

12+

ОЛЬГА МИНЕЕВА

Клуб Анонимных Невротиков



Ольга Игоревна Минеева

Клуб анонимных невротиков

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70955539

ISBN 9785006434776

Аннотация

В современном мире каждый человек испытывает колоссальное количество стрессов, некоторые из них проходят практически бесследно, другие же оставляют глубокие шрамы на нашей психике. Обсудим что такое невроз, тревога и депрессия с физиологической точки зрения, каковы их проявления и, самое главное, как с ними бороться.

Содержание

Введение	5
Глава I	6
Глава II	9
Глава III	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Клуб анонимных невротиков

Ольга Игоревна Минеева

© Ольга Игоревна Минеева, 2025

ISBN 978-5-0064-3477-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В современном мире каждый, без исключения, человек подвержен стрессам. В зависимости от длительности и интенсивности раздражающих факторов в медицине выделяют острый и хронический стресс. Основную психо-социальную проблему составляет стресс хронический, ведущий к изменениям биохимических реакций в организме, а также к нарушению работы гормонов, изменению проведения нервных импульсов, снижению общего иммунитета, а в самых «запущенных» случаях к выраженной тревоге и депрессии.

К сожалению, особенно, в течение последних нескольких лет, в связи с происходящими вокруг нас событиями, весь мир испытывает колоссальный хронический стресс. Количество тревожных и депрессивных расстройств увеличивается в геометрической прогрессии.

Глава I

О структуре.

Начнем с того, что разберемся в устройстве нашей нервной системы. Итак, в человеческом организме выделяют центральную нервную систему (головной и спинной мозг) и периферическую. В периферической нервной системе выделяют соматическую (иннервация мышц конечностей) и вегетативную. Последняя, в свою очередь, делится на *симпатическую* и *парасимпатическую*. Они полные антагонисты, то есть противопоставлены друг другу по действию на органы и системы. Так нас устроила природа и эволюция.

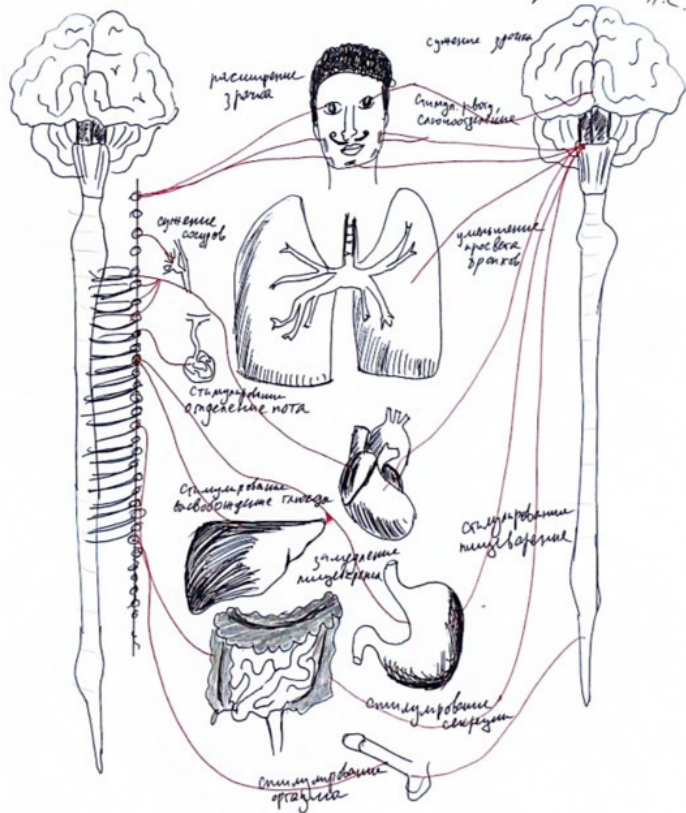
Симпатическая система – это наш защитник, она помогает активировать все силы организма, чтобы избежать наивысшей опасности или угрозы жизни, ее называют системой «бей или беги», благодаря ей, в кровь выделяются адреналин и норадреналин- гормоны стресса, она ответственна за расширение бронхов, расширение зрачков (поговорка- у страха глаза велики), приведение мышц в тонус (позже поговорим о напряжении мышц шеи при хроническом стрессе), учащение сердцебиения и дыхания. Все это создано для того, чтобы мы не были съедены саблезубым тигром или вдруг змея куда-нибудь не заползла. И хотя сейчас довольно сложно

быть убитым хищником (не считаем тех личностей из книги «Премия Дарвина», кто не соблюдал правила на Сафари) симпатика, будем называть ее так, продолжает работать также: Бей или беги. И она нас спасает при переходе улицы, при внезапных состояниях угрозы в окружающем социуме.

Парасимпатическая же нервная система работает с точностью до наоборот – расслабляет мышцы (вспомните как хочется поспать после сытного обеда- это парасимпатика взялась за процесс переваривания в ЖКТ), уменьшает пульс и частоту дыхания, сужает зрачки и тд. Парасимпатическая нервная система также влияет на функцию иммунной защиты.

Симпатическая Н.С.

Парасимпатическая Н.С.



Глава II

Организм и стресс.

Итак, начнем со стресса. Впервые стресс как состояние (с англ. stress – напряжение) был описан T.R. Glynn в 1910 г. и означает неспецифическую реакцию живого организма на любое воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз. Широкое использование термина «стресс» определили классические работы Н. Selye – основоположника теории «общего адаптационного синдрома». По влиянию на организм различают стресс полезный (мобилизующий) – эустресс и негативный (разрушающий) – дистресс. По продолжительности выделяют острый стресс (кратковременный, шок) и хронический стресс (долговременный, несущий в себе более тяжелые последствия для организма).

Развитие стресса и приспособление к нему проходит в несколько стадий. Первая стадия (тревоги) связана с вовлечением в процесс частей головного мозга и коры надпочечников (мы, неврологи, называем ее гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система), в процессе чего выделяются стрессовые гормоны: адреналин, норадреналин, кортизол и, тогда срабатывают срочные механизмы приспособления к измененным условиям среды (адаптации). При эффективности защитных реакций организма тревога уходит и он воз-

вращается к обычному функционированию.

Если же стрессовый фактор никуда не делся и продолжает воздействовать на организм наступает вторая стадия стресса – *стадия резистентности и сопротивления*. Тут организм продолжает защищаться, но уже «считает» как бы поэкономнее расходовать резервы адаптации (ведь кто знает сколько еще придется работать в таких дефицитных условиях)

Если стрессор опять не может быть преодолен наступает третья стадия – *стадия истощения*, когда из-за значительно сокращения адаптационных резервов нарушается регуляция наших с вами защитных и приспособительных механизмов, которая ведет уже к нарушению функции (дисфункции) всей нервной системы, по сути, к срыву правильной выработки стрессовых и «противострессовых» гормонов, а также к снижению общего иммунитета.

Продолжительность каждой стадии и смена одного этапа другим определяются как уровнем устойчивости самого организма (кто-то спокойный, говорят, «как слон», а кто-то «очень ранимый и нервный»), так и длительностью воздействия стресса и его силы.

При хроническом воздействии стрессоров развивается нарушение функции вегетативной нервной системы, проявлением которой является психовегетативный синдром. В отечественной медицине, благодаря работам академика А. М. Вейна, чаще используется всем знакомый термин «синдром вегетативной дисфункции».

Глава III

Как проявляются неврозы.

Наш организм, когда ему некомфортно существовать в созданных условиях, пытается сигнализировать нам об этом. Оттого и многообразие различных симптомов и проявлений, которые, подчас маскируются под серьезные опасные болезни (инфаркты, инсульты, опухоли... – нужное вписать).

Соматические проявления тревоги и стресса включают: гипергидроз, приливы жара или холода, «жжения», «горения» в теле, сухость во рту, ощущение «кома» в горле, болевой синдром (боли в мышцах-миалгии, боли в суставах-артралгии, диффузные головные боли-краниоцефалгии, боли в области сердца-кардиалгии), одышку (гипервентиляционный синдром), дискомфорт в животе (синдром диспепсии). Мышечное напряжение в области мышц шеи и головы, приводящее к разнокалиберным диффузным головным болям – это также защитная реакция-спрятать голову, как самое ценное в организме, напрячь мышцы «бить или бежать». Это обстоятельство часто заставляет пациентов обращаться к кардиологам, пульмонологам, гастроэнтерологам и иным узкопрофильным специалистам.

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.