

Стресс



Профилактика стресса

Стресс – совокупность неспецифических адапционных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)



Что может быть стрессором?



1. Физические стрессоры: жар, холод, шум, огонь, уличное движение, насилие, болезни, плохие условия работы и т.д.
2. Социальные стрессоры: общественные, экономические и политические; семейные; связанные с работой, карьерой; межличностные стрессоры.
3. Семейные стрессоры: распределение обязанностей, ревность, различие в системах ценностей, болезни (смерть в семье и т.д.)..

Причины и факторы, вызывающие стресс

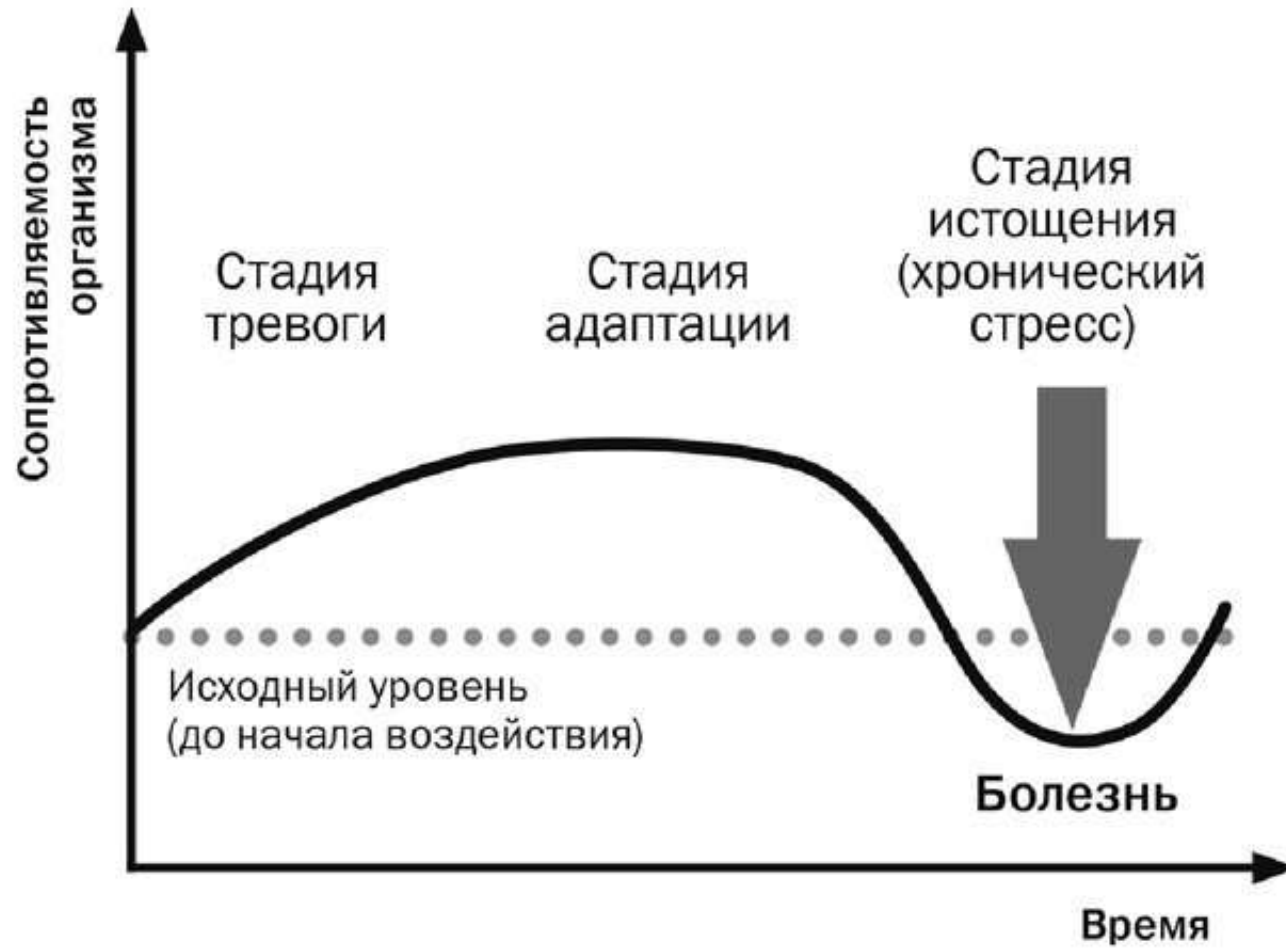
Существуют несколько видов стресса, в зависимости от причины его возникновения:

- внутри личностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- эмоциональный (связан с эмоциональным откликом на различные ситуации);
- профессиональный (стресс бизнесменов, менеджеров, «белых воротничков»);
- экологический (связан с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды).

Существуют и другие классификации, это только одна из возможных.



Теория стресса (Г. Селье)



Первая (стадия тревоги).

Сердце в такие моменты начинает биться чаще, пищеварение временно сдерживается. В этом состоянии человек не может находиться долго, так как устает.



Вторая (стадия сопротивления).

Она наступает по мере развития и продолжения стрессовой ситуации. В этой стадии человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго



Третья (стадия истощения).

Наступает, если стресс слишком силен или продолжителен. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной (тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость), поведенческой (уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе) и соматической (ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств) сферах. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.



Физиологические показатели	Реакция напряжения	Реакция расслабления
Сердцебиение	Повышается	Замедляется, нормализуется
Артериальное давление	Повышается	Снижается, нормализуется
Дыхание	Учащается	Замедляется, успокаивается
Кровоснабжение внутренних органов	Уменьшается (кровь приливает к мышцам)	Восстанавливается
Работа органов пищеварения	Снижается выработка пищеварительных соков	Восстанавливается
Уровень сахара в крови	Повышается	Снижается, нормализуется
Доминирующий отдел нервной системы	Симпатический	Парасимпатический

Последствия стресса

По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. В Европе ежегодно умирают более миллиона человек вследствие стрессогенных нарушений функций сердечно-сосудистой системы.



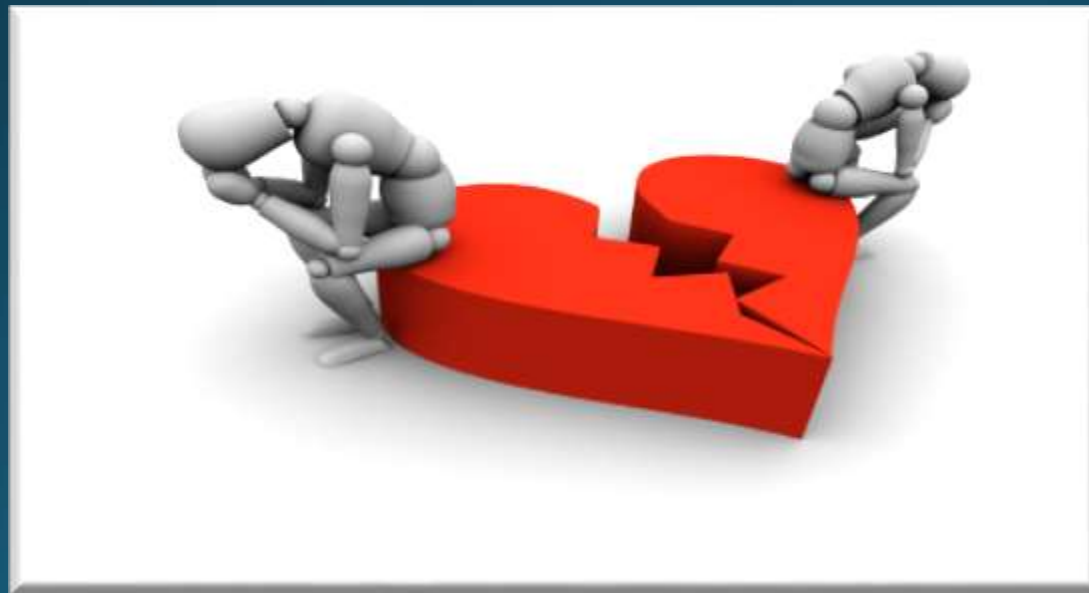
Стрессоры и последствия стресса

Алкоголизм — одна из наиболее опасных и, увы, наиболее распространенных проблем, порождаемых стрессом. Алкоголизм — заболевание, наступающее в результате частого, неумеренного потребления спиртных напитков и болезненного пристрастия к ним.

Насколько силен ваш стресс ?

Можно выделить как минимум 4 группы симптомов стресса:

физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие.



ЧЕМ ОПАСЕН СТРЕСС ?



- субъективные — беспокойство, агрессия, депрессия, усталость, ухудшение настроения, низкая самооценка и т. д.;
- поведенческие — подверженность несчастным случаям, алкоголизм, токсикомания, эмоциональные вспышки, избыточное потребление пищи, курение, импульсивное поведение;
- познавательные - нарушение функций внимания, снижение умственной деятельности и т. д.;
- физиологические — увеличение уровня глюкозы в крови, повышение ЧСС и АД, расширение зрачков, попеременное ощущение то жара, то холода;
- организационные — низкая производительность, неудовлетворенность работой, снижение организационной исполнительности и лояльности.

Все эти признаки повышают риск развития невротических и психосоматических заболеваний.

1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.	1	2	3
2. Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров.	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество того, что делаю.	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно.	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес.	1	2	3
6. Я бываю раздражителен.	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей.	1	2	3

10. Своим недугам я могу дать отпор.	1	2	3
11. Я болезненно переживаю неприятности.	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых.	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации.	1	2	3
14. Мне не хватает уверенности, чтобы реализовать себя.	1	2	3
15. У меня не хватает времени для любимых дел.	1	2	3
16. Я все делаю быстро.	1	2	3
17. Я испытываю страх за свое будущее.	1	2	3
18. Я часто переживаю из-за своих необдуманных поступков.	1	2	3

Обработка результатов: теперь посчитайте баллы, которые вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов

Уровень стрессоустойчивости

51-54

1- очень низкий

53-50

2 – низкий

49-46

3 – ниже среднего

45-42

4- чуть ниже среднего

41-38

5-средний

37-34

6-чуть выше среднего

33-30

7-выше среднего

29-26

8- высокий

25-18

9-очень высокий

Чем меньше баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!

РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА



- Когнитивное преодоление — использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления, поиск и оценка ресурсов, которые могут быть использованы для преодоления стресса. Когнитивные последствия стресса — нарушения концентрации внимания, расстройства запоминания, ошибки мышления.

- Эмоциональное преодоление — осознание и принятие своих чувств и эмоций, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний на переживании ситуации и др. Типичными эмоциональными стрессовыми реакциями являются переживания страха, печали, тревоги, беспомощности или гнева.

- Поведенческое (деятельностное) преодоление — коррекция стратегий, планов и задач деятельности, изменение поведения или деятельности. Поведенческие стрессовые реакции — агрессия, бегство, дезорганизация.

- Социально-психологическое преодоление — коррекция жизненных ценностей, изменение ролевого поведения, межличностных отношений.



Структура копинг-процесса



```
graph TD; A[Структура копинг-процесса] --> B[Стрессовое воздействие]; B --> C[Восприятие события (оценка)]; C --> D[Нарушение гомеостаза (эмоции)]; D --> E[Копинг (действие)]; E --> F[Успешное/неуспешное совладание (новая оценка ситуации)]; F --> A;
```

The diagram illustrates the structure of the coping process as a vertical flowchart. It begins with the title 'Структура копинг-процесса' (Structure of the coping process) at the top. Below it, six teal-colored rounded rectangular boxes are connected by downward-pointing red arrows. The steps are: 'Стрессовое воздействие' (Stressful impact), 'Восприятие события (оценка)' (Perception of the event (evaluation)), 'Нарушение гомеостаза (эмоции)' (Disruption of homeostasis (emotions)), 'Копинг (действие)' (Coping (action)), and 'Успешное/неуспешное совладание (новая оценка ситуации)' (Successful/unsuccessful coping (new evaluation of the situation)). A large red arrow on the right side of the diagram curves from the bottom step back up to the top step, indicating a feedback loop.

Стрессовое воздействие

Восприятие события
(оценка)

Нарушение гомеостаза
(эмоции)

Копинг (действие)

Успешное/неуспешное совладание
(новая оценка ситуации)

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



- то, как мы думаем, особенно о здоровье, может изменить наше здоровье;
- оптимисты гораздо реже подхватывают инфекционные болезни, чем пессимисты;
- у оптимистов обычно более здоровые привычки, чем у пессимистов;
- наша иммунная система лучше функционирует, если мы настроены оптимистично;
- есть свидетельства, что оптимисты живут дольше пессимистов.

РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

Управление собственными эмоциями:

- осознание эмоции;
- вербализация эмоции;
- принятие эмоции;
- отреагирование эмоции

Защита от эмоционального заражения:

- управление собой;
- управление ситуацией

Оказание помощи другому человеку, находящемуся в остром эмоциональном состоянии:

- понимание его эмоций;
- оказание помощи по снижению эмоционального напряжения;
- продолжение конструктивного взаимодействия



РАБОТА С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Работа с сильными эмоциями включает:

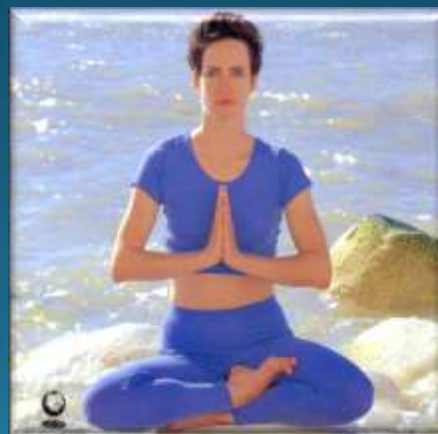
- работу по управлению собственными эмоциями;
- защиту от эмоционального заражения как негативными, так и позитивными эмоциями;
- оказание помощи другому человеку в сильном эмоциональном возбуждении.

Каждое из названных направлений, в свою очередь, имеет свою структуру. Так, управление собственными эмоциями подразумевает профилактическую работу (смена установки, обучение навыкам саморегуляции), действия человека в «острой» ситуации (применение техник снижения напряжения) и действия после провоцирующего контакта (техники снижения напряжения, анализ ситуации, составление нового сценария). Взаимодействие с человеком в состоянии сильного эмоционального возбуждения может выглядеть как предоставление возможности выпустить пар, дистанцирование и использование экспресс-методов снижения эмоционального напряжения.



МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

- физические методы (баня, закаливание, водные процедуры и т. д.);
- биохимические методы (фармакотерапия, фитотерапия, ароматерапия, использование витаминных комплексов и т. д.);
- физиологические (массаж, акупунктура, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения, спорт, танцы и т. д.);
- психологические методы (аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.).



МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ

Когда человек спокоен, сложное становится простым.

Китайская пословица



- замедление и углубление дыхания;
- замедление сердцебиения;
- увеличение притока крови к конечностям;
- расслабление мышц;
- замедление и нормализация обменных процессов;
- нормализация деятельности гормональной системы.

МЕТОДЫ САМОВНУШЕНИЯ

Самовнушение — это методика внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе.



Зная правила составления формул самовнушения, можно делать это самостоятельно, а можно воспользоваться формулами, широко применяемыми в психотерапевтической практике. Например, такими, как:

- «Сейчас я чувствую себя лучше»;
- «Я могу управлять своими эмоциями»;
- «Я управляю собой в любых обстоятельствах»;
- «Я совершенно спокоен»;
- «Я могу положиться на себя»;
- «Я все сделаю»;
- «Я все могу»;
- «Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться».

Упорство оправдывает себя

Будьте упорными.
Не сдавайтесь. Вы обладаете колоссальной силой – способностью к самоисцелению путем трансформации собственных мыслей и чувств. Вы можете контролировать свои мысли и, следовательно, свои чувства. Вы можете изменить свою жизнь, изменив сознание. Вы можете избавиться от боли.

