

Укрощение строптивых, или Как бороться с раздражительностью и последствиями стресса?

В 1936 г. в журнале *Nature* была опубликована статья Ганса Селье, посвященная рассмотрению гипотезы об общем адаптационном синдроме, получившем впоследствии название «стресс».

Ученый выделил 3 основные его стадии:

- тревоги, или напряжения (сопровождаются мобилизацией адаптационных возможностей и защитных сил; следует отметить, что их резерв ограничен);
- адаптации и стабилизации;
- истощения.

Хороший, плохой, злой

Этапность развития стресса можно рассмотреть на простом примере – подготовке срочного отчета.

Внимание, тревога! При встрече организма с сильными или необычными раздражителями активируется симпатоадреналовая система (продуцируются гормоны учащается дыхание и ускоряется сердцебиение, мобилизуются защитные механизмы).

Для выполнения задачи руководителя – написания отчета – сотрудник, вооружившись энтузиазмом и крепким кофе, проводит бессонную ночь, изучая цифры, факты и графики. Как правило, такой «марш-бросок» оказывается высокопродуктивным, и уже к утру выполняется львиная доля задания.

На грани. Если влияние стрессового фактора достаточно длительное, в организме происходят изменения, направленные на то, чтобы «приспособиться» к неблагоприятным обстоятельствам или преодолеть их.

В случае необходимости достижения важных целей человек какое-то время сохраняет сверхактивность, конструктивно решает проблемы. Однако время идет, а трудности все не исчезают. Что тогда?

Стоп-кран. В частности, после нескольких дней работы над отчетом «в ночную смену» возникают усталость и тревога, ухудшается концентрация внимания, плодотворность усилий заметно снижается, а количество допущенных ошибок, напротив, возрастает. Организм постепенно истощается, бодрость иссякает... Фактически, то, что делало человека сильнее, приобретает экстремальный характер, реализует разрушающее влияние, заставляя его чувствовать себя как «выжатый лимон».

Возможно несколько исходов при отсутствии полноценного отдыха и своевременных противостressовых мер: «обрастание» основных жалоб дополнительными и возникновение вегетативных симптомов, которые схожи с органической патологией. Ярким примером такого исхода бывает развитие сердечно-сосудистых катастроф при воздействии стрессовых факторов на фоне повышенного артериального давления.

Покой нам только снится?

Поразительно, но, согласно данным опроса, выполненного в Украине в 2014 г., успокоительным средствам как способу обретения душевного равновесия отдают предпочтение лишь 20% респондентов; остальные пытаются расслабиться с помощью просмотра телевизора или чтения книг (46,48%), потребления пищи (41,06%), курения и алкоголя (34,6%), замыкая тем самым порочный круг.

Для минимизации негативных последствий стресса на первой-второй стадиях состояния (мобилизации и резистентности) показано применение седативных средств, на третьей – препаратов, купирующих вегетативную симптоматику. Но и здесь есть некоторые «подводные камни»: некоторые препараты, использующиеся для устранения тревоги и нормализации эмоционального фона, вызывают повышенную сонливость, вялость, снижение повседневной активности и работоспособности, замедляют скорость

психомоторных реакций. В некоторых случаях – при наличии бессонницы и других видов нарушений сна – такие побочные свойства расцениваются как терапевтические, считаются дополнительным преимуществом, т. к. обеспечивают быстрое засыпание, улучшают структуру сна и пр. Но для большинства пациентов, продолжающих привычную трудовую деятельность, это становится весомым минусом, а в дальнейшем – и причиной отказа от приема терапии.

Как же быть в ситуациях, когда жизненные обстоятельства требуют от больного не только оставаться спокойным и снять нервное напряжение, а также улучшить настроение и сохранить повышенную концентрацию внимания при вождении автомобиля, сосредоточенность при работе с высокоточными механизмами, четкость действий и ясность ума во время хирургических операций и сдачи сессии?

К счастью, существует простой и безопасный способ избавиться от груза прошлых дней и тревог о предстоящем будущем, достичь безмятежности и спокойствия в любой ситуации и в то же время оставаться активным.

Лекарственный бестселлер: усовершенствованная версия

На украинском фармацевтическом рынке немецкой компанией *esparma* представлен новый эффективный седативный препарат – СЕДАРИСТОН капсулы (комбинация 50 мг сухого экстракта корней валерианы и 100 мг сухого экстракта зверобоя).

Безусловный и признанный лидер среди средств с успокоительным эффектом – **валериана** (по приблизительным оценкам, в год в странах Европейского Союза продается более 50 млн упаковок средств на ее основе) – снижает возбудимость ЦНС, обладает

противотревожными свойствами, обеспечивает умеренный успокоительный эффект и мягкое спазмолитическое влияние, в стрессовых ситуациях сохраняет уровень артериального давления и частоты сердечных сокращений в пределах физиологической нормы.

Второй компонент СЕДАРИСТОНА капсулы – **зверобой** – эффективный и безопасный природный тимостабилизатор, обладающий общеукрепляющими и тонизирующими свойствами, улучшающий эмоциональный фон, повышающий работоспособность и концентрацию внимания, оказывающий бодрящее действие и стабилизирующий настроение.

Выявлено, что зверобой имеет антистрессовую активность в отношении как психоэмоциональных симптомов, так и физиологических факторов; это подтверждает его адаптогенный потенциал (V. Kumar et al., 2001).

Как отмечают M. Sieptmann и соавт. (2002), к неоспоримым преимуществам средств на основе экстракта зверобоя при приеме в рекомендуемых дозах относят отсутствие негативного влияния на когнитивные функции (быстрооту реакции и кратковременную память) и координацию движений.

Кроме того, в ряде испытаний подтверждено, что использование валерианы и зверобоя в комбинации гораздо более эффективно, нежели применение каждого компонента в виде монотерапии (это как многогранное звучание оркестра и игра отдельного музыкального инструмента).

Доказано, что прием комбинации валерианы и зверобоя обеспечивает более выраженный седативный, противотревожный (D. Muller et al., 2003) и спазмолитический эффекты, стабилизирует эмоциональный фон, повышает жизненный тонус.

Терапию СЕДАРИСТОНОМ капсулы следует рекомендовать взрослым и детям старше 12 лет, когда необходимо:

- устранить нервное напряжение и негативные последствия перенесенных стрессовых ситуаций;

- вернуть спокойствие;

- свести к минимуму проявления вегетативной дисфункции у подростков;

и в то же время:

- стабилизировать эмоциональное состояние и улучшить настроение;

- восполнить запас бодрости и активности;

- сохранить и усилить способность продуктивно работать и учиться.

Формула достижения гармонии посредством применения препарата СЕДАРИСТОН капсулы: 4 р/сут × 1 капсула или 2 р/сут × 2 капсулы курсом 10-14 дней и больше. Эффект от приема препарата СЕДАРИСТОН капсулы развивается достаточно быстро и достигает своего максимума на 10-14-й день приема.

Немаловажная деталь: СЕДАРИСТОН капсулы имеют доступную стоимость, что позволяет тем, кто принимает, пройти полноценный и результативный курс лечения.

Сохранять сердце горячим, а рассудок холодным – одно из общеизвестных правил успеха. «Настоящая женщина не волнуется, а волнует», – утверждала и кинодива XX века Марлен Дитрих, которую за выдержку и умение контролировать эмоции, ярко проявившиеся во времена Второй мировой войны, называли Стальной Орхидеей и Ледяной Frau.

Если же самообладание порой подводит, а традиционные релакс-методы (танцы, йога, творчество, спорт) не помогают, следует прибегнуть к качественным и безопасным фармакотерапевтическим средствам.

Медики и фармацевты советуют: Keer Calm and Carry On с помощью немецкого растительного препарата СЕДАРИСТОН капсулы от компании *esparma*.

 Подготовила
Ольга Радуч

