

КАК УБЕРЕЧЬ НЕРВЫ: СТРЕССУ – НЕТ!

Почему накапливается усталость? Что такое стресс, каковы его причины? Как снять усталость? Что происходит «за кадром» стресса? Как восстановить ресурсы организма при их истощении и откуда взять силы?

Стресс в наши дни стал нормой жизни: высокая нагрузка на работе и дома, необходимость сделать все быстро и вовремя... Кажется, что справиться со стрессом, а тем более предотвратить его, невозможно.

Стрессовую перегрузку, которую называют также избыточной аллостатической нагрузкой, давно включают в этиологию и патофизиологию нарушений физического и психического здоровья, угрожающих здоровью. Несмотря на признание такой связи, медицинская наука по-прежнему изучает ее механизм.

СТРЕСС – НЕРЕШЕННАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. НЕДОСТАТОЧНАЯ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ

Стресс – постоянный фактор современной жизни; он влияет на людей любого возраста, любой расы независимо от пола и социально-экономического положения. У многих продолжительный или избыточный стресс, определяемый также как аллостатическая нагрузка, возникает настолько часто, что стал частью жизни. Аллостатическая нагрузка давно считается связанной с возникновением болезней, однако из-за сложности данной взаимосвязи очень редко рассматривается как важный фактор риска развития заболевания.

Трудности диагностики:

- вовлечено множество стрессорных факторов, различных сетей и медиаторов;
- различия в отношении уязвимости и сопротивляемости стрессу индивидуальны;



- существует множество показателей стресса, каждый из которых имеет свои ограничения и которые необходимо рассматривать в комплексе (см. таблицу).

Традиционные фармакологические методы лечения при стрессе обычно не дают результатов:

- обычно используемые лекарственные средства – β-блокаторы, транквилизаторы, антидепрессанты;
- они воздействуют в основном на симптомы, а не на причину;
- имеются задокументированные проблемы с их безопасностью, ограничения длительности применения;
- возможно формирование лекарственной зависимости;
- традиционно используемые лекарства могут негативно влиять на ауторегуляцию, внося таким образом дополнительный вклад в развитие патологии.

Несмотря на распространенность и влияние стресса и избыточной аллостатической нагрузки, им не уделяется должного внимания. Ключевым является вопрос: когда стресс становится нефизиологичным, приводящим к разрегулированию связанных с ним сетей, медиаторов и головного мозга и дальнейшим негативным последствиям для здоровья?

Изучение биологических, психологических и поведенческих процессов, используемых для контроля над стрессом, способствовало созданию новой концептуальной основы и терминов «аллостаз» и «аллостатическая нагрузка», которые дифференцируют защитные и повреждающие последствия стрессового ответа.

С физиологической точки зрения, каждый раз, когда активируется стрессовый ответ, должна происходить адаптация к изменяющейся среде. В процессе аллостаза организм восстанавливает динамическую стабильность: происходит активация множества биологических сетей и

Симптомы стресса

Физические	Болевой синдром, головная боль, боль в грудной клетке, диарея и (или) запор, тошнота, головокружение, учащенное сердцебиение, частые простуды и инфекции, усталость, снижение сексуальной активности
Психические	Проблемы с памятью, неспособность сконцентрироваться, негативное восприятие, тревожность, постоянное беспокойство
Эмоциональные	Переменчивость настроения, раздражительность, вспыльчивость, возбужденное состояние, неспособность расслабиться, ощущение одиночества и изоляции, депрессия и (или) ощущение несчастья в целом
Поведенческие	Недоедание или переедание, недосыпание или слишком длительный сон, самоизоляция, алкогольная или наркотическая зависимость, курение, малоподвижный образ жизни и нездоровое питание

их медиаторов, обусловленная естественными изменениями в приемлемом диапазоне («стабильность поддерживается путем вариабельности»).

При аллостазе стрессовый ответ возникает быстро, сохраняется в течение необходимого времени и завершается, обеспечивая регуляцию связанных со стрессом сетей, их медиаторов и головного мозга.

Аллостаз жизненно важен для помощи человеческому организму в адаптации к изменяющейся среде, поэтому он может рассматриваться как процесс ауторегуляции.

Несмотря на то, что аллостатические процессы могут быть адаптивными в течение определенного периода, при продолжительной или чрезмерной аллостатической нагрузке цена адаптации становится настолько высокой, что стрессовый ответ нарушается. Это может привести к изменениям в связанных со стрессом сетях (стойким нарушениям сетей), их медиаторах и головном мозге, что обуславливает патофизиологические изменения и повышенную восприимчивость к психическим и (или) физическим нарушениям.

Аллостатическая нагрузка представляет собой совокупную оценку состояния пациента. Как отмечено ранее, сам мозг функционально и структурно изменяется, что является частью стрессового ответа. Предполагается, что эти изменения обусловлены микроглиальной сетью. Когда избыточная аллостатическая нагрузка вызывает, кроме прочего, разрегулирование микроглиальной сети, в определенных отделах головного мозга может наблюдаться aberrантное структурное ремоделирование.



ПРИЗНАКИ АЛЛОСТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Наиболее опасный аспект стресса — то, насколько легко можно привыкнуть к нему и насколько легко стресс становится обычной частью жизни.

Для оценки тяжести стрессора и реакции пациента на него обязательна подробная история болезни. Необходимо тщательное объективное обследование для определения любого проявления такой реакции. Чтобы диагностировать стресс, не существует специфических методов исследования. Оценивают физические изменения, лежащие в основе болезненных процессов.

Лечение состоит в специфическом вмешательстве в эти процессы (антидепрессанты, препараты для лечения гипертонии и гиперхолестеринемии) и симптоматических средств терапии бессонницы и тревожности. Однако самое важное — идентификация стрессора.

Применение натуральных лекарственных продуктов — препаратов, действующих путем биорегуляции, является безопасным и эффективным методом монотерапии при остром стрессе, способом предупреждения заболеваний, связанных с хроническим стрессом.

Валерианахель®, Нервохель® и Церебрум композитум® Н применяются в течение нескольких десятилетий и используются врачами для лечения широкого спектра расстройств, связанных со стрессом. Их можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом, исходя из стрессового ответа пациента (физиологические и психологические биомаркеры) и клинических проявлений — гиперреактивное, гипореактивное и (или) декомпенсированное состояние.

Валерианахель®, Нервохель® и Церебрум композитум® Н — препараты с биорегуляторными свойствами, которые предположительно оказывают комбинированное и синергическое действие на многие мишени в связанных со стрессом сетях, их медиаторы и ткань головного мозга. Благодаря регуляции связанных со стрессом сетей, их медиаторов и ремоделированию aberrантной ткани головного мозга (воздействие на основную причину) улучшается или восстанавливается способность организма к ауторегуляции, что улучшает результаты лечения, самочувствие пациента. При воздействии на основную причину возможно купирование симптомов без блокирования защитной роли стрессового ответа.

