

# Стресс

Профилактика стресса



# Основоположником учения о стрессе является Ганс Селье

самые различные неблагоприятные факторы:  
холод, тепло, облучение рентгеновскими лучами,  
инъекция адреналина, инсулина, чисто физические  
травмирующие воздействия, боль и многие другие -  
вызывают обычно одинаковый ответ организма,  
получивший у Селье название «общий адаптационный  
синдром» (ОАС). Это и есть стресс.



Наиболее существенным недостатком в теории Селье является отрицание ведущей роли ЦНС в происхождении стресса.

Селье и его последователи показали, что реакция на стресс представляет универсальную модель защитных реакций, направленных на сохранение целостности организма, и одинаков как для человека, так и для животных. Но в отличие от животных, у человека физиологическая реакция может определяться непосредственно не присутствием стресса, а его психологическим воздействием на личность.



Первым попытался разграничить физиологическое и психологическое понимание стресса Р.Лазарус.

Он, развивая учение о стрессе, выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек (на основе индивидуальных знаний и опыта) оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную



Другой исследователь, доктор Харольд Вулфф нашел ответ на загадку, почему во время Второй мировой войны среди

военнопленных, содержащихся в немецких лагерях, лишь один человек из ста умер перед освобождением, тогда как среди военнопленных, содержащихся в японских лагерях, перед освобождением умерли 33 человека из 100. Учитывая то, что питание и длительность содержания в лагерях было одинаковым, Вулфф обнаружил, что уровень эмоционального стресса в японских военных лагерях был гораздо выше, чем в немецких.

Это и послужило причиной такой разницы в смертности



Современные взгляды на стресс отличаются условностью полного разделения физиологического стресса и стресса психического. В физиологическом стрессе всегда есть психические элементы и наоборот. Так, Марицук считает, что любой стресс является физиологическим, т.к. сопровождается различными физиологическими реакциями, и всегда эмоциональным, поскольку сопровождается соответствующими эмоциональными переживаниями.



# Причины стресса

Причина стресса складывается из двух составляющих:

«стрессор»  
«стрессовая реакция».



# Стрессор

Стрессор – это стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства, т. е. систему реакций человека, направленную на адаптацию.



В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами.

Одни из них относятся к

- окружающей среде  
(токсины, жара, холод),
- другие имеют психологическую природу  
(снижение самооценки, депрессия),
- третьи — социологическую  
(безработица, смерть любимого человека)
- остальные — философского характера  
(использование времени, цели жизни).



# Все стрессоры можно примерно распределить по времени, требуемому на адаптацию:

- повседневные неприятности (могут быть малыми или средними по негативной значимости) требуют минуты для адаптации;
- критические жизненные события, травматические события, которые требуют *качественной* структурной реорганизации в структуре личности человека и сопровождаются не только кратковременными эмоциями, а стойкими аффективными реакциями; требуют больше времени на адаптацию, чем повседневные стрессоры;
- хронические перегрузки – стрессор долго действует во времени: в результате всё время повторяющихся неприятностей семье, перегрузок на работе, или после серьёзных, субъективно-значимых событий (развод, к примеру).



# Стрессовая реакция

Стрессовые реакции могут быть:  
физиологическими  
эмоциональными  
поведенческими



Физиологические стрессовые реакции, такие как нарушение дыхания, сердцебиения, сна. Головные боли, нарушение работы желудочно-кишечного тракта и др. в зависимости от индивидуальных особенностей



Типичные эмоциональные стрессовые реакции – это реакции двух типов: стенические (гнев, злость) или астенические (страх, печаль, обида).



Среди поведенческих реакций также можно выделить два крайних полюса поведения: реакция бегства или реакция борьбы.



Так что же такое стресс?

Стресс это психофизиологическая реакция организма на воздействие внешней среды, выходящая за границы адаптационной нормы.



В связи с особенностями раздражителя  
принято выделять два основных варианта  
стресса:



*Физиологический* стресс вызывается физическими стимулами – жар, холод, голод и т.д. Физиологический стресс возникает в результате воздействия раздражителя через какой-либо сенсорный или метаболический процесс. Например, удушье или слишком сильные физические нагрузки приобретают роль стрессоров, провоцирующих физиологический стресс.



**Психологический** подразделяют на **информационный** и **эмоциональный**.

*Информационный* стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек вынужден выполнять большое количество задач, оперировать большим объемом информации, принимать множество решений – и при этом он высоко заинтересован в выполнении данной работы, но объем информации, которую необходимо перерабатывать, превышает его возможности. *Эмоциональный* стресс развивается в ситуации угрозы, обиды и т.п. или же наоборот, в ответ на чрезвычайно радостное событие, а также в так называемых конфликтных ситуациях, когда сталкиваются противоречивые потребности и мотивы человека.



# Стресс необязательно несет в себе только отрицательную нагрузку

- Эустресс - стресс позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне
- Дистресс – стресс который несет в себе разрушительную для нашего организма силу



# Фазы стресса

Фаза 1. *Реакция тревоги*

Фаза 2. *Стадия сопротивления.*

Фаза 3. *Стадия истощения.*



## *Фаза 1. Реакция тревоги*

В результате первичного столкновения со стрессором в организме происходят изменения. Человек находится в состоянии напряженности и настороженности. Сопротивляемость организма снижается и, если стрессор достаточно силен (серьезный ожог, крайне высокая температура), может наступить смерть.



## *Фаза 2. Стадия сопротивления*

Если стрессор не прекращает своего воздействия и к нему можно адаптироваться, происходит мобилизация резервов организма. Признаки реакции тревоги практически исчезают. Активность растет, сопротивление становится выше нормы. Физически и психически чувствует себя хорошо. Проходят многие заболевания, такие как гастриты, колиты, язвы, мигрени, аллергии и т.д.



### Фаза 3. *Стадия истощения*

В результате длительного взаимодействия со стрессором, к которому организм уже привык, энергия, затрачиваемая на адаптацию, иссякает. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь их уже нельзя изменить. Человек теряет способность противостоять стрессору.



Стрессоры могут оказывать разное воздействие на состояние человека:

- Стресс может являться *причиной* возникновения (необходимой и достаточной) психического расстройства. Например, это реакция горя или посттравматическое стрессовое расстройство.
  - Стресс может стать *провокатором*, триггером, который запускает психическое расстройство (например, начало острого состояния при шизофрении).
  - Стресс может *усугублять* уже имеющиеся негативные состояния организма (соматические заболевания, психические нарушения).
- В то же время, стрессовое событие может вызвать активацию личностных и социальных ресурсов, изменить отношение человека к имеющейся проблеме, т.е. *стать катализатором позитивных изменений..*



# ПТСР

Посттравматическое стрессовое  
расстройство



Посттравматическое стрессовое расстройство— это  
непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс,  
способный вызвать психические нарушения практически у любого  
человека.

Посттравматическое стрессовое расстройство - состояние,  
возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее  
за рамки обычного человеческого опыта. Круг явлений,  
вызывающих травматические стрессовые нарушения,  
достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда  
возникает угроза собственной жизни или жизни близкого  
человека, угроза физическому здоровью или образу Я.



# четыре характеристики травмы

1. Происшедшее событие осознается, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние;
2. Это состояние обусловлено внешними причинами;
3. Пережитое разрушает привычный образ жизни;
4. Происшедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять.



Психологическая реакция на травму включает в себя три относительно самостоятельные фазы, что позволяет охарактеризовать ее как развернутый во времени процесс.



Первая фаза — фаза психологического шока  
— содержит два основных компонента:

1. Угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизация деятельности;
2. Отрицание происшедшего (своеобразная охранительная реакция психики). В норме эта фаза достаточно кратковременна



Вторая фаза — воздействие — характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия

Это могут быть сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение — эмоции, отличающиеся непосредственностью проявления и крайней интенсивностью. Постепенно эти эмоции сменяются реакцией критики или сомнения в себе. Она протекает по типу «что было бы, если бы...» и сопровождается болезненным осознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием. Характерный пример — описанное в литературе чувство «вины выжившего», нередко достигающее до уровня глубокой депрессии.



Рассматриваемая фаза является критической в том отношении, что после нее начинается либо «процесс выздоровления» (отреагирование, принятие реальности, адаптация к вновь возникшим обстоятельствам), то есть третья фаза нормального реагирования, либо происходит фиксация на травме и последующий переход постстрессового состояния в хроническую форму



# Основные характеристики

1. Травматическое событие переживается вновь и вновь (flashback).
2. Упорно избегается всё то, что может быть связано с травмой.
3. Неспособность вспомнить важные эпизоды травмы
4. Выраженное снижение интереса к тому, что раньше занимало
5. Появляется чувство отстраненности и отчужденности от других, ощущение одиночества.
6. Притупление эмоций.
7. Появляется чувство укороченного будущего
8. Раздражительность или вспышки гнева
9. Устойчивые симптомы на физиологическом уровне



# Саморегуляция



Известно, что человек способен влиять на себя, используя три пути:

- а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- б) активное включение представлений и чувственных образов;
- в) использование программирующей и регулирующей роли слова



# Способы регуляции эмоциональных состояний.



Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.



Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания:  
нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

- Нижнее дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).



- Если вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется верхнее (ключичное) дыхание.



# Упражнения на концентрацию внимания

Внимание обычного человека обладает непроизвольной переключаемостью с объекта на объект. Это нетрудно проверить на следующем тесте: если внимательно посмотреть на усеченную пирамиду (вид сверху), то вы увидите, что она будет видна то вершиной к вам, то от вас. Это и есть непроизвольное переключение. Но если во время занятий по саморегуляции ваше внимание также постоянно будет переключаться то на внутренние ощущения, то на посторонние звуки, шумы, отвлеченные мысли, тогда успех занятий станет сомнительным. Поэтому необходимо тренировать способность удержания внимания на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания и т.д.



# Формирование навыков расслабления мышц лица и рук.

Именно эти части тела имеют самое большое представительство в коре головного мозга, и именно в этих частях наиболее часто возникают мышечные зажимы, т.е. группы мышц хронически находятся в повышенном тонусе даже тогда, когда человек расслаблен. Постоянно посылая в мозг активирующие сигналы, они не дают психике отдыха, в том числе и во время сна, угрожая внутреннему равновесию человека. Поэтому важно научиться расслаблять все группы мышц хоть на короткое время.

