважное здоровье, не

стоит, но в то же время не следует бояться, что беременность может как-то навредить здоровой женщине. Помните: человек сам ответственен за свои реакции, следовательно, и за свое здоровье.

- **Расслабьтесь.** Сядьте поудобнее, сконцентрируйтесь на своем дыхании. Дышите медленно и глубоко, сосредоточивая внимание на каждом вдохе и выдохе. Представьте себя лежащей на пляже: теплый песок, прохладный ветер дует с моря, волны спокойно плещутся о берег, - или в цветущем саду: легкий аромат, свежий воздух, пение птиц. Чтобы лучше почувствовать расслабление, сначала можно немного напрячь поочередно различные группы мышц. Помочь расслабиться может массаж. Легкими движениями разомните себе мышцы шеи и плеч. Не стесняйтесь попросить об этом своих близких.

- **Используйте водные процедуры.** Примите теплый душ, дайте понять организму, что он в безопасности и хорошо бы расслабиться. Теплая вода улучшит циркуляцию крови, растворит ваши заботы и смоет нервное напряжение. Можно подержать руки под струей теплой воды, бегущей из-под крана, до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит.

- **Вспомните о хорошем.** Попробуйте сосредоточиться на светлой стороне жизни. Пытайтесь любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. Вспомните и представьте что-нибудь приятное. Воссоздайте эпизод в памяти как можно полнее. Что вы ощущали тогда? Как это происходило? Еще раз насладитесь кратким счастьем, испытанным в тот миг. Сконцентрируйте внимание на чем-то прекрасном, например на цветке или пламени свечи. Заготовьте несколько позитивных утверждений типа: «Я уверена и спокойна» или «Я справлюсь, у меня получится» и повторяйте их как можно чаще.

- **Двигайтесь.** Любая физическая активность в объеме, разрешенном во время беременности, положительно скажется на самочувствии. Хорошо иметь товарища по тренировкам. Совершенно необязательно заниматься в спортивном зале, всегда можно найти упражнения, которые вписываются в вашу жизнь (подъем по лестнице, уход за садом, ходьба и так далее). Если вы разволновались, расстроились, можете просто сходить на прогулку. Не возвращайтесь до тех пор, пока не успокоитесь.

- **Выразите свои эмоции.** Если объективно вы не можете на что-либо повлиять, но это

вас беспокоит, дайте выход чувствам - плачьте, не стесняйтесь. Это один из методов снятия стресса, естественная реакция человека на страдания. Плач хорошо помогает унять эмоциональный дискомфорт. Когда вам весело - смейтесь. Смех - отличное лекарство от стресса. Считается, что одна минута смеха равноценна по количеству сжигаемых калорий 45 минутам умеренной физической нагрузки.

• **Получайте удовольствия.** Делайте все, что может доставить вам удовольствие. Пойте или танцуйте. Пение - одно из самых успокаивающих занятий на свете. Чем увлекательнее ваше времяпрепровождение, тем лучше. Чаще бывайте на природе. Не берите работу на дом. Не думайте о работе, вернувшись домой. Смените обстановку, почитайте книгу, поиграйте с домашними животными, приготовьте любимое блюдо, полейте цветы. Сексуальное общение с любимым человеком также благотворно сказывается на организме, помогает справляться с беспокойством и другими негативными переживаниями.

• **Питайтесь правильно.** Употребляйте достаточное количество белков. Ешьте больше куриного и другого постного мяса. Смело включайте в меню фасоль, гречку, овсянку, горох и зеленые овощи. Помогают снять напряжение следующие продукты: ростки пшеницы, изюм, бананы, кинза и сельдерей. Хорошо если питание не только здоровое, но и осознанное. Для этого зафиксируйте внимание на том, как выглядит пища, осмотрите каждый кусочек, прежде чем положить его в рот. Обратите внимание на запах, ешьте медленно, долго пережевывайте, наслаждайтесь вкусом каждого кусочка. Пейте фиточаи. В аптеках продаются всевозможные успокоительные сборы, содержащие в составе корень валерьяны, пустырник, ромашку, боярышник, зверобой, астрагал, липовый цвет и т.д., которые помогут снять напряжение.

• **Высыпайтесь.** Обязательно нужно высыпаться. Постоянный недосып - прямой путь к дистрессу. Не укладывайтесь и не пытайтесь заснуть, если не хотите спать. Старайтесь не спать днем, даже когда хочется. Не ложитесь слишком рано. Соблюдайте режим питания. Не наедайтесь перед сном, но и не ложитесь спать на пустой желудок. По меньшей мере 2--3 раза в неделю занимайтесь физическими упражнениями. Выработайте правила отхода ко сну и следуйте им.

Беременность – это всегда стресс, но в основном от вас зависит, будет он положительным и укрепит ваше душевное и физическое здоровье, или отрицательным и негативно скажется на вашем здоровье и здоровье будущего ребенка. Вам выбирать - принесет беременность приятные переживания, сделает вас сильнее или, напротив, истощит силы и подорвет здоровье.

Проводя борьбу с дистрессом, вы сможете реально предотвратить возникновение многих болезней и осложнений беременности. При неудачных попытках самостоятельно справиться с негативным стрессом не доводите себя до крайности, обратитесь за медицинской помощью к психотерапевту. Вам обязательно помогут.

[Врач-психотерапевт](#)  
[Михаил Викторович Голубев](#)