

Стресс-менеджмент в профилактике и лечении профессиональных заболеваний

Заболевания, связанные с переживанием стресса, чрезвычайно распространены в настоящее время, а подходы к их профилактике и лечению представляются крайне актуальными. О современном взгляде на стресс-менеджмент, возможностях лечения и профилактики профессиональных стрессовых расстройств рассказал доцент кафедры нервных болезней Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова (РФ), доктор медицинских наук Алексей Борисович Данилов.

— Много веков человек стремился избавиться от тяжелого, изнуряющего физического труда. Компьютеризация труда представлялась решением этой проблемы и оптимальным путем к минимизации воздействия стресса. Однако с развитием информационных технологий, автоматизацией труда, распространением гиподинамии, все большей однообразностью движений офисных служащих стали возникать новые симптомокомплексы, этиологически связанные с факторами риска на работе. Человечество столкнулось с новой, не менее серьезной проблемой, которую образно называют офисным синдромом, что представляет собой сложный симптомокомплекс, включающий в себя нарушения в различных органах и системах и развивающийся у офисных служащих в связи с воздействием на них различных профессиональных факторов. К числу таких нарушений относятся:

- головная боль, болевые синдромы, локализирующиеся в области шеи и спины;
- туннельный синдром запястного канала, связанный с работой на клавиатуре и манипуляторе, проявляющийся как парестезии, боль, слабость в кисти, отек кисти (в начале 1980-х гг. в США, Австралии и ряде европейских стран были приняты нормативные акты, трактовавшие синдром запястного канала как профессиональную патологию);
- сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, гипертоническая болезнь, аритмии и др.);
- синдром сухого глаза, включающий в себя гиперемии конъюнктивы, нарушение функции слезовыделения и перерождение цилиарных и глазодвигательных мышц, что впоследствии может провоцировать развитие миопии или гиперметропии;
- гастроэнтерологическая патология (гастрит, хронический колит, язва желудка);
- геморрой и трещины прямой кишки;
- воспаление органов малого таза (хронический простатит у мужчин, хронический эндометрит, сальпингоофорит у женщин);
- синдром хронической усталости, психологическая подавленность;
- воспаление вен, тромбофлебит;
- ожирение.

Наиболее распространенными нарушениями у офисных работников являются синдром хронической усталости и различные болевые синдромы. При растущей нагрузке и продолжительности рабочего дня отмечается тенденция к росту распространенности мышечно-скелетных болей в области шеи, плеча и верхних конечностей, нижней части спины.

Таким образом, в сложный комплекс нарушений, связанных с офисным синдромом, входят заболевания, представляющие интерес для врачей различных специальностей. При этом специфическое

лечение конкретных нарушений из указанного спектра, проводимое под наблюдением узкого специалиста, не является решением данной проблемы. Необходимо обратить внимание на неспецифические факторы, способствующие развитию этих нарушений и непосредственно связанные с пребыванием человека в офисной среде, т. е. причины и механизмы возникновения стресса.

Целесообразно рассмотреть данный вопрос с точки зрения концепции экологии мозга, которая предполагает, что возникновение проблем со здоровьем, в частности заболеваний мозга, связано с взаимодействием человека с окружающей средой.

Какие же факторы способствуют развитию офисного синдрома? К важнейшим из них относятся неудовлетворенность выполняемой работой, некомфортная обстановка, однообразная рутинная деятельность, неблагоприятный тип питания, физическая инертность и гиподинамия. В то же время представляется невозможным избежать всех стрессов, связанных с работой в условиях офиса. Задача современного стресс-менеджмента состоит в том, чтобы перенаправить энергию стресса в конструктивное русло, т. е. на преодоление проблемы.

Каковы же современные возможности профилактики и лечения офисного синдрома? К современным методам управления стрессом у офисных работников относятся:

- физическая активность;
- обучение пациента способам релаксации, медитации;
- развитие позитивного мышления;
- эргономика рабочего пространства;
- смена вида деятельности;
- осознанное питание;
- рациональная фармакотерапия;

Рациональная фармакотерапия занимает важное место в перечне подходов к лечению стресса, поскольку пациент, уже находящийся под воздействием хронического стресса и переживающий его последствия в виде физического недомогания, нуждается в медикаментозной помощи с целью купирования острого состояния. В данном контексте следует напомнить, что стрессовые реакции имеют биохимическую подоплеку. Нейрофизиология стресса включает в себя нарушение синтеза в организме γ -аминомасляной кислоты (ГАМК) — одного из важнейших медиаторов нервной системы. Как известно, ГАМК является главным тормозным нейротрансмиттером ЦНС, рецепторы которого широко распространены в структурах головного мозга, практически во всех нейрональных группах. Представляя естественный механизм защиты, ГАМК ограничивает возбуждающий стимул как пресинаптически (через ГАМКВ-рецепторы, функционально связанные с потенциалзависимыми кальциевыми каналами пресинаптических мембран), так и постсинаптически

(через ГАМКА-рецепторы [ГАМК-барбитурат-бензодиазепинрецепторный комплекс], функционально связанные с потенциалзависимыми хлорными каналами). В результате нарушения синтеза ГАМК происходит избыточное распространение процесса возбуждения в нервной системе, нарушение интегративной деятельности ее вегетативного звена, в свою очередь приводящие к психической и вегетативной активации, реализации проявлений стресса на организменном уровне. Научно доказано, что обеспечение физиологически нормального уровня ГАМК может осуществляться за счет освоения пациентом техник мышечной релаксации, медитаций, йоги, использования методов нейростимуляции блуждающего нерва, а также с помощью соответствующих лекарственных препаратов.

В то же время назначение фармакологического лечения является лишь начальным этапом преодоления стрессового расстройства, своеобразным переходом между состоянием переживаемого острого стресса и последующей коррекцией образа жизни, овладением методами стресс-менеджмента. Одним из значимых факторов стресса является неудовлетворенность человека или же его руководства выполняемой работой либо ее результатами. В данном контексте пациенту необходимо учиться переосмыслению происходящего, избегая катастрофизации. Именно катастрофизация мышления — мощнейший фактор риска развития хронических заболеваний, болевых синдромов, сердечно-сосудистых или гастроэнтерологических нарушений и др.

Одним из способов управления эргономической обстановкой офиса является участие самих сотрудников в ее формировании, оформлении рабочей среды, а также использование ортопедической мебели. Изменение привычного локомоторного стереотипа и образа жизни лежит в основе профилактики и лечения туннельных синдромов, которые часто являются результатом не только монотонной деятельности, но и нарушения эргономики (неправильная поза, неудобное положение конечности во время работы). Сегодня разработаны специальные рекомендации по оптимальной организации трудового дня и рабочего места. Значимым аспектом профилактики офисного синдрома является частая смена видов деятельности, включение в рабочий день рациональной физической нагрузки. Так, рекомендуется каждые 2 ч покидать рабочее место на 15 мин, делать физические упражнения, зарядку для глаз и т. д. В частности, показано, что попеременное осознанное напряжение разных групп мышц способствует мышечной релаксации и улучшает общее состояние организма. Ряд исследований свидетельствуют о том, что регулярные физические упражнения приравниваются по эффективности и даже превосходят по действию современные антидепрессанты. В то же время бездумные или принудительные занятия спортом могут стать дополнительным фактором стресса, поэтому крайне важен осознанный подход человека к организации физической активности с учетом индивидуальных особенностей и потребностей организма, конституции и т. д.

Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять.

Ганс Селье

Важным элементом стресс-менеджмента является культура питания, нарушение которой распространено в современном обществе и также приводит к серьезным физиологическим изменениям. Так, нерегулярное, неправильное питание, злоупотребление кофе, курение в сочетании с психологическими переживаниями становятся распространенной причиной гастроэнтерологической патологии у офисных работников. Особенности выбора и потребления пищи представляют собой социокультурный феномен. Потребление распространенной во многих странах так называемой быстрой еды (fast food) не только становится причиной гастроэнтерологических заболеваний, но и признано, согласно последним исследованиям, значимым фактором риска прогрессирующих неврологических нарушений. В частности, исследования показали, что у людей, практикующих нерациональное питание, дебют болезни Паркинсона и болезни Альцгеймера наступает на 10-15 лет раньше, чем у лиц, предпочитающих здоровое питание. Показано также, что многие люди пытаются справиться со стрессом за счет переедания или избыточного потребления отдельных продуктов. Если рассматривать потребление пищи с точки зрения противодействия стрессу, более целесообразным является употребление насыщенных витаминами напитков, а при выборе продуктов питания следует отдавать предпочтение тем, которые содержат универсальные регуляторы мозговой деятельности. К числу последних, в частности, относятся аминокислота триптофан, антиоксиданты, полиненасыщенные жирные кислоты, ресвератрол. Эти вещества сегодня рассматриваются в качестве значимых факторов, способствующих профилактике сердечно-сосудистой патологии, инсульта, хронической боли и ряда других нарушений. Таким образом, оптимизация режима питания и грамотный выбор продуктов может стать значимым дополнением к фармакотерапии.

Не следует забывать также о таком факторе, как осознанное отношение человека к своим жизненным целям, миссии. Понимание глобальных целей, социальная и благотворительная деятельность являются важнейшими способами преодоления и профилактики стресса. При наличии затруднений в этой области, таких как утрата ощущений и переживаний личных целей и смыслов, может быть целесообразной помощь психолога.

Таким образом, стресс-менеджмент является значимым фактором профилактики и коррекции неврологических нарушений и других патологических состояний, связанных с современными условиями труда. Среди методов управления стрессом важное место занимает коррекция образа жизни, в частности изменение двигательных и мировоззренческих стереотипов. В то же время при выраженных стрессовых расстройствах, которые сопровождаются клиническими симптомами, характерными для офисного синдрома, необходима рациональная фармакотерапия. Для обеспечения продолжительного успеха лечения медикаментозную терапию в обязательном порядке дополняют другими, перечисленными выше, методами стресс-менеджмента.

Подготовила **Катерина Котенко.**
По материалам www.medusovka.ru