

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ  
ВОЛОГОДСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РАН



ИНФОРМАЦИОННЫЙ  
ВЫПУСК № 124  
(2485)

Серия

**«ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ»**

ВолНЦ РАН продолжает знакомить своих подписчиков с наиболее интересными, на наш взгляд, публикациями, затрагивающими актуальные вопросы российской экономики и политики.

В выпуске представлена статья И.Сапрыкина «В группе риска – люди типа "А"», опубликованная на сайте «Независимой газеты», 02.10.2024 г.

URL: [https://www.ng.ru/health/2024-10-01/8\\_9105\\_risk.html](https://www.ng.ru/health/2024-10-01/8_9105_risk.html)

Вологда  
октябрь 2024

## **В группе риска – люди типа "А"**

*Имеет значение не то, что с вами случается, а то, как вы это воспринимаете*

В жизни каждого человека случаются стрессы. Они могут быть вызваны, например, переживаниями, гневом, неудовлетворенностью собой. Если отрицательные эмоции систематически повторяются, то это в результате негативно отражается на здоровье, настроении, работоспособности. В первую очередь страдает нервная система, а затем невроз становится источником самых разных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых.

Что же происходит в организме под действием стресса? Почему люди по-разному реагируют на него: одни бурно, а другие сдержанно?

Слово «стресс» впервые употребил в 1936 году канадский ученый Ганс Селье. В переводе с английского оно означает «давление, напряжение». По определению Селье, стресс представляет собой неспецифические реакции организма на различные воздействия. К ним относятся, например, страх, боль, физическое или психическое перенапряжение.

Факторы, ставшие причиной стресса, называются стрессорами. Как всякая реакция, стресс имеет несколько стадий развития. В первой из них, стадии тревоги, мобилизуются защитные физиологические механизмы организма. В следующей стадии – резистентности – увеличивается кора надпочечников, а в кровь выделяются гормоны, обеспечивающие организм дополнительной энергией.

Сильный и длительный (хронический) стресс может привести к стадии истощения – полному использованию оборонительных сил организма. При этом каждая отрицательная эмоция наслаивается на предыдущую, в кровь активно поступают гормоны, в частности адреналин. Этот гормон сужает сосуды, повышает артериальное давление, усиливает энергетические процессы.

В перенапряженном организме бурно расходуются резервы, в форсированном режиме работает эндокринная система, нарушается обмен веществ. С такой нагрузкой силы саморегуляции порой не в состоянии справиться. А это чревато серьезными заболеваниями, в частности сердечно-сосудистыми, нервными. По мнению Селье, хронический стресс ведет к преждевременному изнашиванию организма и к раннему старению.

Противостоять таким стрессам не только можно, но и нужно. Тот же Ганс Селье говорил: «Имеет значение не то, что с вами случается, а то, как вы это воспринимаете». То есть в стрессовой ситуации многое зависит от самого человека, его темперамента, культуры, состояния нервной системы.

В книге американских ученых Мейера Фридмана и Рэя Розенмана «Поведение типа А и ваше сердце» авторы так характеризуют разные типы нервной системы: «Классический представитель типа А, как правило, нетерпелив, вечно ощущает нехватку времени, постоянно находится в напряжении, несдержан в проявлении гнева, конфликтен. Эти люди, по их словам, находятся в состоянии хронической непрекращающейся борьбы. Если не ослабить напряженности этой борьбы, то мало помогут строгая диета, отказ от курения и физические упражнения».

И далее американские ученые подчеркивают: «Поведение типа А – это внешнее проявление внутреннего смятения и неудовлетворенных стремлений. Стрессы в данном случае вызывают в организме физиологические изменения, объясняющие, почему люди типа А более других подвержены сердечным приступам. В частности, у них кровь свертывается быстрее, чем обычно, и коронарные артерии подвержены закупорке вдвое чаще, чем у людей типа Б. Последние спокойны, уравновешены, терпеливы, не склонны к непродуманным решениям и опрометчивым суждениям, прекрасно ладят с окружающими».

К людям типа А обычно относятся по темпераменту – холерики и меланхолики. Нервные процессы у них действительно неуравновешены. А вот поведение людей типа Б, отличающееся уравновешенностью нервных процессов, характерно для сангвиников и флегматиков. Впрочем, тип нервной системы важный, но не единственный из компонентов, влияющих на состояние здоровья.

Доказано, что эмоции, как и мышцы, поддаются воспитанию и тренировке. Следовательно, люди типа А, научившиеся властвовать над собой, спокойнее реагируют на те или иные события. Важно настроить себя на оптимистический лад, с юмором относиться к пустякам, которые часто раздражают. Другими словами, не подавлять отрицательные эмоции, а трансформировать их в положительные и систематически заниматься физическими упражнениями, благотворно действующими на нервную систему.

А каково действие кратковременных стрессов, которые случаются в жизни каждого человека? Оказывается, они полезны. Ученые считают, что стресс «в малых дозах» – фактор позитивный, потому что является своеобразной тренировкой для организма. Переживая его, человек преодолевает определенные трудности и добивается необходимого результата. Замечено также, что кратковременные стрессы повышают физическую и умственную работоспособность.

В заключение антистрессовая рекомендация немецких врачей. Они советуют есть больше сырых овощей и фруктов, а также включать в рацион овсяные хлопья, ростки пшеницы, сельдерей. Это помогает укрепить иммунную систему и противостоять негативным факторам стресса.

**Иван Сапрыкин**