

**Психология стресса**

Роберт Сапольски

1. При стрессе организм вынужден выделять максимум энергии и направлять ее в органы, от которых зависит спасение. Одни процессы ускоряются за счет других.
2. Опасен не сам стресс, а неправильный выход из него (заедание, агрессивные поступки).
3. Стрессовые факторы: страх, гнев и боль, высокая физическая и умственная нагрузка, недостаток сна, чувство вины, утрата контроля, социальная изоляция, голод, нищета.
4. У детей сильнейший стресс вызывает отсутствие физического контакта и внимания со стороны взрослого. Стресс беременной женщины передается плоду.
5. Самое частое последствие стресса — язва желудка. Далее следуют: инсулинорезистентность, диабет, ожирение, повышенное давление, ослабление иммунитета или аутоиммунные заболевания, снижение интеллекта, памяти и либидо.
6. Страх старости и смерти характерен только для культур, ориентированных на успех. В реальности пожилые люди часто счастливее молодых.
7. Справиться со стрессом помогают: умеренная еда и питье; дыхательная гимнастика; посильная физическая нагрузка; хобби, чтение, мечтания; однократно проявленная агрессия; ласка, утешение, социальная поддержка.
8. Лучше всего справляются со стрессом: работающие, ответственные люди, занимающие сравнительно высокие позиции в иерархии (но не те, кто находятся на вершине), имеющие много друзей и близких, увлекающиеся физическими упражнениями, имеющие хобби.
9. Правильная стратегия борьбы со стрессом — максимальная гибкость. Распознавайте стрессы и активно боритесь с физическими стресс-факторами. На психологические стресс-факторы полезнее просто не обращать внимания.
10. Не превращайте борьбу со стрессом в самоцель, иначе эта борьба сама превратится в стресс.

**Why Zebras Don't Get Ulcers:  
The Acclaimed Guide to Stress,  
Stress-Related Diseases, and  
Coping**

Robert Sapolsky

# Психология стресса

Роберт Сапольски

Правильная стратегия в борьбе со стрессом – максимальная гибкость и умение различать стрессы. На реальный, физический стресс-фактор следует реагировать максимально, а на игры своей психики – как можно меньше.



## ФАКТОРЫ СТРЕССА

### СОЦИАЛЬНЫЕ



#### Бедность

Недоедание, тяжелый труд, хроническое напряжение, тревога, обида, постоянное сравнение с благополучными социальными группами

#### Богатство, высокий статус

Страх потери влияния, страх криминала и бунтов, вызванных социальным неравенством

#### Недостаток общения

Риск душевных заболеваний и суицида

### ЛИЧНОСТНЫЕ



#### Повышенные амбиции

Высокая уязвленность положением других

#### Сниженная общительность

«Гневный интроверт» – группа риска по раку и язве

#### Тревожность

Постоянное ожидание неприятностей

#### Тип личности А

Легко провоцируемый, раздражительный, гиперответственный человек

#### Склонность к депрессии

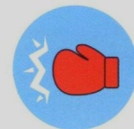
## СПОСОБЫ СМЯГЧИТЬ СТРЕСС



**Достаточный сон**



**Умеренные физические нагрузки**



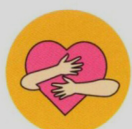
**Умеренная агрессия**



**Хобби и развлечения**



**Еда**



**Ласка, утешение, социальная поддержка**



**Дыхательные упражнения**