**Почему необходимо защищаться от стресса?**

По оценкам российских медиков, 70% жителей нашей страны находятся в состоянии стресса, причем каждый третий его переживает очень тяжело.

Известный физиолог Ганс Селье, который рассматривал стресс как важнейший фактор здоровья нервной системы, выделял два типа стресса – эустресс и дистресс. Эустресс оказывает положительное воздействие на организм, повышая его устойчивость к воздействию раздражителей. Дистресс – это «плохой стресс», он формирует психические повреждения нервной системы, способствует развитию различных заболеваний. Тип полученной реакции зависит и от силы действующего фактора, и от исходного состояния организма. При этом организм не остается безразличным ни к радости, ни к горю – на любые внешние раздражители реагирует состоянием напряжения.

**Когда пережитое становится кошмаром**

Особого внимания требуют так называемые посттравматические стрессорные расстройства. Часто они проявляются не сразу, однако через какое-то время (обычно небольшое) после трагических событий начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Отечественные специалисты не располагают данными, чем обернулись для населения страны переживания, скажем, по поводу захвата театрального центра на Дубровке или школы в Беслане, но западные врачи точно установили: американское крушение «башен-близнецов» стали причиной бессонницы и неврозов 70% ньюйоркцев.

Постоянное напряжение исподволь, но резко изменяет психоэмоциональный статус человека. Его преследуют навязчивые воспоминания о трагических событиях, галлюцинации, внутренняя тревога, переходящая в депрессию. У пациента пропадает работоспособность, аппетит, сон, ухудшается качество жизни. Но особенно тяжело приходится детям. На их психике отражаются не только глобальные переживания, но и незначительные события «местного» значения. В результате сломанная игрушка, конфликт родителей, взрослые разговоры (такие естественные вроде бы) о трудностях бытия могут стать для ребенка серьезной психологической проблемой.

В состоянии психоэмоционального напряжения в крови появляются химические вещества, способные резко активизировать деятельность всех жизненно важных систем. Чрезмерный выброс таких веществ может привести к гибели различных клеток, однако максимальная нагрузка ложится на нервную систему, которая дает сбой в первую очередь.

**Естественная защита**

Чтобы противостоять потоку «агрессоров», способных в стрессовых ситуациях сломить человека, необходимо защитить клетки организма. С одной стороны, нужно, словно броней, закрыть мишени (участки клеток), которые атакуются образовавшимися химическими веществами, с другой – повысить устойчивость клеток к воздействию этих агентов за счет увеличения энергетических реакций, защищающих клетки от гибели и обеспечивающих их нормальную жизнедеятельность. И сделать это надо грамотно, используя естественные, природой данные организму механизмы защиты и лекарственные препараты метаболитной терапии Глицина, Биотредина, Лимонтара.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://unimed-dnk.ru/>