

Что мы знаем про стресс? Что он является неотъемлемой частью современной жизни и ему подвержен практически каждый человек. Затянувшийся стресс может перерасти в депрессию, а та, в свою очередь, довести до консультаций у психолога или до больничной койки. Что еще? Исходя из собственного опыта, мы вспомним про бессонные ночи, про проблемы с аппетитом - у одних в таком состоянии неумеренном, у других - исчезнувшим. Мы можем рассказать многое, не зная, по сути, про стресс ничего. Так же, как и большинство людей. И именно незнание делает нас беззащитными перед довольно опасным противником, неожиданно нападающим и разрушающим не только внутреннюю гармонию, но и физическое здоровье. Мы пытаемся победить его, даже не предполагая, с какой стороны он подкрадывается, и что из себя представляет. Наше незнание - это завязанные глаза. Не стоит сражаться вслепую. Пора знать о стрессе как можно больше - насколько он опасен и что есть в нем полезного.

Что такое стресс?

Слово "стресс" переводится с английского языка как "давление, нажим, напряжение" и обозначает состояние, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий. Этот термин ввел в медицину выдающийся канадский физиолог Ганс Селье. В 1936 году он впервые сформулировал концепцию стресса, который рассматривал как ответ на любые предъявленные организму требования. Селье считал, что организм может справиться с любой трудностью. Для этого существуют два типа реакций: активная (т.е. борьба) и пассивная (т.е. бегство от трудностей, готовность их терпеть). Исходя из подобных убеждений ученый разработал гипотезу об адаптационном синдроме, согласно которому в момент напряжения включаются все защитные механизмы, выработанные в процессе эволюции. Эти механизмы способны защитить живое существо от внезапного раздражителя. Конечно, у Селье были предшественники, но именно его концепция оказала большое влияние на различные направления науки о человеке - медицину, психологию, социологию и другие области знаний. Сегодня существует множество научных и популярных книг, отражающих непрерывно возрастающий интерес к проблеме социальных, психологических и физиологических стрессов - их возникновению и влиянию на людей.

Когда мы подвержены стрессам?

Проблема стрессов приобрела первостепенное значение в жизни современного человека. Попасть в ситуацию, которая вызовет стресс, может любой, независимо от социального статуса и уровня благосостояния. Людям свойственны переживания и волнения, связанные с судьбой их близких, работой, заработной платой и т.п. Множество причин ежедневно смущает покой человека. Правда, не только избыток раздражителей, но и их нехватка могут воздействовать негативно. Одиночество, скука, монотонность, изоляция также имеют отрицательное воздействие. Никто и ничто не

отгородит вас плотной стеной от случая или обстоятельств, которые вызовут душевную дисгармонию. Но нередко мы сами являемся виновниками сложных жизненных коллизий, разлада с самим собой и с окружающим миром.

Не загоняйте себя в тупик

Для того чтобы самим не спровоцировать стресс, психологи советуют избавляться от деструктивных личностных установок, зачастую разрушающих нас изнутри. Такие установки называются драйверами. Они толкают человека на определенное поведение. И если ему не удастся соответствовать собственным запросам - тут-то и начинаются проблемы. Среди самых распространенных драйверов выделяют следующие: будь совершенным, радуй других, старайся, будь сильным, спеши. Драйверы появляются и укрепляются в сознании не сами по себе. Обычно они берут свое начало из детства. Требования, которые предъявляют в семье к ребенку, остаются для него законом и во взрослой жизни. Даже если ребенок поначалу и был бунтарем, вырастая, он, чаще всего, начинает придерживаться тех же самых требований в отношении собственных детей и окружающих. Создатель психоанализа Зигмунд Фрейд немало писал о том, что все жизненные установки, а вместе с ними и комплексы, как на сознательном, так и на бессознательном уровне человек получает с раннего детства. И если в юном возрасте он переживал страх и стресс от невозможности соответствовать каким-либо критериям, то по мере взросления эти отрицательные эмоции укрепятся и будут воздействовать на него еще сильнее. Фрейд доказал, что стресс, пережитый однажды, никогда не исчезает, хранится в подсознании и может вызвать заболевание. Поэтому необходимо бороться не только с негативными воспоминаниями, но и с причинами, лишаящими спокойствия. Для этого причины нужно изучить.

Рассмотрим деструктивные установки поподробнее

- Драйвер "Будь совершенным! Будь лучшим!" - подразумевает: "я получу признание и удовлетворение, если буду делать все правильно... моя работа должна быть безупречной... никто не будет лучше, чем я". Подобные убеждения побуждают относиться к жизни и работе чрезмерно ответственно, вечно опасаясь, что-либо забыть, затрачивать слишком много времени и усилий на идеальное выполнение дел. Человек начинает тревожиться, если ему кажется, что что-то сделано не достаточно хорошо, искать оправдание, постоянно извиняться, переживать, если кто-то окажется лучше и заслужит больше похвалы и признания. В данной ситуации человек мучается от постоянного ощущения, что он недостаточно хорош. В то же время он требует такого же отношения к жизни от окружающих и раздражается, если они не разделяют его мнения. И вечно ощущает психологический дискомфорт.

- Драйвер "Радуй других" - несет в себе такой смысл: "Я получу признание и

удовлетворение, если буду чувствовать ожидания других людей и соответствовать их ожиданиям... другие люди должны быть довольны рядом со мной...". В этом случае человек начинает считать, что потребности других важнее, чем его собственные и в первую очередь заботиться не о себе, а об окружающих, подстраиваясь под их настроение и интересы. Стараясь понравиться и постоянно опасаясь кого-нибудь разочаровать, он может довести себя до душевной дисгармонии.

- Драйвер "старайся" - личности с данной установкой обычно не нацелены на достижение результата. Важнее - сам процесс труда. Их всегда хвалили за трудолюбие и усердие, а результат оставался без внимания. Поэтому они считают: "Я получу признание и удовлетворение, если буду стараться и усердно трудиться". Данная установка заставляет человека выкладываться на все сто даже тогда, когда этого совсем не требуется, испытывать тревогу, если нет работы, искать и находить себе все новые и новые задания, демонстрировать другим свою напряженную деятельность, переживать, не получая ожидаемого поощрения.

- Драйвер "будь сильным" требует от человека независимости и самодостаточности. Личности с такими убеждениями вынуждены постоянно доказывать собственную силу и состоятельность. Для этого они стремятся завоевывать новые рубежи. Им не свойственно просить у других сочувствия, поддержки и участия. Они, во избежание показаться слабыми, часто скрывают свои эмоции и чувства. Им кажется, что эмоции могут привести к уязвимости, а она недопустима. Эти люди испытывают стресс в ситуациях неопределенности и неясности, где нет уверенности в собственных возможностях, а обратиться за помощью они не могут. Для этого придется ломать себя.

- Драйвер "спеши" можно растолковать следующим образом: "Я буду доволен и энергичен, если в моей жизни будет постоянный надрыв". Эта установка побуждает постоянно торопиться, опаздывать или "успевать в последний вагон", брать на себя чрезмерное количество дел и приходиться в ужас от того, сколько всего необходимо сделать, находиться в состоянии постоянной нехватки времени, но не отказываться от новых заданий. Люди, придерживающиеся данных принципов, нередко выслушивают критику за опоздания и нарушения сроков. Но это не влияет на их ритм жизни. Они по-прежнему стремятся ощущать "аврал" и испытывают уныние и скуку, когда все идет размеренно и плавно. В состояние стресса они впадают не только от скуки, но и от непрерывной гонки, когда истощаются жизненные силы и возможности.

Чтобы вышеперечисленные установки не испортили вашу жизнь, в первую очередь необходимо осознать их разрушительное для психики и отношений действие. А затем

постараться избавиться от их влияния. Но если переживания вызваны факторами, от вас не зависящими, найдите возможность привести себя в чувство другими средствами.

Как избавиться от стресса

Адаптационные возможности организма человека очень высоки. Но у них есть предел. И уровень адаптации у каждого индивидуальный. Поэтому к поиску способов борьбы со стрессом нужно относиться серьезно и знать, что, когда и как применять. Например, такие способы, как съесть шоколадку или посмотреть любимый фильм - могут оказать положительный эффект только при одноразовой стрессовой ситуации, вызванной незначительным конфликтом или небольшой неудачей в каком-либо не жизненно-важном деле. Если же человек дома или на работе постоянно находится в очень напряженной психологической обстановке или в любой момент может в нее попасть, ему обязательно нужно задуматься о укреплении собственной стрессоустойчивости, выработать своего рода иммунитет. Для этого необходимо почаще прислушиваться к себе.

Практически в каждом учебнике по психологии можно найти описание того, что происходит с организмом человека, попавшего в стрессовую ситуацию. Очаг возбуждения в первую очередь возникает в головном мозге, откуда и подаются тревожные сигналы, провоцирующие выброс в кровь адреналина и других гормонов стресса. Вследствие этого усиливается работа сердца, увеличивается уровень сахара в крови, происходит отток крови от внутренних органов к мышцам, повышается свертываемость крови. Нередко у людей в подобном состоянии расширяются зрачки, поэтому часто говорят о "безумных" глазах возбужденного человека. Также, из-за притока кислорода к жизненно важным органам может учащаться дыхание. Подобное состояние требует немедленной физической разрядки. Необходимо "выпустить пар" - как говорят в народе, дать выход скопившейся энергии, нейтрализовать гормоны стресса, циркулирующие в крови. Для достижения данной цели допустимы любые действия, если они никому не причинят вреда, конечно. Можно кричать, петь, бегать или приседать и таким образом получить необходимую физическую разрядку. Иначе дело обстоит с разрядкой душевной. Здесь требуются иные подходы.

Современная технология быстрого устранения стресса рекомендует метод под названием "дебрифинг", который направлен на снятие острого стрессового состояния человека. Активно данный прием используется в психологии кризисных состояний и широко известен тем, кто изучает кризисную психологию. Суть его заключается в многократном пересказе всех подробностей и деталей пережитой стрессовой ситуации. Делясь неприятными впечатлениями, человек с каждым новым пересказом высвобождает эмоциональную память, испытывает все меньше и меньше волнения по поводу случившегося и обретает контроль над своим эмоциональным состоянием. Если

не провести дебрифинг сразу после случившегося, есть опасность, что негативный опыт глубоко травмирует психику и может перейти в хроническое тревожное состояние. Особенно, если причины стресса глобальны, такие как катастрофа, стихийные бедствия или какая-либо иная угроза жизни и здоровью пострадавшего или его близким. Психологи рекомендуют дебрифинг также мамам в общении с детьми, которых постоянно тревожат какие-нибудь страхи. Люди используют этот метод довольно часто, не задумываясь над тем, что помогает им восстановить душевное равновесие. Именно вечерние посиделки в кругу родных, когда каждый член семьи делится впечатлениями о прошедшем дне, учебе, работе, начальнике, друзьях и т.п., или многочасовые телефонные разговоры подружек - и есть дебрифинг, хотя многие об этом даже не подозревают. Выслушивать откровения могут не только близкие, но и малознакомые люди. Главное, чтобы их ответные действия были правильными.

Для человека, пережившего стрессовую ситуацию, очень важна полноценная поддержка. В данном случае многое зависит от того, кто находится рядом. Необходимо с вниманием отнестись и постараться понять эмоции и чувства, которые испытывает ваш собеседник. Психологи говорят, что полноценная поддержка должна быть похожа на общение родителя с ребенком, у которого разбита коленка. Требуется пожалеть, но не поругать. Даже, если "обиженный" сто раз неправ. Разбор полетов отодвигается на потом, когда стабилизируется внутреннее состояние вашего подопечного. Об этом в 60-х годах XX века заговорил американский психолог и психиатр Эрик Берн. Ему принадлежит мысль о трансактном анализе, который подразумевает наличие в человеке трех эгосостояний: родитель - взрослый - ребенок. В каждый момент взаимоотношения с другими людьми индивид находится в одном из этих состояний. Тот, кто пережил стресс, обычно пребывает в состоянии ребенка и требует помощи, защиты и поддержки. Оказывая эту поддержку, надо понимать, что советы, критика и выявление ошибок не всегда уместны. Они могут нанести еще большую душевную травму тому, кто пытается от нее избавиться.

Не всегда следует полагаться только на помощь других людей. Заботясь о собственном спокойствии, каждый человек должен помнить о наличии в нем скрытых резервов, готовых в любой момент дать отпор стрессу. В каждом из нас сокрыта так называемая "шкатулка самоподдержки". Она включает в себе известные только нам приемы, способствующие нашему скорейшему избавлению от душевного кризиса. К таким приемам может относиться физическая нагрузка: массаж, шейпинг, йога, бассейн, бег, ходьба. Физическая нагрузка дает ощущение собственного тела, контроль над ним. Это способствует обретению контроля над ситуацией. Благодаря ритмичным движениям человек сначала успокаивается, "берет себя в руки", затем начинает логически мыслить и рассуждать, а это уже большой плюс на пути к внутренней стабилизации.

Еще один прием - релаксация и медитация. С давних времен известно, насколько полезно музыкальное сопровождение, чем бы вы ни занимались. Музыка способна погрузить в состояние грусти и меланхолии или, наоборот, поднять настроение, побудить к действиям. Прослушивание успокаивающей или динамичной музыки оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Не менее важны в этом смысле и запахи. Для того чтобы полностью забыть о неприятностях, рекомендуется использовать энергоресурсы, такие как прогулки на природе, контакт с животными и т.п. Используя энергоресурсы, вы "отключаетесь" от волнений сначала на время, но есть вероятность, что вы и вовсе забудете о них.

Полезно прибегать к помощи приема, который условно обозначается как "банк поглаживаний". Суть его заключается в том, чтобы доставить себе удовольствие и радость давно проверенным способом. Например, купить новую вещь, заняться любимым делом, пообщаться с друзьями.

Используйте любой способ борьбы со стрессом, если чувствуете, что он действительно уводит вас от переживаний и способствует обретению внутреннего спокойствия.

Нужно ли бояться стресса?

Как утверждают врачи, человеческому организму свойственно воспринимать стрессы и реагировать на них. Жизнь без стрессов была бы скучна, а главное - вредна. Поскольку немного стресса просто необходимо для поддержания мотивации и энтузиазма. Без стрессов различного характера наша жизнь была бы похожа на какое-то бесцветное прозябание. Этому же мнению придерживался идеолог концепции стресса Ганс Селье. Он не считал стресс вредным и рассматривал его как реакцию, помогающую человеку выжить. Правда его избыток вредит здоровью. В таком случае необходимо помнить одну старую мудрость - если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Тогда, возможно, ненужные стрессы начнут обходить вас стороной.

Источник:

[**Из рук в руки**](#)