

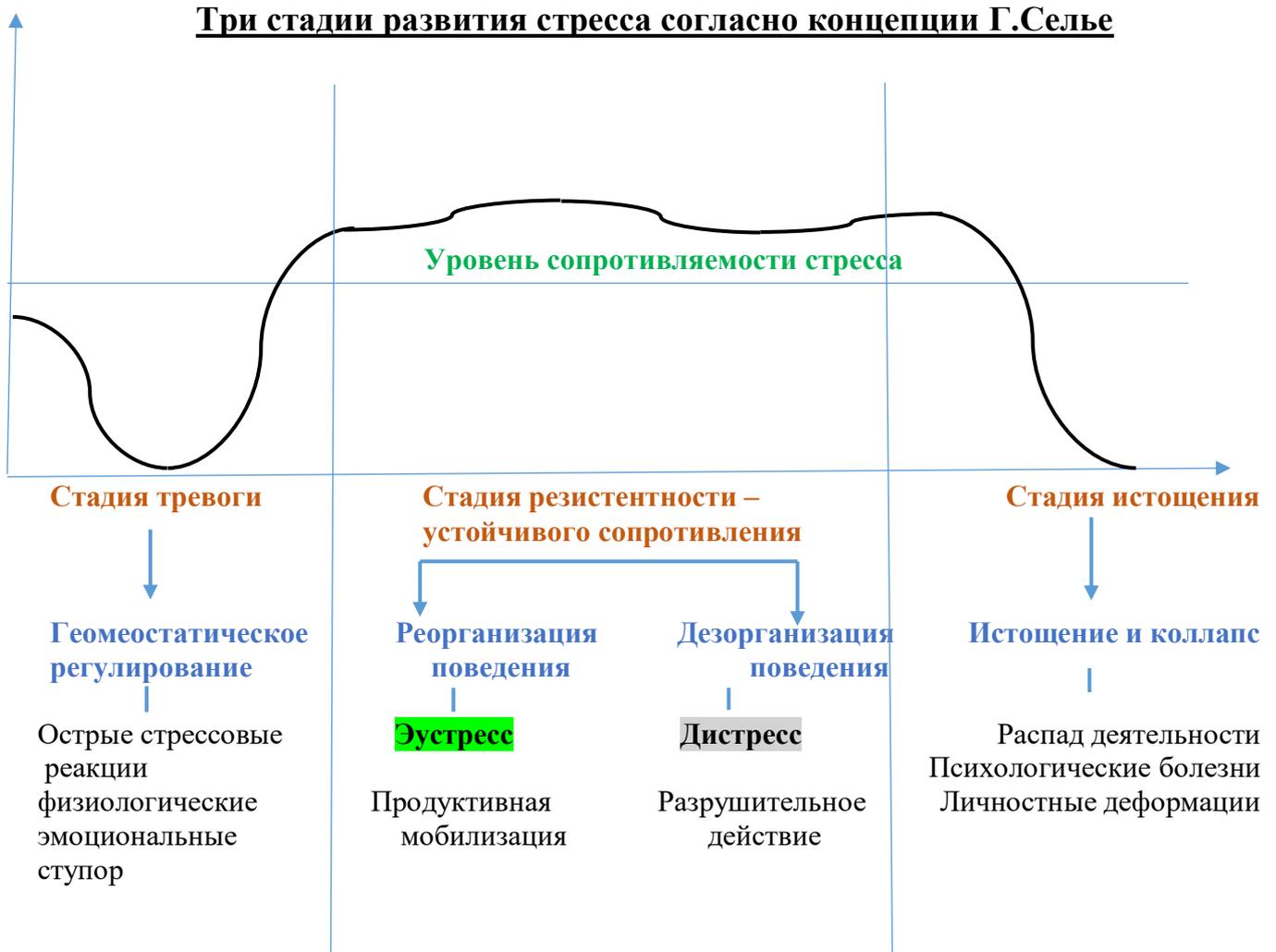
## Стресс и алкоголь!

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...