

ОТСУТСТВУЮЩИЙ ОТДЫХ КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Обращая внимание на своё физическое состояние, мы можем определить степень воздействия стрессоров на наш организм. Когда степень воздействия раздражителей становится слишком высокой или невыносимой, тело отчётливо даёт нам об этом знать.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО ТЕЛО – ЭТО НАШ БЕСКОМПРОМИССНЫЙ СОЮЗНИК, КОТОРЫЙ ДОСТОВЕРНО СООБЩАЕТ О ТОМ, ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ. ГЛАВНОЕ, ЗАМЕЧАТЬ И РЕАГИРОВАТЬ НА ЭТИ СИГНАЛЫ

ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ПРИ СТРЕССЕ

Воздействие стрессора на определённые области головного мозга запускает ряд реакций, связанных с выработкой разных гормонов. Гормоны вызывают различные изменения в физиологическом состоянии:

- учащение сердцебиения
- расширение коронарных артерий
- сокращение кровеносных сосудов в лёгких
- расширение бронхиальных путей
- увеличение объема потребляемого кислорода
- повышение артериального давления
- повышение уровня сахара в крови.



А сокращение скелетных мышц в результате стресса, например, может привести к сильной физической усталости, головным болям и болям в спине.

ТЕСТ: КАКОВА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО Я ЗАБОЛЕЮ ИЗ-ЗА СТРЕССА?

Отметьте ниже, как часто у вас проявляется определённый физический симптом.

Симптом	Никогда	Редко (чаще, чем один раз в полгода)	Иногда (чаще, чем раз в месяц)	Часто (чаще, чем раз в неделю)	Постоянно
1. Затяжные головные боли	1	2	3	4	5
2. Мигрени	1	2	3	4	5
3. Боли в желудке	1	2	3	4	5
4. Повышение давления	1	2	3	4	5
5. Холодные кисти рук	1	2	3	4	5
6. Изжоги	1	2	3	4	5
7. Поверхностное, частое дыхание	1	2	3	4	5
8. Диарея	1	2	3	4	5
9. Сильное сердцебиение	1	2	3	4	5
10. Потение рук	1	2	3	4	5
11. Тошнота	1	2	3	4	5
12. Метеоризм	1	2	3	4	5
13. Учащенное мочеиспускание	1	2	3	4	5
14. Потение ступней	1	2	3	4	5

15. Маслянистая кожа	1	2	3	4	5
16. Усталость/истощение	1	2	3	4	5
17. Энурез (недержание мочи)	1	2	3	4	5
18. Сухость во рту	1	2	3	4	5
19. Тремор рук	1	2	3	4	5
20. Боли в спине	1	2	3	4	5
21. Боли в шее	1	2	3	4	5
22. Жевательные движения челюстей	1	2	3	4	5
23. Скрежетание зубами	1	2	3	4	5
24. Запоры	1	2	3	4	5
25. Ощущение тяжести в груди или в области сердца	1	2	3	4	5
26. Головокружение	1	2	3	4	5
27. Рвота	1	2	3	4	5
28. Нарушение менструального цикла	1	2	3	4	5
29. Кожа, идущая пятнами	1	2	3	4	5
30. Учащенное биение сердца	1	2	3	4	5
31. Колики	1	2	3	4	5
32. Астма	1	2	3	4	5
33. Расстройства пищеварения	1	2	3	4	5
34. Пониженное давление	1	2	3	4	5
35. Гипервентиляция	1	2	3	4	5
36. Боли в суставах	1	2	3	4	5
37. Сухость кожного покрова	1	2	3	4	5
38. Стоматит/заболевания челюстей	1	2	3	4	5
39. Аллергия	1	2	3	4	5

Сумма баллов, полученная в результате сложения ответов по всем пунктам, есть итоговый показатель вероятности заболевания из-за стресса.

Ваш результат: _____

Для интерпретации результатов воспользуйтесь следующей шкалой:

40-75 баллов – Ваши шансы заболеть из-за стресса минимальны.

76-100 баллов – Существует небольшая вероятность, что вы заболеете из-за стресса.

101-150 баллов – Вероятность заболевания уже гораздо выше.

Если ваши показатели превышают 150 баллов, то вполне вероятно, что стресс уже сказался на вашем здоровье.