



Муниципальное образовательное  
учреждение  
**«Центр диагностики и  
консультирования»**

# Стресс и здоровье



**г. Узловая**

*Учитель Дзен рассказал мне такую историю. Мужчина, убегая от преследовавшего его тигра, забрался на высокую гору и, ухватившись за куст, повис над пропастью. Присмотревшись, он увидел на дне пропасти другого тигра; перевел взгляд на куст и обнаружил, что его основание подгрызают мыши. Продолжая осматривать растительность вблизи куста, он увидел землянику, сорвал несколько ягод, съел их и сказал: «Какие вкусные ягоды».*

Д. Фонтана

В современных условиях жизни человек всё более интенсивно проживает различные события, которые часто связаны с таким понятием как стресс. Увеличение количества факторов, к которым должен приспособляться человек повышает требования к его адаптационным возможностям организма в целом. Эти факторы могут находиться как за пределами организма человека, например, неблагоприятное эколого-радиологическое состояние окружающей среды, так и внутри человека - это ослабленный организм и низкая стрессоустойчивость.

При хроническом стрессе те или иные текущие события в жизни человека способны накапливаться в его психике и вызывать различные психофизиологические эффекты. Стрессы влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения в семье и на работе.

В настоящее время понятие стресс глубоко укоренилось в лексиконе людей, но чаще всего это понятие отождествляется не с самим стрессом, а с его синонимом – дистрессом, т.е. с негативными аспектами стрессовой реакции. На самом деле стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс.

Впервые термин «стресс» был введен Гансом Селье в 1929 году. Стресс он понимал как неспецифическая реакция организма на воздействие окружающей среды. Неспецифичность стресса можно рассмотреть на следующем примере: от холода мы дрожим, чтобы выделить больше тепла и согреться - кровеносные сосуды кожи сужаются и потеря тепла с поверхности кожи уменьшается. Поэтому в каждом отдельном случае организм реагирует специфично, но в общем реакция организма неспецифична и направлена на сохранение гомеостаза (равновесия).

Таким образом, стресс можно назвать целесообразной реакцией организма, позволяющей адаптироваться к новым условиям.

Развитие стресса проходит ряд стадий: напряжение, сопротивление и истощение. На стадии напряжения весь организм активизируется для борьбы со стрессором (источник стресса). В кровь выбрасывается множество гормонов, которые дают человеку лишнюю энергию и силу. На стадии сопротивления организм максимально готов для борьбы с разными стрессорами. Если воздействие стрессора будет продолжаться, то в итоге адаптивные механизмы, участвующие в поддержании равновесия, исчерпают себя. Тогда организм вступает в финальную стадию - стадию истощения, вследствие чего происходит подавление иммунной системы организма. Именно эту фазу стресса можно назвать дистрессом. В таком случае стресс может стать причиной функциональных и психосоматических

заболеваний, например таких как: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, гипертероз, неспецифический полиартрит и т.д. Вот неполный перечень последствий хронического стресса.

Кроме физиологического аспекта стресса есть ещё и психологический. Естественно, что эти два аспекта между собой взаимосвязаны. Психологический стресс, в большей степени связан с событиями, информацией и взаимодействием между людьми.

Человеку свойственно давать оценку различным ситуациям собственной жизни. Эта оценка зависит как от самой ситуации, так и от личности человека, а именно от индивидуально-психологических особенностей и способа переработки информации. Также сценарий развития стресса зависит от соотношения оценки ситуации и собственных возможностей совладания стрессовой ситуацией. Например, если человек оценивает "среднюю по силе" ситуацию как угрожающую и кроме того он не находит способов её решения, то в данном случае велика возможность развития стресса, а если ситуация не разрешается, то и дистресса.

Возникает резонный вопрос - как распознать и контролировать стресс и как совладать с ним, если он уже начался?

Можно выделить следующие **предвестники стресса**: невозможность сосредоточиться на чем-либо, увеличение ошибок в работе, ухудшение памяти, нехватка времени, усталость, головные боли, боли в спине и желудке, снижение аппетита, раздражительность, апатия и астения, увеличение приема таблеток, пристрастие к алкоголю и курению.

Чтобы противостоять стрессу необходимо научиться владеть собой и перестроить свой стрессовый сценарий. Для начала необходимо осознать свои сильные и слабые стороны. Для этого можно воспользоваться консультацией психолога.

Самая главная задача - научиться справляться со своим внутренним напряжением в первые минуты стресса, на первой его стадии, не теряя самоконтроль и не выплескивая свое раздражение на окружающих. Для этого полезно наблюдать за самим собой.

Что Вы чувствуете на первой стадии стресса? Какие ощутимые изменения происходят в Вашем состоянии и настроении? Сколько времени длится у Вас первая стадия стресса? Что с Вами происходит, когда Вы теряете самообладание?

Следует помнить, что успешность построения личной программы защиты от стресса зависит от того, насколько точно и своевременно вы научились замечать, что вступаете в «зону» стресса и теряете самоконтроль.

На первой стадии стресса важно «взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия: сделать паузу в общении (помолчать несколько минут, задержать дыхание, вместо того, чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание). Здесь важно перевести свою энергию в другую форму деятельности, заняться чем-нибудь другим, что даст возможность снять напряжение, например, понаблюдать за другими, представить, о чём они думают.

Следует серьезно задуматься над тем, какие действия помогают снять напряжение.

Что нас больше всего радует?

Чем мы занимаемся с увлечением?

И стараться каждый день выделять немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.

У каждого человека есть свои секреты преодоления стресса, но далеко не все о них догадываются.

## «Простые вещи» в профилактике стресса

Во-первых, нужно вовремя отдыхать и отдыхать без вреда для здоровья и жизни. Вспомните, что вы делаете дома и на работе, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться?

Есть ли у вас свои «секреты», помогающие вам обрести эмоциональное равновесие?

Если вы вспомнили не менее, а может, и более пяти занятий, которые вам помогают «защититься» от

переутомления, это хорошо. Если же у вас возникли трудности в определении одного-двух таких занятий, это признак того, что вы себя «забросили», пустили «стихию» разрушительного стресса на самотек и не справляетесь со своей раздражительностью.

### Не забывайте, что:

- **Очень важно разряжать свои эмоции.** Если нельзя сразу, то можно после события наедине с собой. Можно выразить вслух или письменно все то, что хотите или хотели сказать, но так, чтобы чувства были обличены в слова. Если Вам хочется плакать – плачьте, слезы приносят облегчение и снимают боль.
- На первом месте по эффективности отдыха стоит различная **физическая нагрузка**: занятия спортом, прогулки, выезды на природу, работа на даче. При этом важно немного физически устать, и тогда проходит психологическая усталость, раздражительность заметно снижается или исчезает совсем.
- Довольно часто люди отмечают, что быстро успокоиться и привести свои нервы «в порядок» помогает **вода** и все, что с ней связано: плавание, ванна, душ, баня, сауна.
- Хорошо, если человек имеет какое-либо **увлечение**, помогающее ему расслабиться и получить удовольствие. Положительные эмоции и радость

эффективно компенсируют то напряжение, которое приходится переживать на работе и в жизни.

- Некоторые хорошо восстанавливаются в кругу **семьи или друзей**. Ощущение надежности отношений с близкими защищает и поддерживает. Чувство, что ты не один и что рядом с тобой люди, понимающие и принимающие тебя, наверное, самое важное для всех нас.
- Легко «сбрасывать» раздражение помогает **общение** со спокойными и оптимистичными людьми, причем не обязательно знакомыми. Свободный и веселый разговор может возникнуть где угодно: с шофером в такси, с продавцом на рынке или с прохожим на улице.
- **Прослушивание музыки и рисование** даёт мощный психотерапевтический эффект и заряд энергии.
- Стресс вызывает напряжение в мышцах, поэтому полезно **расслаблять мышцы и заниматься релаксацией**, что в свою очередь приводит к снижению эмоционального напряжения.
- **Дыхательные упражнения** обладают успокоительным эффектом, а именно диафрагмальный тип дыхания («дыхание животом»).
- **Делая акцент в ощущениях на настоящем «здесь и сейчас»**, способствует экономии энергии человека. Помните, что прошлого уже не существует, а будущее еще не наступило. В Священном писании сказано: «Не заботься о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы».

## **Тренировка сопротивления стрессу (SIT)**

Задача данной тренировки состоит не в устранении стрессов, а в обучении оптимальному поведению в стрессовой ситуации и способности предвидеть признаки дистресса.

Тренинг решения проблем, в общем, представляет собой последовательность девяти шагов.

1. Определите для себя стрессоры или стрессовые ситуации в качестве проблем, которые требуют разрешения.
2. Поставьте реальные цели – при этом как можно точнее выделите проблему и этапы, необходимые для достижения каждой цели.
3. Выберите широкий спектр возможных альтернативных направлений своих действий.
4. Рассмотрите возможности того, как другие люди могут поступать, если их попросить справиться с подобной вызывающей стресс проблемой.
5. Оцените все «за» и «против» в отношении каждого предложенного решения и распределите порядок решения от наименее до наиболее практичного и желаемого.
6. Представьте способы и стратегии своего поведения в стрессовой ситуации путем воображения или поведенческих репетиций.
7. Выберите наиболее приемлемое и выполнимое для Вас решение.
8. Предположите возможные неудачи и вознаградите себя за осуществление попытки.
9. Соотнесите исходную проблему с попытками решения проблемы и оцените свои возможности для принятия решения.

## **Релаксационная программа**

Данная релаксационная программа позволит Вам расслабиться и войти в особое состояние саморегуляции. Сначала вы научитесь легко и быстро восстанавливать свои физические и душевные силы, а затем сможете самостоятельно их мобилизовать для решения любых возникающих перед вами проблем, оставаясь при этом спокойным и собранным.

Выберите тихую комнату и время, когда вас, вероятнее всего, не будут беспокоить.

Оставьте на себе очень легкую одежду.

Лягте на спину на пол или на другую твердую поверхность.

Дыхание должно быть свободным и глубоким. С каждым вдохом в тело проникает чистый, прохладный воздух, наполняющий вас легкостью и энергией.

Напрягите мышцы правой ступни и лодыжки. Согните пальцы на правой ноге. Как вы это ощущаете? Напрягите мышцы и расслабьте их несколько раз подряд. Отметьте разницу в ощущениях между сокращенными и расслабленными мышцами, зафиксируйте это в памяти.

Повторите те же самые упражнения с вашей левой ступней и лодыжкой.

Напрягите икроножные мышцы, сначала одну, потом другую. Повторите это упражнение несколько раз, чередуя сокращение и расслабление. Вновь отметьте разницу в ощущениях между напряженным и расслабленным состояниями. Запомните ее.

Перейдите затем к мышцам бедра и выполните то же самое упражнение. Обратите внимание, как напряжение в бедрах действует на коленные чашечки и колени.

Теперь перейдите к мышцам ягодиц. Еще раз обратите внимание на различие в ощущениях между напряжением и релаксацией.

Продолжайте упражнения, поднимаясь вверх по телу. Перейдите к мышцам живота, грудной клетки, спины и плеч, по очереди работая с каждой группой мышц.

Теперь начните упражнения с бицепсами и другими мышцами рук и кистей. В конце концов, перейдите к шее, подбородку, лицу, лбу и поверхности головы.

Вы обнаружите, что некоторые группы мышц не способны расслабляться, как бы усердно вы не старались. Не отчаивайтесь. Будьте терпимы к себе. Не в ваших силах преодолеть многолетние привычки за 5 минут. Не слишком усердствуйте. Это только может увеличить напряжение. Ежедневно уделяйте таким мышцам не более нескольких минут до тех пор, пока они не попадут под должный контроль с вашей стороны. Часто помогает движение. Так, если это касается подбородка, который не хочет расслабляться, поведите головой из стороны в сторону перед началом упражнения. Если кисти рук — сожмите и разожмите пальцы. Если дело касается рук, лежа на спине, прижмите их к полу, а затем освободите. Если не поддаются мышцы живота, сделайте 1-2 приседания, и мышцы очень быстро напрягите. Если ног — сделайте несколько раз в воздухе вращательные движения, как при езде на велосипеде, и т.д.

Добавьте к этой программе упражнения такого типа, которые вы можете делать на работе. Обратите внимание, что иногда, садясь за письменный стол, вы тяжело опускаетесь и вынуждены напрягать некоторые мышцы для того, чтобы сохранить равновесие. Отметьте, как нарушается равновесие, когда вы садитесь в кресло и кладете ногу на ногу. Запомните то ненужное напряжение, которым вы сопровождаете выполнение самых простых задач: хождение по лестнице, открывание ящиков, совершая совершенно ненужные усилия при выполнении простейших вещей (мытьё посуды, надевание пальто). Припомните, как вы хмурите брови, напрягаете глазные мышцы, стискиваете

губы. Постарайтесь получить больше удовольствия от вашего тела и истинное наслаждение от движения без напряжения и усилия и счастье от погружения в расслабленный покой. Обратите внимание, насколько приятнее делать все вещи размеренно и спокойно, а не резко и отрывисто.

### **Тест «Умеете ли Вы владеть собой?»**

*Попробуйте оценить свои индивидуальные возможности в сохранении самоконтроля в стрессовой ситуации.*

#### **1. Можете ли Вы откровенно говорить о своих трудностях?**

- а) Нет, мне это не поможет.*
- б) Конечно, если есть доброжелательный собеседник.*
- в) Не всегда, особенно тогда, когда тяжело переживаю свои трудности.*

#### **2. Как Вы относитесь к своим обидам и неудачам?**

- а) Собственные неудачи всегда самые тяжелые.*
- б) Тяжесть переживаний зависит от их причины.*
- в) Стараюсь к неприятностям относиться философски: считаю, что любые проблемы и трудности когда-нибудь кончатся.*

#### **3. Как Вы поступаете, когда чувствуете, что Вас глубоко обидели?**

- а) Сделаю для себя что-нибудь приятное, чтобы успокоиться.*
- б) Пойдете на ужин к хорошим друзьям.*
- в) Будете сидеть дома и переживать.*

#### **4. Когда Вы счастливы, Вы:**

- а) Не думаете о прежних переживаниях.*
- б) Боитесь, что минуты счастья слишком быстро кончатся.*
- в) Не забываете о сложностях жизни.*

#### **5. Когда близкий человек Вас обидит, Вы:**

- а) «Уходите» в себя.*

*б) Требуется объяснений.*

*в) Рассказываете об этом своим близким друзьям и знакомым.*

**6. Что Вы думаете о психологах?**

*а) Не пошли бы на психологическую консультацию ни в коем случае.*

*б) Считаете, что психологи многим людям могут помочь.*

*в) Убеждены, что человек может помочь себе только сам.*

**7. Вы замечали, что людское мнение:**

*а) Вас преследует «по пятам».*

*б) К Вам особенно несправедливо.*

*в) Вам благоприятствует.*

**8. О чем Вы думаете после семейной ссоры, когда успокоились?**

*а) В ваших отношениях все-таки было много хорошего.*

*б) О том, как отомстить.*

*в) О том, что наконец-то Ваш партнер сказал Вам все, что думает.*

При помощи таблицы оцените свои ответы в баллах.

<b>вариант</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>а</b>	3	4	0	1	3	4	5	1
<b>б</b>	1	0	2	3	0	2	2	2
<b>в</b>	2	2	4	5	1	3	1	3

Подсчитайте общую сумму баллов.

**Если Вы набрали 7 — 15 баллов,** это значит, что Вы обладаете внутренним равновесием и умеете владеть собой. Вы хорошо справляетесь со своим внутренним состоянием и умеете дать правильную оценку событиям.

**Если Вы набрали 16 — 26 баллов,** это свидетельствует о том, что Вы не всегда сохраняете самообладание в сложных для Вас ситуациях. Старайтесь упражнять собственный самоконтроль и сдерживайте свои эмоции. Следовательно,

иногда у Вас «включается» механизмы стресса, когда самоконтроль нарушен и Вы перестаете владеть собой и ситуацией.

**Вы набрали 27-31 балл:** увы, Вы плохо владеете собой в условиях стрессовой ситуации и кризиса. Вам надо активно работать над формированием у себя эффективного самоконтроля. Вы конфликтуете и действуете в сложных условиях практически всегда с «включёнными» механизмами стресса. Внутреннее напряжение повышено и трудно контролируемо. В этот момент у Вас появляется усталость, а позже — чувство вины и раскаяния. Не Вы управляете стрессом, а стресс «тащит» Вас за собой, Вы часто идете на поводу своих эмоций.

### **Используемая литература**

1. Аббабаков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., 2004.
2. Абрамова Г. С., Юдич Ю. А. Психология в медицине. - М., 1998.
3. Азартных Т.Д., Тартышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). – М., 1999.
4. Блайзер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. – М., 1998.
5. Гройсман А. Л. Медицинская психология: Лекции для врачей-слушателей курсов последипломного образования.– М.,1998.
6. Парценьяк С.А. Стресс. Вегетозы. Психосоматика. – СПб., 2002.
7. Самоукина Н. В. Психология оптимизма. - М., 2001.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. СПб., 1994.
9. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб., 2001.

*Составитель: Чунихин Ю.А.*

*Техническое исполнение: Чунихин Ю.А.*