

BAZYLEVYCH Andrii, OSTROVSKYI Myron

MEDICAL ASPECTS OF STRESS AND HAPPINESS

In Proceedings of The Third International Scientific Conference “Happiness and Contemporary Society”, March, 20, 2022. Lviv: SPOLOM, 2022. P. 44-48. <https://doi.org/10.31108/7.2022.5>

ISBN 978-966-919-826-6

БАЗИЛЕВИЧ Андрій, ОСТРОВСЬКИЙ Мирон

МЕДИЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ І ЩАСТЯ

// Збірник матеріалів третьої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство», 20 березня 2022 р. – Львів : СПОЛОМ, 2022. – С. 44-48. <https://doi.org/10.31108/7.2022.5>

ISBN 978-966-919-826-6

Andrii BAZYLEVYCH

Doctor of Medical Sciences, Professor, President of World Federation of Ukrainian Medical Associations (Chicago, USA), Department of Propedeutics of Internal Medicine at Danylo Halytsky National Medical University (Lviv, Ukraine), visiting professor at Akademia Kaliska im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego (Poland), expert of The Ukrainian Institute for Happiness Research (Lviv, Ukraine)

Myron OSTROVSKYI

psychotherapist, Head of the City Psychotherapeutic Center of the Municipal Non-Profit Enterprise "5th City Clinical Polyclinic of the City of Lviv" (Lviv, Ukraine)

MEDICAL ASPECTS OF STRESS AND HAPPINESS

Abstract. Physiological and psychological mechanisms of stress are explicated. Stress is described both as negative and positive factor of human physical and mental health. The role of stress in human experience of happiness is revealed.

Key words: stress, happiness, health, adaptation, relationships

Андрій БАЗИЛЕВИЧ

доктор медичних наук, професор

Президент Світової федерації українських лікарських товариств (Чикаго, США), професор кафедри пропедевтики внутрішньої медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (Львів, Україна), візитує професор Akademia Kaliskaim. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego (Каліш, Польща), експерт Українського інституту дослідження щастя (Львів, Україна)

Мирон ОСТРОВСЬКИЙ

лікар-психотерапевт

завідувач міського психотерапевтичного центру Комунального некомерційного підприємства "5-та міська клінічна поліклініка міста Львова" (Львів, Україна)

МЕДИЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ І ЩАСТЯ

Анотація. Пояснюються фізіологічні та психологічні механізми стресу. Стрес описано і як негативний, і як позитивний фактор фізичного та психічного здоров'я людини. Розкрито роль стресу в переживанні людиною щастя.

Ключові слова: стрес, щастя, здоров'я, адаптація, стосунки

Людство досягло значного прогресу у поліпшенні стану здоров'я в світі. Ми дізналися, як лікуватися і контролювати хвороби, які раніше вбивали мільйони людей. Ми поліпшили доступ до води та санітарії, а також розвинули складні системи охорони здоров'я. Наші знання і досвід в медицині швидко зростають і у нас є більше ресурсів для здоров'я, ніж будь-коли раніше.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як “стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів”. Ми можемо тепер наважитись говорити про категорію щастя [1].

Щастя – це психоемоційний стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині. Стан чи якість бути щасливим; насолоджувальний досвід чи емоція, що породжується від володіння добром чи задоволення бажань; вітха, приємність; благословенність [2].

СКЛАДОВИМИ ЩАСТЯ (слова, які починаються на «С») є Свобода, Стосунки, Спілкування, Солодкий, Сміх, Секс, Солодке, Сонце, Спорт, Сон [3].

А як оцінювати СТРЕС? Це протизавага усьому сказаному, чи ще одна його складова?

Поняття «СТРЕС» уперше ввів у науку доктор Монреальського університету Ханс Сельє в 1946 р. для позначення впливу різних неспецифічних факторів, чи «стресорів», на організм людини. Згідно з Сельє, реакція людини на стрес складається з трьох стадій. Перша стадія – це реакція на тривогу, наприкінці якої мобілізуються захисні функції організму. Друга стадія характеризується як опірність організму, протягом якої він пристосовується (адаптується) до нових умов, викликаних стресорами [4]. Якщо ж стресори настільки сильні, що захисних засобів організму не вистачає для його адаптації до нових умов, то настає третя стадія, що веде до виснаження організму, і якщо ці стресори будуть діяти тривалий час, то й до його загибелі. Словникове визначення стресу – це внутрішній опір, реакція еластичного тіла на зовнішні сили, які впливають на нього». Як бачимо, стрес, явище не тільки від'ємне, оскільки і його характер, і зворотна реакція на нього «еластичних тіл» можуть бути зовсім різними. Реакція на стрес у багатьох випадках змушує працювати ефективніше, докладати більше зусиль, які спрямовані на досягнення поставленої цілі. Пасивність же може повернутися гіпертонією, серцевими нападами, порушеннями психіки, хворобливим станом. У цій ситуації сам організм шукає можливість боротися зі стресом, використовує внутрішню енергію, внаслідок чого знаходиться під довготривалим навантаженням.

Не бачучи виходу, ми починаємо панікувати. Але не все так погано, бо стрес має дві стадії, або два виміри: перша тренувальна, адаптуюча – “еустрес”, і лише друга руйнівна – “дистрес”. Негативний, шкідливий, розруйновувач життя, так названий дистрес, інший позитивний, віталізуючий, життєво необхідний, так званий ейфорійний стрес. Неважко здогадатися, що все, що пов'язано з дистресом, несе в наше життя хвороби, депресію, самотність, певні функціональні неврози, в той час, як ейфорійний стрес означає здоров'я, задоволення, щастя.

Тож стрес – це негатив чи позитив?

Якщо сила стресора така, що перевищує захисні властивості організму, то його негативний вплив на організм не викликає сумнівів. З іншого боку стрес – це насамперед спонукання до дії. Можна навіть сказати більше: стресові ситуації, якщо під ними розуміти необхідність рішення проблем, є двигунами в багатовіковій історії розвитку людства. Сприятливе зовнішнє середовище існування привело, наприклад, до виникнення високорозвинених цивілізацій на

зорі історії людства у визначених районах земної кулі (Індія, Єгипет, Китай)[5]. В міру заселення людиною менш сприятливих кліматичних зон Землі виникали більш складні проблеми забезпечення необхідних умов життя, що привело до широкого розвитку суспільства в цих регіонах і до відставання колись високорозвинених цивілізацій.

На сьогодні ми маємо різко зрослий темп життя, високий рівень інформатизації суспільства, стосунків, зростання тривалості та інтенсивності праці, діяльності, служіння та волонтерства. Тепер люди працюють набагато більше, що позначається на психологічному здоров'ї. Крім того, є люди з надмірною тривогою чи відповідальністю, і для них стреси викликані особливістю їх характеру. Стресові впливи на живий організм бувають різні, не тільки психологічні: фізичний (температурний, радіаційний), біологічний (інфекційний, токсичний), хімічний тощо. Людство навчилось використовувати стрес в медицині. Вакцинація теж є стресом, який, втім, не виводить організм з рівноваги, а тренує, адаптує, "загартовує". Психологічний стрес, якщо не є такого рівня, що не руйнує організм, то стане надбанням на майбутнє (потренує організм)[6].

Яка ж користь стресу? Член-кореспондент АМН К. Судаків висловлюється: "Емоційний стрес – у принципі нормальна фізіологічна реакція людини. Вона дозволяє переборювати перешкоди, що заважають задовольняти основні потреби, і сприяє в кінцевому підсумку активній творчій діяльності". Зі слів доктора медичних наук В. Розенберга, "коли негативні емоції мобілізують сили організму, змушують його підібратися, підготуватися до боротьби з перешкодою, що виникла, користь їхня очевидна". Причому тут важливо, як сприймається людиною необхідність подолання цих перешкод. І чим вищий рівень пошукової діяльності, тобто зусиль у досягненні цілей, тим сильніша опірність організму несприятливим умовам.

Отож, розглянемо фізіологію стресу: стрес є продуктом реакції «бий-біжи» – примітивного рефлексу, який готує людину до конфлікту. Коли людина стикається з якоюсь небезпекою або занадто нервовим колегою, її організм виробляє гідрокортизон. Ці гормони допомагають організму швидко включити виконання деяких його функцій, в т. ч. і частину імунної системи, а також екстрені енергетичні джерела. Але цей механізм сьогодні народжує додаткові проблеми.

Треба розділяти 3 фази розвитку стресу:

I. Шок.

II. Реакція «боротьба-втеча».

III. Ступор (гальмування).

Вже вивчені і відображені в міжнародній класифікації хворіб 10-го перегляду (МКХ-10) також у діагнозах. Це не одне і те, що фази стресу, але, по співпадінню, також у трьох стадіях [7].

1. Гостра реакція на стрес (F43.0)

2. Посттравматичний стресовий розлад (F43.1)

3. Розлади адаптації (F43.2)

Як же людина може впливати на стрес?

Ми можемо впливати волею на рухи тілом, частоту дихання. Однак багато процесів в організмі (биття серця, кров'яний тиск, зниження або підвищення кислотності контролюється автономною нервовою системою). Ми не можемо

викликати або перервати ці процеси волею. Повністю уникнути стресів неможливо і не потрібно, бо ми тоді атрофуємо свою резистентність до стресу. Часом сама втеча від стресу і може стати стресом, а ще далі – хворобою, неврозом. Є й метод лікування неврозу дозованим стресом, котрий розробив відомий психотерапевт Віктор Франкл, метод називається парадоксальна інтенція: робити те, чого найбільше боюся, або чого не хочу робити. Уникати слід великих стресів, а найголовніше, що люди повинні навчитись якомога легше сприймати їх, а, по-друге, уміти розслабляться. Час від часу людина повинна критично подивитись на власне житло, можливо змінити кольори, переставити меблі, прочитати якусь цікаву книжку чи піти до театру. Одним словом, людина мусить жити цікавим різноманітним життям. І тоді негативні стреси обходитимуть її стороною.

А з чого почати?

Можна змінити своє житло. Можна подивитися і на себе самого, змінити себе, якщо щось не влаштовує довкола себе. Бо зміни починати потрібно з себе самого, а вже потім братися за “зміну цілого світу” (Сталін, Гітлер, Путін). Так економніше, не піде на це стільки енергії – **А НАЙГОЛОВНІШЕ ЦЕ БУДЕ ЕКОЛОГІЧНІШЕ І ЛЮДЯНІШЕ.**

Тому з метою профілактики вартує змінювати, чергувати поле діяльності, що дозволить продуктивно і без стресу працювати довго. Людям, які працюють фізично у вихідні дні, можливо, не зайве полежати на дивані перед телевізором. Зате людям розумової праці слід поспішити на дачу, в ліс, у гори, в парк на **ТЕРЕНКУР** («лікування місцевістю» – тобто на природу. Послухати музику, відвідати театр, зайнятися спортом, цигун-гімнастикою, медитацією. Міністерством ОЗ України наказом від 03.03.2022 № 405 **затверджені:**

Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги (Загальні елементи першої психологічної допомоги) та Методичні рекомендації щодо діагностики і надання допомоги при бойовій травмі. Профілактика ПТСР.

А ще, найкраще, зізнаватися своїм близьким в любові, коханні. Частіше говорити своїм рідним та близьким про свої почуття, про те, що ви їх дуже любите. Дарувати їм подарунки, дивувати, створювати радісні моменти навіть маленькими дрібничками, проте від щирого серця! Проведений разом з коханими час, є найкращим подарунком і для того, кому приділена увага, і для того, хто дарує. Кожна особистість будує своє **ЩАСТЯ** і тому має право вибирати те, що бажає в своєму житті і як сприймає **СТРЕС**!

ЛІТЕРАТУРА

1. Преамбула до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я, затверджена на Міжнародній конференції з питань охорони здоров'я, Нью-Йорк, 19-22 червня 1946 року; підписана 22 липня 1946 року представниками 61 країни (Архівні документи Всесвітньої організації охорони здоров'я, №. 2, стор. 100), введена в дію 7 квітня 1948 року.
2. Хміль Ф.І., Основи менеджменту / Ф.І. Хміль - Київ: Академвидав, 2003. - 607с.
3. Базилевич А. Спілкування та стосунки – джерела щастя / А.Базилевич // Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів Другої міжнародної наукової

- конференції (Львів, 20-21 березня 2021 р.). – Львів : СПОЛОМ, 2021. – С. 35-37.
4. Степанюк Г. Життя без стресів не буває /Г. Степанюк // «Львівська газета».- 19 травня, 2005 року, № 87 (653).
 5. Кузьмін О.Е.Основи менеджменту./ О.Е.Кузьмін, О.Г.Мельник - К,: Академвидав, 2003. - 415 с.
 6. Анцупов А.Я. Конфліктологія: Навчальний посібник для вузів. // А.Я Анцупов., А.И. Шипилов /- М.: ЮНИТИ, 2002, - 234 с.
 7. Міжнародна класифікація хвороб десятого перегляду (МКХ-10, ICD-10) // Клас V. Психічні розлади і порушення поведінки.