

# ОСНОВИ НА СТРЕСА. ФАКТОРИ И СИМПТОМИ

Иглика Маринова, Николина Радева

*Катедра по медицина на бедствените ситуации и морска медицина,  
Факултет по обществено здравеопазване, Медицински университет – Варна*

## THE BASICS OF STRESS. FACTORS AND SYMPTOMS

Iglika Marinova, Nikolina Radeva

*Department of Disaster Medicine and Maritime Medicine,  
Faculty of Public Health, Medical University of Varna*

### РЕЗЮМЕ

Стресът е силно субективно, трудно за дефиниране явление. В нашето съвремие връзката между стреса и болестите е добре установена, но в исторически план невинаги е било така.

Думата „стрес“ се използва във физиката за обозначаване на взаимодействието между сила и съпротивлението срещу тази сила. Ханс Селие за първи път включва този термин в медицинския лексикон, за да опише „неспецифичната реакция на организма към всяко искане за промяна“. Теориите на Селие привличат значително внимание и стресът се превръща в популярна модерна дума, напълно игнорираща оригиналната му дефиниция.

Съществуват различни видове стрес, като всеки от тях има собствени отделни характеристики, симптоми, продължителност и подходи за лечение.

Факторите на стреса попадат в четири типа или категории: физически стрес, психологически стрес, психо-социален стрес и психо-духовен стрес.

Стресът има физиологични, емоционални/психични и поведенчески симптоми.

**Ключови думи:** стрес, видове стрес, фактори на стреса, симптоми на стреса

### ABSTRACT

Stress is a highly subjective phenomenon and a difficult one to define. Nowadays the relationship between stress and diseases is well established, but it has not always been recognised.

The word “stress” is used in physics to refer to the interaction between a force and the resistance to counter that force. It was Hans Selye who first incorporated this term into the medical lexicon to describe the “nonspecific response of the body to any demand”. Selye’s theories attracted considerable attention and stress became a popular modern word, completely ignoring its original definition.

There are different types of stress, each of them has its own, particular characteristics, symptoms, duration, and way to be treated.

The stress factors are divided into four types or categories: physical stress, psychological stress, psychosocial stress, and psycho-spiritual stress.

Stress has physiological, emotional/mental, and behavioral symptoms.

**Keywords:** stress, types of stress, stress factors, symptoms of stress

## УВОД

Терминът „стрес“ не помага на учените, защото сам по себе си стресът е силно субективно, сложно, трудно за дефиниране явление (20). Предизвикателствата за едни, са стрес за други. Това до голяма степен зависи от предишния опит, темперамента и условията на околната среда. Стресът е част от живота и се генерира от постоянно променящи се ситуации, с които човек трябва да се сблъска.

Отнася се до вътрешно състояние, резултат от фрустриращи или неудовлетворителни условия. Определено ниво на стрес е неизбежно. Поради сложния си характер стресът се изучава в продължение на дълги години. Често се използва и днес, но става все по-трудно да се определи. До известна степен споделя общи значения както в биологичните, така и в психологическите науки. Стресът обикновено описва негативно понятие, което може да окаже влияние върху психическото и физическото благополучие, но не е ясно какво точно го определя и дали е причина, ефект или процес, свързващ двете. Поради сложността на човешкия организъм, стресът може да придобие изцяло конкретни или абстрактни значения.

Преди 1920 г. терминът не е имал нито една от съвременните си конотации. Форма е на термина от средноанглийски „*destresse*“, получен чрез стария френски от латинския „*stringere*“ – „обтягам здраво“. Отдавна се използва във физиката и се отнася до вътрешното разпределение на сила, упражнена върху материално тяло, водеща до напрежение. През 20-те и 30-те години на миналия век терминът се използва от време на време в биологично-психологически среди, отнасящ се до психическо напрежение, нежелано или повече медицинско, вреден агент от околната среда, който може да причини заболяване. Walter Cannon го използва през 1926 г., за да го отнесе към външен фактор, който нарушава, каквото той нарича „хомеостаза“.

## МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Използвани са исторически и документален метод.

Проучени са български и международни публикации и изследвания, отнасящи се до стреса и неговите основни видове, фактори и симптоми.

Систематизирани са научни изследвания, проследяващи историческото развитие на явлениято. Групираны са симптомите на стрес и предизвикващите го фактори.

## РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

### *Исторически корени*

Всеобщо приетото понятие за стреса е въведено през 1936 г. от канадския ендокринолог Ханс Селие. Той го определя като „неспецифична реакция на организма към всяко искане за промяна“. В своите многобройни експерименти Селие забелязва, че всички лабораторни животни, подложени на остри, но различни вредни физически и емоционални стимули (ярка светлина, оглушителен шум, крайности на топлина или студ, вечна неудовлетвореност) проявяват едни и същи патологични промени, като стомашни язви, свиване на лимфоидната тъкан и разширяване на надбъбречните жлези. По-късно той демонстрира, че постоянният стрес при тези животни може да предизвика развитието на различни заболявания, подобни на тези, наблюдавани при хората, като например сърдечни пристъпи, инсулт, бъбречна недостатъчност и ревматоиден артрит. По това време се е смятало, че повечето болести са причинени от специфични, но различни патогени. Туберкулозата се дължи на бацила на туберкулоза, антракс на бацил антракс, сифилис от спирохета и т.н. Това, което Селие предлага, е точно обратното, а именно, че много различни „стимули“ могат да предизвикат една и съща болест както при животните, така и при хората.

Теориите на Селие привличат значително внимание и стресът се превръща в популярна модерна дума. Някои хора използвали понятието като го отнасят към арогантен или лош шеф или някаква друга неприятна ситуация, на която са подложени. За много хора стресът е тяхната физиологична реакция на тази ситуация, под формата на болки в гърдите, киселини в стомаха, главоболие или сърцебиене. Много учени се оплакват от това объркване и през 1951 г. в издание на Британски медицински журнал един лекар прави заключението, че „Стресът в допълнение към това което е, е също причината за самия себе си и резултатът от самия себе си“ (19).

В продължение на векове стресът е използван в областта на физиката, за да обясни еластичността, свойствата на материал, които му позволяват да възобнови първоначалния си размер и форма, след като е компресиран или опънат от външна сила. Както изразява Законът на Хук от 1658 г., величината на външна сила или стрес, произвежда пропорционална сума от деформация или напрежение в ковък метал.

Това факт създава объркване, когато изследванията на Селие трябва да бъдат преведени на чужди езици. Не съществува подходяща дума

или фраза, която може да предаде това, което Селие иска да каже, понеже той наистина описва напрежение.

През 1946 г., когато е помолен да направи обръщение в престижния Колеж дьо Франс, академиците, отговорни за поддържането чистотата на френския език, се борят с този проблем в продължение на няколко дни и по-късно решават, че трябва да бъде създадена нова дума. Мъжките шовинисти надделяват и се ражда думата „le stress“ в мъжки род, бързо последвана от „el stress“, „il stress“, „lo stress“, „der stress“ в други европейски езици, както и други подобни неологизми в руски, японски, китайски и арабски. Стресът е една от малкото думи, запазена на английски в тези и други езици, които не използват латинската азбука.

Повечето хора гледат на стреса като на неприятна заплаха и Селие създава нова дума стресор, за да разграничи стимул от отговор. Обикновено се счита, че стресът е синоним на дистрес и речниците го определят като „физическо, умствено/емоционално напрежение или напрегнатост“ или „състояние/изпитано чувство, когато човек възприема, че исканията надхвърлят личните и социални ресурси, които индивидът е в състояние да мобилизира“. По този начин стресът е поставен в отрицателна светлина и неговите положителни ефекти са игнорирани. Въпреки това той може да бъде полезен, когато хората се нуждаят от допълнителна мотивация.

Според Р. Нихон (1982) повишеният стрес води до повишена производителност – до определена граница, след което започва бърз спад. Тази граница варира при различните хора. Необходимо е да се обръща своевременно внимание на ранните предупредяващи симптоми и признаци, за да се избегне претоварване и спад. Сигналите са различни и могат да бъдат толкова леки и незабележими, че границата да бъде премината и за конкретната личност да е твърде късно. При неяснота често се случва и симптомите да бъдат грешно разпознати, като човек се счита за преминал допустимата граница, без реално да има опасност за него (18).

Следователно всяка дефиниция на стрес трябва да включва също така добър стрес или това, което Селие нарича „eustress“. Например победата на състезание или избори може да бъде също толкова стресираща като загубата.

Безуспешно през целия си живот Селие се бори да намери задоволително определение на стреса. За да бъде разбран, той екстраполира своите експерименти с животни върху хората и

го предефинира като „Скоростта на износване на тялото“. Това се възприема като добро описание на биологичното стареене и не е изненадващо, че увеличеният стрес може да ускори много аспекти от процеса на стареене. В по-късните си години, когато е помолен да дефинира стреса, той казва: „Всеки знае какво е стресът, но всъщност никой не може да го определи точно“.

В последствие френският биолог Н. Laborit (1980) изучава това, което се случва, когато човек не може да контролира или да избяга от определена ситуация. Той го нарича „инхибиране на действието“. Именно тази „ситуационна парализа“ води до нервно-психични-имунологични нарушения (16).

Американецът R.S. Lazarus провежда основните изследвания върху психологическия стрес и ефективността на методите, които хората прилагат, за да се справят с него (да го преодолеят) (12,13,14,15).

Американският институт за стреса отбелязва, че стресът е труден за определяне, защото протича по различен начин при различните хора. Често пъти хората сами създават стрес поради грешни възприятия. Провежданите експерименти и клинични изследвания в тази насока потвърждават, че чувството за липса на достатъчно или никакъв контрол води до стрес – и именно това е универсално за всички правило (20).

Според Канадската асоциация за психично здраве стресът отравя съществуването в буквален и преносен смисъл. Той не само прави живота на хората неприятен, но и ги разболява. Според Н. Venson (1975) 80% от посещенията при лекаря са свързани под някаква форма със стреса. Според Американския институт за стреса стресът е причина и за 60%-80% от трудовите злополуки (20).

### **Видове стрес**

Според множеството автори съществуват различни видове стрес – остър стрес, остър епизодичен стрес и хроничен стрес – всеки от тях има собствени отделни характеристики, симптоми, продължителност и подходи за лечение (2,6,7).

Авторите описват острия стрес като най-обичайната форма на стреса. Той е следствие от натиска на близкото минало и очакванията за близко бъдеще. Острият стрес е вълнуващ в малки дози, но и твърде изтощаващ в големи. По същия начин прекаленото пренатоварване при краткосрочен стрес може да доведе до безпокойство, главоболие в следствие на напрежението, разстроено стомах и други симптоми (1,8).

Повечето хора имат способността да разпознаят симптомите. Тъй като е краткосрочен, острият стрес не разполага с достатъчно време, за да причини тежки увреждания, свързани с дългосрочния стрес. Най-честите симптоми са:

- емоционален дистрес – комбинация от гняв или раздразнителност, тревожност и депресия;
- мускулни проблеми, включително главоболие, болки в гърба, челюстна болка и мускулни напрежения, които водят до разтежения на мускулите и сухожилията;
- стомашно-чревни проблеми, като киселини, киселинен стомах, метеоризъм, диария, запек и синдром на раздразнените черва;
- повишаване на кръвното налягане, бързо сърцебиене, потни длани, сърцебиене, световъртеж, мигренозно главоболие, студени ръце или крака, задух и гръдна болка.

Всеки човек може да има прояви на остър стрес, но те са лечими и лесно управляеми.

Острият епизодичен стрес се проявява при хора, които често страдат от остър стрес. Чувстват живота си объркан и се научават да живеят в хаос и криза. Обикновено тези лица са прекалено възбудени, раздразнителни, тревожни и напрегнати. Често казват за себе си, че имат „много нервна енергия“. Наблюдава се, че винаги бързат и понякога проявяват раздразнителността си като враждебност.

Симптомите са продължителна възбуда: упорити главоболия, мигрена, хипертония, гръдна болка и сърдечни заболявания. Лечението на острия епизодичен стрес изисква интервенция на няколко нива, обикновено е необходима професионална помощ, която може да отнеме месеци.

Докато острият стрес може да бъде „вълнуващ“, хроничният стрес не е такъв. Според повечето автори той разрушава телата, умовете и животите. Причинява хаос в резултат на дълготрайно износване. Хроничният стрес се появява, когато човек не вижда изход от дадено нещастие. Това е стресът на непрестанните изисквания и натискът за неопределен период от време. Липсата на надежда кара индивида да се откаже от търсене на решения.

Някои хронични стресове произтичат от травматични преживявания. Те стават вътрешни за индивида и остават завинаги болезнени и присъщи. Някои преживявания дълбоко засягат личността. Когато човек или неговите дълбоки убеждения трябва да бъдат преформулирани,

възстановяването изисква активна самооценка, често с професионална помощ.

Най-лошият аспект на хроничния стрес е, че хората свикнат да живеят с него. Симптомите на острия стрес веднага могат да бъдат разпознати като нещо ново, но тези на хроничния се пренебрегват, защото са стари, познати и понякога почти удобни (17). Симптомите на хроничния стрес са трудни за лечение и може да изискват разширено медицинско и поведенческо третиране на стреса.

## ФАКТОРИ НА СТРЕСА

Факторите на стреса попадат в четири типа или категории: физически стрес, психологически стрес, психо-социален стрес и психо-духовен стрес (4,8,9).

*Физически стрес:* травма (нараняване, инфекция, операция), интензивен физически труд/прекомерно натоварване, замърсяване на околната среда (пестициди, хербициди, токсини, тежки метали, неадекватна светлина, радиация, шум, електромагнитни полета), заболявания (вируси, бактерии или гъбички), умора, недостиг на кислород, хипогликемия, хормонален дисбаланс, хранителни разстройства (хранителен недостиг, хранителни алергии и чувствителност, нездравословни хранителни навици), дехидратация, злоупотреба с вещества, зъбни предизвикателства, нарушения на опорно-двигателния апарат.

*Психологически стрес:* емоционален стрес (възмущение, страх, чувство на неудовлетвореност, тъга, гняв, скръб), когнитивни стресове (претоварване с информация, ускорено чувство за време, тревога, вина, срам, ревност, перфекционизъм, панически атаки, загуба на контрол) и перцептивен стрес (убеждения, роли, истории, нагласи, възгледи).

*Психо-социален стрес:* трудности при взаимоотношенията/бракът (партньор, братя и сестри, деца, семейство, работодател, колеги, работодател), липса на социална подкрепа, липса на ресурси за адекватно оцеляване, загуба на работа/фалит, загуба на жилище и изолация.

*Психо-духовен стрес:* криза на ценностите, смисъла и целта; напразни, лишени от удовлетвореност усилия (вместо продуктивна, удовлетворителна, смислена и изпълваща работа), несъгласие с основните духовни убеждения.

Като цяло, неправилно или неефективно управляван стрес обикновено повлиява върху тялото и човешкия организъм. Когато свързани със стреса чувства, настроения, емоции завладяват тялото, това обикновено се нарича психосо-

матично или психогенно заболяване. То включва главоболие, сърцебиене, физическа/когнитивно/емоционална болка и страдание, свито гърло, затруднено дишане, умора, гадене, безпокойство, алергии, астма, автоимунни синдроми, свързани с неефективно функциониране на имунната система, хипертония и стомашно-чревни смущения като диария, разстроен стомах, дуоденални язви и синдром на хранопровода.

#### **Симптоми на стреса**

Съществува голямо разнообразие от симптоми на стреса, но мнозинството автори ги разпределят в следните групи (2,3,4,8):

*Физиологични симптоми:* мускулно напрежение, храносмилателни проблеми, проблеми със съня и апетита, главоболие, световъртеж, задух, умора.

*Емоционални и психични симптоми:* възбуда, раздразнение, нерешителност, безпокойство, тревожност, униние, меланхолия, ниско либидо, затруднения в концентрацията, ниско самочувствие.

*Поведенчески симптоми:* негативно възприемане на реалността, дезорганизираност, трудност в изграждането на връзки/отношения, самоизолация, злоупотреба с телевизия, повишена употреба на цигари, кофеин, алкохол, захар, шоколад и наркотици, избягване на важни житейски ситуации и събития.

#### **ИЗВОДИ**

1. Стресът е „неспецифична реакция на организма към всяко искане за промяна“.
2. Всяка дефиниция на стрес трябва да включва така наречения добър стрес.
3. Стресът е труден за определяне, защото протича по различен начин при различните хора.
4. Съществуват различни видове стрес – остър стрес, остър епизодичен стрес и хроничен стрес
5. Острият стрес е най-обичайната форма на стреса и хората имат способността да разпознават симптомите. Той е краткосрочен и не причинява тежки увреждания.
6. Острият епизодичен стрес се проявява при хора, които често страдат от остър стрес. Лечението му изисква интервенция на няколко нива, като обикновено е необходима професионална помощ, която може да отнеме месеци.
7. Хроничният стрес причинява хаос в резултат на дълготрайно износване и най-лошият му аспект е, че хората свикнат да живеят с него. Симптомите на хроничния се пренебрегват,
8. Факторите на стреса попадат в четири типа или категории: физически стрес, психологически стрес, психо-социален стрес и психо-духовен стрес.
9. Неправилно или неефективно управляван стрес обикновено повлиява върху тялото и човешкия организъм.
10. Симптомите на стреса могат да бъдат разпределени във физиологични симптоми, емоционални/психични симптоми и поведенчески симптоми.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

11. Атанасова-Кръстева Невена. „Управление на стреса и необходимостта от подкрепа по време на мисия извън страната“, научен доклад, публикуван в Сборник научни доклади от Юбилейната научна конференция по повод 10 години от създаването на НВУ „Васил Левски“, т. 6, с. 187-197, Издателски комплекс на НВУ „Васил Левски“, ВТ, 2012, ISBN 978-954-753-095-9.
12. Атанасова-Кръстева Невена. „Психология на кризиса“, монография. Издателски комплекс на НВУ „В. Левски“, В. Търново, 2018, 330 стр., ISBN 978-954-753-290-8.
13. Пантелеева М., Н. Радева, Хр. Романова, И. Маринова, Т. Куюмджиев. Психологически аспекти на първата помощ след химически инциденти. Здравна политика и мениджмънт, 2019, том 19, №2, 218-221.
14. Радева Н. Превенция на стреса като значим проблем за групи в риск при бедствени ситуации. Дисертационен труд и автореферат за присъждане на научна и образователна степен „доктор“, Медицински университет – София, 2018.
15. Романова Хр. Терминологичен речник. Учебно помагало по медицина на бедствените ситуации. Медицински университет – Варна, 2005, 116 стр.
16. Романова Хр. Бедствени ситуации във Варненски регион и възможни хигиенно-епидемиологични проблеми. Дисертационен труд и автореферат за присъждане на научна и образователна степен „доктор“, 2006.

17. Романова Хр. Медицина на бедствените ситуации. Колор Принт, Варна, 2009, 340 стр.
18. Романова Хр. Защита и медицинска помощ при бедствени ситуации. Варна, Колор Принт, 2012.
19. Романова Хр. Риск от антропогенни екологични катастрофи във Варненски черноморски район. Стено, Варна, 2018.
20. Association canadienne pour la santé mentale. [Internet 06.04.2017]. <http://www.cmha.ca/mental-health/your-mental-health/stress/>
21. Benson H., M.Z. Klipper. The Relaxation Response. (1975) Updated and expanded. HarperCollins publisher. USA, 2001.
22. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966.
23. Lazarus R.S., S. Folkman. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Pub. Co, 1984.
24. Lazarus R. S. Why We Should Think of Stress as a Subset of Emotion. Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects, 2nd ed., L. Goldberger and S. Breznitz (ed), New York, N.Y., Free Press, 1993.
25. Lazarus R. S. Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer Pub. Co., 1999.
26. Laborit H. L'inhibition de l'Action. Editions Masson et Presses Universitaires de Montréal, 1980.
27. Miller L. H., A. D. Smith, L. Rothstein. The Stress Solution: An Action Plan to Manage the Stress in Your Life. Pocket Books; 1994.
28. Nixon P. G. The human function curve - a paradigm for our times. Act Nerv Super (Praha). 1982, Suppl. 3 (Pt 1):130-3.
29. Szabo S., Y. Tache, A. Somogyi. The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief "Letter" to the Editor # of Nature, Informa Healthcare USA, Inc., Stress, September 2012; 15(5): 472-478.
30. The American Institute of Stress. [Internet 06.04.2017] <https://www.stress.org/>

**Адрес за кореспонденция:**  
Николина Радева, доктор  
Катедра „Медицина на бедствените ситуации и  
морска медицина“  
Медицински университет – Варна  
e-mail: rnikolina@gmail.com