ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Сибирский государственный аэрокосмический университет

имени академика М.Ф. Решетнева»

Кафедра рекламы и культурологии

РЕФЕРАТ по психологии

Стресс, тревожность, беспокойство и как с ними бороться

Выполнил**:** студент гр. СМ-91

Зуева О.В.

Проверил: Карелин

Красноярск 2010

**Содержание**

1. Введение……………………….................................................................3
2. Определение стресса. Виды…………………………………………………4
3. Четыре группы симптомов стресса……………………………………..…10
4. Мифы о стрессе……………………………………………………………..13
5. Стрессогенные стили мышления (Психологические причины стресса)..18
6. Когда стресс спасает жизнь………………………………………………...19
7. Стресс, тревога и тревожность……………………………………………..21
8. Как бороться со стрессом, тревогой, беспокойством?.............................22

- Способы борьбы со стрессом

- Действительно ли сигарета может помочь при стрессе?

- Можно ли пить кофе при стрессе?

1. Заключение……………………………………………………...…………..28
2. Список использованной литературы………………………………………29

**Введение**

В настоящее время мы часто используем слова «стресс», «тревога», беспокойство». Они обладают общим и единым смыслом, характеризующим состояние человека, а именно – волнение, переживания, эмоциональный и физический упадок. Это и понятно, современный мир может «подарить» нам множество трудностей и проблем, которые приходится решать практически каждый день. Одновременно мы понимаем, что для решения большинства задач мы должны быть в «правильном состоянии», нужно иметь силу воли, в какой-то степени храбрость, решительность и многие другие качества, чтобы преодолевать препятствия. Следовательно, нужен контроль над всеми теми эмоциями, которые мы проявляем в этот момент, но не всегда это возможно, не всегда мы можем быть «сильными». Отсюда и стресс, тревога, беспокойство и прочие негативные явления, влияющие на нашу повседневную жизнь. Так же открытым можно оставить вопрос: являются ли стресс, тревога, беспокойство негативной стороной нашей жизни или же они отчасти бывают полезными?

1. **Значение слова стресс**

История слова «стресс» сложилась таким образом, что на сегодняшний день оно имеет несколько значений:

1) Стресс – нажим, давление, напряжение (англ.).

2) Стресс – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Неспецифическая реакция – определённый всегда одинаковый комплекс физиологических изменений живого организма в ответ на любое предъявленное ему требование, иначе общий адаптационный синдром, (таким образом, стресс присутствует всегда, пока организм жив, нет стресса – нет жизни). Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия называется общим адаптационным синдромом, или стрессом. Такое определение стрессу дал Г. Селье. Он писал: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, а – все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями к человеческой машине» [9; с. 105].

3) Стресс – состояние индивида в экстремальных условиях, проявляющееся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Экстремальные условия – чрезвычайно сильные воздействия внешней среды, которые находятся на грани переносимости и могут вызывать нарушения адаптации. Экстремальные факторы (Кузнецов А.Г) – вызывают в организме предельно допустимые изменения. Выделяют физические, физико-химические, социально-психологические факторы.

4) Стресс – ситуация, в которой человек испытывает перенапряжение.

Виды стресса можно классифицировать на основании воздействующих стрессоров. Стрессоры – разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния – стресса.

а) стрессоры физиологические – чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температуры, болевые стимулы и т.д.

б) стрессоры психологические – факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасность, информационная перегрузка и т.д.

Виды стресса (самая общая классификация).

а) Стресс физиологический.

б) Стресс психологический (можно разделить на 2 вида):

– Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе.

– Стресс эмоциональный возникает в ситуациях угрозы, опасности, обиды [11].

У стресса можно выделить две формы:

а) стресс полезный – в эутресс,

б) стресс вредоносный – дисстрес.

Чаще всего под стрессом понимаю реакции именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи.

По мнению В. В. Суворовой, стресс – это «функциональное состояние организма, возникшее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов».

Близким по смыслу является и определение П.Д. Горизонтова, который рассматривал стресс, как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся на угрозу нарушения гомеостаза».

В одном из учебников по курсу «Высшей нервной деятельности» стресс определяется как «напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации».

Чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий:

* Положительный эмоциональный фон;
* Опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
* Одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
* Наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса.

Переход стресса в дистресс возможен при отсутствии этих факторов, или же при наличии других факторов как объективного, так и субъективного характера:

* Эмоционально-когнитивные факторы: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т. д.;
* Чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма;
* Большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса [10, с.14].

Стресс – это сложное, неоднозначное явление, проявляющееся на самых различных уровнях биосоциального существа под названием – человек. Стрессам подвержен каждый человек вне зависимости от своих половозрастных или социодемографических характеристик. Пока мы живём и взаимодействуем с окружающей нас средой путём осуществления каких-либо поведенческих актов, или общаемся с самим собой, актуализируя тот или иной мотив деятельности, обдумывая свои планы на день грядущий или анализируя день прошедший, мы в той или иной мере подвергаемся стрессу в различной степени его выраженности.

Степень влияния стрессоров на наш организм может быть самой различной: от лёгкого возбуждения в предвкушении, допустим, поездки в отпуск, до тяжелейшего психосоматического расстройства посттравматического стресса. В любом случае проявления стресса, он оказывает влияние на все компоненты нашей индивидуальности (именно индивидуальности), такие как, память, мышление, речь, эмоционально-волевую сферу.

Предпосылкой для возникновения учения о стрессе можно считать возросшую актуальность проблемы защиты человека от действия факторов среды. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, он также является и важнейшим инструментом тренировки и закаливания человека, так как стресс помогает повышению сопротивляемости психики и организма в целом, тренируя его приспособительные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации к любым изменениям в окружающей нас среде. Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [9; с. 109].

Термин «стресс» часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс.

Стресс – это не просто нервное напряжение. Стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям. Более того, так называемый стресс наркоза – хорошо известное явление в хирургии, и многие исследователи пытались справиться с этим нежелательным осложнением отключения сознания. Стресс – не всегда результат повреждения: « Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или не приятной». Ганс Селье говорит, что полная свобода от стресса означает смерть[9].

В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение биологических основ стресса и степени его влияния на нашу деятельность, выяснение механизмов его возникновения и развития. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование играет важную роль в сохранении здоровья человека, создания условий, для проявления его творческих способностей, а так же плодотворной и эффективной деятельности в постоянно изменяющемся социуме.

В зависимости от механизмов возникновения стресса различают два его вида: физиологический и психологический. Несмотря на условность, такая дифференциация позволяет учитывать, к каким характеристикам субъекта преимущественно адресуются стимулы – биологическим или психологическим. С этой точки зрения можно выделить физиологические и психологические стрессоры.

Первые в своём биологическом влиянии на индивида превосходят некоторые средние, оптимальные величины, что ведёт к нарушению равновесия внутренней среды организма и угрожает его гомеостазису. Таким образом, физиологические стрессоры превышают адаптационные возможности индивида и связаны с характеристикой его как организма.

Психологические стрессоры затрагивают психологические структуры. Их анализ требует учёта эмоциональных, потребностно-мотивационных, волевых, темпераментальных, характерологических особенностей личности, её опыта и т. д.

Дифференциация физиологических и психологических стрессоров основывается на том, что они “запускают” разные механизмы, участвующие в реализации состояний напряжённости. Однако в действительности воздействие стрессоров на индивида имеет интегральный, комбинированный характер, вовлекая одновременно и физиологические и психологические процессы.

Основные отличия между психологическим и биологическим стрессом можно представить в виде таблицы:

Таблица 1.

Отличия между биологическим и психологическим стрессом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметр | Биологический стресс | Психологический стресс |
| Причина стресса | Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм | Социальное воздействие или собственные мысли |
| Характер опасности | Всегда реальный | Реальный или виртуальный |
| На что направлено действие стрессора | На жизнь, здоровье, физическое благополучие | На социальный статус, чувство самоуважения и т. д. |
| Наличие реальной угрозы жизни или здоровью | Есть | Нет |
| Характер эмоциональных переживаний | «Первичные» биологические эмоции – страх, боль, испуг, гнев | «Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом – беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть и т. д. |
| Временные границы предмета стресса | Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим | Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время) |
| Влияние личностных качеств | Незначительное | Очень значительное |
| Примеры  Примеры | * Переохлаждение, вызванное долгим купанием * Ожог горячим паром * Интоксикация, вызванная приемом алкоголя * Вирусная инфекция * Обострение гастрита после приема острой пищи * Травма (ушиб, перелом) | * Выговор, полученный от начальника * Повышение квартплаты * Страх полетов на самолетах * Семейный конфликт * Беспокойство за здоровье родственников * Несчастная любовь * Беспокойство по поводу будущего |

В качестве стрессовой может быть признана только такая реакция индивида, которая достигает пороговых уровней его психологических и физиологических возможностей. [2, с.121]

1. **Четыре группы симптомов стресса**

Можно выделить как минимум 4 группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, эмоциональные и поведенческие.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

* Стойкие головные боли, мигрень
* Головные боли
* Неопределенные боли
* Нарушение пищеварения
* Вздутие живота образующимися газами
* Запор или диарея
* Спазматические, резкие боли в животе
* Сердцебиения (ощущение, что сердце бьётся сильно, нерегулярно или часто)
* Чувство нехватки воздуха на вдохе
* Тошнота
* Судороги
* Утомление
* Подверженность аллергиям
* Повышенная потливость
* Сжатые кулаки или челюсти
* Обмороки
* Частые простудные заболевания, грипп, инфекции
* Возобновление болезней, имевших место ранее
* Быстрое увеличение или потеря веса тела
* Частое мочеиспускание
* Ощущение покалывания в руках и ногах
* Мышечное напряжение, частые боли в шее и спине
* Кожные сыпи
* Чувство комка в горле
* Двоение в глазах и затруднения при рассматривании предметов

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

* Нерешительность
* Ослабление памяти
* Ухудшение концентрации внимания
* Повышенная отвлекаемость
* "Туннельное" зрение
* Плохие сны, кошмары
* Ошибочные действия
* Потеря инициативы
* Постоянные негативные мысли
* Нарушение суждений, спутанное мышление
* Импульсивность мышления, поспешные решения

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

* Раздражительность
* Беспокойство
* Подозрительность
* Мрачное настроение, депрессия
* Суетливость
* Ощущение напряжения
* Истощенность
* Подверженность приступам гнева
* Циничный, неуместный юмор
* Ощущение нервозности, боязливости, тревоги
* Потеря уверенности
* Уменьшение удовлетворенности жизнью
* Чувство отчужденности
* Отсутствие заинтересованности
* Сниженная самооценка
* Неудовлетворенность работой

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

* Потеря аппетита или переедание
* Плохое вождение автомобиля
* Нарушение речи
* Дрожание голоса
* Увеличение проблем в семье
* Плохое распределение времени
* Избегание поддерживающих, дружеских отношений
* Неухоженность
* Антисоциальное поведение, лживость
* Неспособность к развитию
* Низкая продуктивность
* Склонность к авариям
* Нарушение сна или бессонница
* Более интенсивное курение и употребление алкоголя
* Доделывание работы дома
* Слишком большая занятость, чтобы отдыхать

Каждый симптом оценивается в один балл. Уровень стресса до 10 баллов считается приемлемым, более 10 — требующим принятия мер. При этом количество баллов от 20 до 30 указывает на высокий уровень стресса, а более 30 — на очень высокий.

1. **Мифы о стрессе**

Нельзя считать, что стресс это только негативное явление. Данное «знание» о стрессе является мифом. Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений.

На основании исследований ученых далее перечислены 15 наиболее часто встречающихся мифов о стрессе. После каждого мифа следует его опровержение.

**Миф № 1.**

Стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому что он *существует только в воображении.*

*Опровержение № 1.*

Стресс влияет не только на психические процессы, но и на физиологические. Заболевание, развивающееся в результате стресса, может представлять реальную опасность для здоровья. Примерами могут служить стенокардия, гипертония, иммунодефицит, язвенная болезнь и т.д.

**Миф № 2.**

От стресса страдают только слабые люди.

*Опровержение № 2.*

Скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые индивидуумы, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.

**Миф № 3.**

Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы.

*Опровержение № 3.*

Подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них — ситуация, которая вызывает стресс, вторая — отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т.е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека.

**Миф № 4.**

Я всегда знаю, когда испытываю чрезмерный стресс.

*Опровержение № 4.*

Это не всегда так. Стресс — это реакция битвы или бегства. Его предназначение — обеспечить выживание в экстремальных условиях, когда нужно действовать, а не думать или чувствовать. Поэтому чем сильнее стресс, тем меньше человек способен его ощущать. При очень сильных стрессах симптомы стресса обычно появляются уже после того, как угроза миновала и напряжение начало уменьшаться.

**Миф № 5.**

Установить причины стресса несложно.

*Опровержение № 5.*

Это утверждение верно для слабого стресса, когда симптомы стресса появляются сразу же после воздействия какого-либо фактора. Но при сильном стрессе, как уже говорилось в опровержении предыдущего мифа, признаки стресса не развиваются до тех пор, пока не исчезнет его причина. В таких ситуациях поиск причин стресса существенно усложняется.

**Миф № 6.**

Все люди реагируют на стресс одинаково.

*Опровержение № 6.*

Совершенно неверно. Каждый человек уникален. Каждый имеет свои особенные причины стресса, симптомы, свои способы преодоления стресса и т.д. Хотя стрессовая реакция развивается по определённым законам, общим для всех людей, проявления стресса у разных людей могут быть совершенно разными.

**Миф № 7.**

Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе — это просто отдохнуть.

*Опровержение № 7.*

Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс обучения релаксации или другим методикам стресс-менеджмента.

**Миф № 8.**

Счастливая жизнь должна быть свободна от стрессов.

*Опровержение № 8.*

Счастье предполагает достижение целей, которые человек ставит перед собой. Чтобы достичь цели, нужно преодолеть ряд препятствий, а любая борьба — это стресс. Поэтому счастливая жизнь не может быть свободной от стрессов. Счастливый человек умеет управлять уровнем напряжения в своём организме и умеет направлять это напряжение на достижение своих целей.

**Миф № 9.**

Человек всегда может приспособиться к трудным обстоятельствам, если хорошо постарается.

*Опровержение № 9.*

Не всегда так. Во-первых, в ряде случаев человек может сам создавать и поддерживать высокий уровень стресса своими собственными действиями. В таком случае простое уменьшение активности будет автоматически уменьшать стресс. Во-вторых, возможности каждого человека ограничены, и в некоторых ситуациях никакие, даже самые интенсивные усилия ни к чему не приводят. Если обстоятельства сильнее — иногда лучше отступить, чем бессмысленно тратить силы и время.

**Миф № 10.**

Чем меньше стрессов, тем лучше.

*Опровержение № 10.*

Необязательно. С одной стороны, низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, и впоследствии даже умеренный стресс оказывается трудно переносимым. С другой стороны, слишком малый уровень стресса сам по себе является ещё одной причиной стресса, т.к. для нормальной, полноценной жизни необходим некий оптимальный уровень напряжения. Если он ниже (или выше) привычной нормы, организм должен приложить дополнительные усилия, чтобы к нему приспособиться, а любое приспособление всегда связано со стрессом.

**Миф № 11.**

Целью стресс-менеджмента является полное устранение стресса.

*Опровержение № 11.*

Стресс не может быть устранён полностью. Как говорил основатель учения о стрессе Ганс Селье, полностью свободной от стресса может быть только смерть. Напряжение — это часть жизни. Цель стресс-менеджмента — контроль уровня стресса и управление напряжением с тем, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьёзные проблемы.

**Миф № 12.**

Любой стресс вреден.

*Опровержение № 12.*

Даже сильный стресс может быть и вредным, и полезным. Что касается умеренного уровня стресса, то он часто помогает нам справиться с новыми обстоятельствами, предотвратить неприятности, достичь максимального результата в работе или учёбе, в срок выполнить работу. Иными словами, умеренный стресс чаще более полезен, чем вреден.

**Миф № 13.**

От стресса страдают только взрослые.

*Опровержение № 13.*

Механизмы развития стрессовой реакции у детей и подростков точно такие же, как у взрослых. Причины стрессов в детском возрасте могут быть иными, но результаты одинаковы. Дети и подростки имеют такой же риск развития связанных со стрессом расстройств, как и взрослые.

**Миф № 14.**

Физические упражнения расходуют энергию, которая могла бы быть направлена на борьбу со стрессом.

*Опровержение № 14.*

Данное утверждение не имеет под собой никакого физиологического обоснования. Стресс — это реакция битвы или бегства. Наиболее естественным выходом для накопившегося напряжения является физическая активность. Если избежать стресса не удалось, подвигайтесь — и Вашему организму станет легче, уровень стресса уменьшится, а сил прибавится.

**Миф № 15.**

Людям, имеющим предрасположенность к стрессу, бессмысленно бороться с ним.

*Опровержение № 15.*

Действительно, некоторые генетические, биологические и социальные факторы обусловливают более высокий уровень стресса. Например, переданный по наследству холерический темперамент (генетический фактор), необходимость лечения тиреоидными гормонами (биологический фактор) или жизнь в крупном городе (социальный фактор) неизбежно увеличивают количество, силу и длительность стрессов. Однако это не означает, что в таких условиях бесполезно пытаться управлять стрессом. Наоборот, в этом случае использование современных методов стресс-менеджмента может оказаться очень эффективным.

1. **Стрессогенные стили мышления (Психологические причины стресса)**

Еще древние философы говорили о том, что реагируем мы не на события как таковые, а на то, что мы о них думаем. Реакция человека на какое-либо событие зависит от его мыслей. И стрессовая реакция в том числе.

Существует ряд ошибок мышления, которые могут приводить к неоправданно сильному, чрезмерному стрессу. К наиболее частым ошибкам относятся:

*«Чёрно-белое мышление*». Мир видится в чёрно-белых тонах, без цвета и полутонов. Человек мыслит категориями «всё» или «ничего» и считает себя полным неудачником при малейшем несовпадении ожиданий с реальностью.

*Чрезмерные обобщения*. На основании единичных фактов формулируется глобальный (и ничем не подтверждённый) вывод. Часто используются слова «никогда, никто, ничего, все, всё, всегда».

*Катастрофизация.* Это своеобразное «раздувание из мухи слона». Происходит преувеличение негативного события до тех пор, пока оно не вырастает в сознании человека до размеров катастрофы. Могут использоваться слова «кошмарный, ужасный, страшный, трагический» и т.д.

*Субъективизация*. Другой вариант «превращения мухи в слона», когда человек настроен на определённое объяснение событий и упорно пытается найти этому подтверждение. Если же подходящих фактов не обнаруживается, «подтверждения» формируются из всего, что находится под рукой, в том числе из собственных эмоций.

*Чрезмерный пессимизм*. «Эффект подзорной трубы», при котором преуменьшаются хорошие новости и преувеличиваются плохие. Человек обращает внимание только на негативные стороны жизни, при этом упорно игнорируя позитивные моменты.

*Мечтательность и отрицание реальности*. Человек полон красочных, но абсолютно нереалистичных ожиданий насчёт себя, других людей, работы, профессии, окружающего мира и т.д. При этом часто не видит реальной проблемы или убеждает себя, что проблемы не существует, хотя на самом деле она очень актуальна.

*Чрезмерная требовательность*. Человек предъявляет к себе, другим людям и миру в целом неадекватные, завышенные требования и прикладывает неимоверные усилия к выполнению этих требований. Часто используются слова «должен, обязан».

*Осуждение и ярлыки.* Человек занимает позицию строгого судьи и выносит мысленный приговор себе или другому. Например: «я неудачник», «он плохой человек», и т.д.

*Гедонистическое мышление*. Мышление, нацеленное на максимальное удовольствие и полное устранение страданий и любых ограничений. Часто встречаются фразы: «я этого не выдержу», «мне это нужно прямо сейчас», «это слишком тяжело».

*Вязкое мышление*. Человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, пока она не заполняет собой всё пространство сознания. При этом каждая последующая попытка решить проблему всё менее успешна.

Перечисленные ошибки мышления время от времени встречаются у каждого человека. При самостоятельной работе можно заметно усовершенствовать свои навыки управления стрессом.

1. **Когда стресс спасает жизнь**

О стрессе принято говорить как о чём-то однозначно отрицательном, вредном, нежелательном. Но такое отношение не всегда справедливо. В определённых ситуациях стресс в буквальном смысле этого слова может спасти человеку жизнь.

Когда в августе 1967 года космонавт Алексей Леонов совершал тренировочный прыжок с парашютом, с ним произошло непредвиденное происшествие. Парашют раскрылся, но лямка обмотала ногу космонавта и зацепилась за металлическую спинку. В результате он летел вниз головой. Бывает, парашютисты ломают ноги. Легко представить, что случилось бы при приземлении на голову. Безусловно, при попадании в такую ситуацию у человека развивается очень сильная стрессовая реакция. Именно благодаря стрессу Алексей Леонов смог согнуть металлическую конструкцию и высвободить лямку. Приземление прошло удачно. Чуть позже четверо (!) космонавтов не смогли разогнуть металлическую спинку, чтобы придать ей первоначальную форму. Четверо сильных здоровых мужчин на земле не смогли сделать то, что смог сделать один в воздухе.

Не только мужчины способны на сверхусилия в подобных ситуациях. Молодой парень ремонтирует автомобиль. Домкрат не выдерживает, и автомобиль придавливает его. Это видят его родители. Отец молодого человека, зная вес автомобиля и трезво оценивая ситуацию, бежит за помощью. Его мать в это время подбегает к автомобилю и руками (!) приподнимает машину. Стресс открыл ей доступ к неприкосновенному запасу сил.

Можно привести ещё много примеров, свидетельствующих о том, что человек в состоянии сильного стресса способен на гигантские мышечные усилия, которые недоступны для него в обычном состоянии.

Стрессовая реакция может спасти человеку жизнь. Но при условии, что угрожающую жизни проблему можно решить посредством физических (мышечных) усилий. Стресс — это реакция битвы или бегства. И он способен дать человеку сверхсилу во время сражения или сверхскорость при бегстве от опасности.

Если же битва или бегство для разрешения проблемы не нужны, стресс может оказаться губительным. Как правило, жизнь в условиях современной цивилизации изобилует именно такими проблемами. Стресс есть, но он не нужен. Стрессовое напряжение накапливается в организме и вызывает целый ряд неблагоприятных последствий. Именно поэтому навыки управления стрессом становятся всё более актуальными.

1. **Стресс, тревога и тревожность**

Ещё в 50-х годах XX столетия известный психолог Кэттелл сформулировал концепцию о двух видах тревожности:

1) тревоги как состояния и

2) тревожности как личностного свойства.

Эта концепция впоследствии была доработана и усовершенствована Ч.Д.Спилбергером и легла в основу созданного им теста для оценки тревожности.

Тревога как состояние (синонимы: реактивная тревожность, ситуационная тревожность) включает в себя такие составляющие, как субъективные чувства напряжения, беспокойства, волнения, опасения, а также признаки активации вегетативной нервной системы. Очень высокая реактивная тревожность может вызывать нарушения внимания.

Как правило, ситуационная тревожность у одного и того же человека бывает разной в разные моменты времени. Поскольку измерение реактивной тревожности — это своеобразная одномоментная «фотография» эмоционального состояния индивидуума, уровень реактивной тревожности меняется с течением времени в зависимости от того, насколько человек расценивает своё окружение как опасное или угрожающее.

Второй вид тревожности — тревожность как личностное свойство (синонимы: личностная тревожность, характерологическая тревожность). Личностная тревожность характеризует относительно устойчивую для человека «склонность тревожиться», т.е. склонность воспринимать стрессогенные ситуации как опасные или угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги (т.е. повышением реактивной тревожности).

Иными словами, чем выше уровень личностной тревожности — тем выше вероятность, что человек в угрожающей (или кажущейся угрожающей) ситуации будет испытывать тревогу, и что эта тревога будет относительно сильнее. Очень высокая личностная тревожность может свидетельствовать о наличии невротического конфликта и вызывать эмоциональные и невротические срывы, а также психосоматические заболевания.

Известно, что тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. Благодаря этому тесты, оценивающие выраженность тревожности, могут быть успешно использованы также и для диагностики уровня стресса. При этом реактивная тревожность будет характеризовать уровень стресса в данный момент, а личностная тревожность — уязвимость (или устойчивость) к воздействию различных стрессоров в целом.

1. **Как бороться со стрессом, тревогой, беспокойством?**

Что может быть противопоставлено стрессу?

Обратимся к активным способам повышения общей устойчивости человеческого организма. Их можно попытаться разделить на три группы:

\* Первая группа – включает способы, использующие физические факторы воздействия – это физическая культура, закаливание организма, бег трусцой и т.д.

\* Вторая группа – аутогенная тренировка, психотерапия, гипноз.

\* Третья группа способов повышения общей устойчивости организма связана с биологически активными веществами.

Начало этого явления уходит в далекую древность, а масштабы потрясающи.

Распространение кока в Южной Америке (XIVв.) и опия на Среднем Востоке (XVIIв.) произошли в критический период, когда в этих районах Земли свирепствовал голод. Попытки лечить депрессию (влиять на пониженное настроение) относятся к глубокой древности: так еще в VIII в. до нашей эры ассирийцы употребляли листья кокаина, чтобы «создать сытость у голодных, силу у слабых и забвение невзгод».

Определенной притягательной силой обладает и алкоголь, которая заключается в его особенностях действия на человеческую психику. Воздействие алкоголя разносторонне. Умеренное и эпизодическое употребление алкоголя повышает настроение, смягчает беспокойство, тревогу, напряженность, делает человека более общительным, контактным.

Не будем отрицать временное антистрессорное действие алкоголя и никотина, но наряду с этими особенностями им присуща еще одна, - болезненное пристрастие к употреблению. Но по сравнению с хроническим алкоголизмом или другой наркоманией стрессор – просто ягненок. Обладая антистрессорным действием, алкоголь, очевидно, должен оказывать определенное влияние на центральную нервную

систему, хотя нет практически ни одной системы, ни одного органа в организме человека, которые не подвергались бы изменениям под воздействием систематического приема алкоголя.

Таким образом, не вызывает сомнения, что алкоголь не лекарство от стрессора, а очень опасная вещь. Притупив несколько ощущение отрицательных эмоций, они рискуют попасть в сети хронического алкоголизма, что несоизмеримо хуже любого стрессора.

Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом «зато». Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения – доказать себе, что «могло быть и хуже». Сравнение собственных невзгод с чужим еще большим горем («а другому гораздо хуже») позволяет стойко и спокойно отреагировать на неудачу. Интересный способ успокоения по типу «зелен виноград»: подобно лисице из басни сказать себе, что «то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо».

Один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят, «излить душу», т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

Иногда однажды пережитый сильный страх в какой-либо ситуации закрепляется, становиться хроническим, навязчивым – возникает фобия на определенный круг ситуаций или объектов. Для устранения фобий разработаны специальные психологические приемы (в рамках нейролингвистического программирования).

Для достижения оптимального эффекта в деятельности и для исключения неблагоприятных последствий перевозбуждения желательно снять эмоциональную напряженность на основе концентрации внимания не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях задания и тактических приемах.

Для создания оптимального эмоционального состояния нужны:

1) правильная оценка значимости события;

2) достаточная информированность (разноплановая) по данному вопросу, событию;

3) запасные отступные стратегии – это снижает излишнее возбуждение, уменьшает страх получить неблагоприятное решение, создает оптимальный фон для решения проблемы. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось». Понижение субъективной значимости события помогает отойти на заранее подготовленные позиции и готовиться к следующему штурму без значительных потерь здоровья.

Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, успокаивать его бывает бесполезно, лучше помочь ему разрядить эмоцию, дать ему выговориться до конца.

Когда человек выговориться, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность разъяснить ему что-либо, успокоить, направить его. Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в том, что человек мечется по комнате, рвет что-то. Для того, чтобы быстрее нормализовать свое состояние после неприятностей, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку. Для экстренного понижения уровня напряжения может быть использовано общее расслабление мускулатуры; мышечное расслабление несовместимо с ощущением беспокойства. Эмоциями можно управлять и путем регуляции внешнего их проявления: чтобы легче перенести боль, нужно стараться ее не демонстрировать.

Важный способ снятия психического напряжения – это активизация чувства юмора. Как считал С. Л. Рубинштейн, суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным, т.е. суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьезного внимания, суметь улыбнуться или рассмеяться в трудной ситуации. Смех приводит к падению тревожности; когда человек отсмеялся, то его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. По своей функциональной значимости смех так могущественен, что Фрай называл его даже «стационарным бегом трусцой».

Возможные способы борьбы со стрессом:

\* релаксацию;

\* концентрацию;

\* ауторегуляцию дыхания.

1. **1 Действительно ли сигарета может помочь при стрессе?**

В среде курильщиков бытует мнение, что при стрессе необходимо закурить, чтобы успокоиться. И это действительно иногда помогает.

В то же время, многие из моих пациентов-курильщиков сообщали, что выкуренная сигарета не только не помогала им, но, наоборот, ещё больше ухудшала состояние. Уровень стресса возрастал, усиливалась тревога, становилась тяжелее бессонница...

Откуда такое противоречие? Понять это можно, если разделить психологическое и физиологическое воздействие курения.

Стресс вызывают не события, а то, что мы о них думаем, наши мысли, наше отношение. Поэтому любое переключение внимания со стрессогенных мыслей на что-то более нейтральное (например, процесс курения) будет уменьшать стресс.

Т.е. на уровне психологическом курение действительно помогает успокоиться. Но вот в физиологической сфере картина совершенно иная.

Вредное действие никотина общеизвестно. Но не все знают о том, что он действует на так называемые преганглионарные н-холинорецепторы и стимулирует всю вегетативную нервную систему, в том числе симпатический её отдел, который отвечает за развитие стрессовой реакции. Иными словами, никотин создает дополнительный стресс на физиологическом уровне.

Кроме никотина, сигарета содержит множество других вредных субстанций, отнюдь не снижающих уровень стресса. Вот их далеко не полный перечень:

* кадмий (используется в автомобильных аккумуляторах),
* угарный газ (составляющая выхлопных газов),
* ДДТ (инсектицид),
* аммиак (очиститель полов),
* бутан (газообразное топливо),
* ацетон (средство для снятия краски),
* мышьяк (яд),
* нафталин (средство от моли)...

Так не слишком ли велика цена, которую платит организм за возможность отвлечь внимание от причины стресса? Может быть, есть смысл поискать менее опасные способы и заменить сигарету, например, интересным журналом или прогулкой на свежем воздухе?

**7.2 Кофе не стоит пить при стрессе**

Даже умеренные дозы кофеина усиливают выработку гормонов стресса — адреналина и норадреналина. Если их уровень и без того достаточно высок, симптомы стресса не заставят себя долго ждать.

Люди в стрессовом состоянии после употребления большого количества кофе часто жалуются на беспокойство, нервозность, раздражительность, бессонницу, покраснение лица, повышенный диурез, расстройство пищеварения, мышечные подергивания, учащенное сердцебиение и др.

Хотя максимальной допустимой суточной дозой кофеина считается 600 мг, симптомы передозировки часто появляются даже при употреблении 250-350 мг кофеина в сутки.

Напитки и продукты, содержащие кофеин:

* 200 мл. чашка чёрного кофе — от 80 до 175 мг
* 200 мл. чашка растворимого кофе — от 60 до 100 мг
* 200 мл. чашка кофе без кофеина — от 2 до 4 мг
* 200 мл. чашка чая — от 40 до 70 мг
* банка (330 мл.) Кока-колы или Пепси-колы — от 30 до 50 мг
* 200 мл. чашка какао — около 10 мг
* 1 плитка шоколада — от 20 до 50 мг
* 1 таблетка от головной боли — до 30–60 мг

Для приблизительной оценки количества принятого кофеина можно воспользоваться следующими упрощёнными формулами:

* 1 дозу кофеина (50 мг) содержат:
* чашка чая
* банка колы
* 1 плитка шоколада
* 1 таблетка от головной боли

2 дозы кофеина содержатся в одной чашке кофе.

В обычном состоянии желательно не принимать более 6 доз (300 мг) кофеина в сутки. При стрессе кофеин лучше исключить полностью.

**Заключение**

Стресс всегда присутствует в жизни человека, хотим мы этого или нет. Это понятие уже прочно вошло в нашу повседневную жизнь, но, как правило, мы используем это слово только в отрицательном значении. Стресс – это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При более детальном рассмотрении, оказалось, что он просто необходим – поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Ведь именно под воздействием стресса организм приспосабливается к различным факторам окружающей среды. Любая деятельность не может быть осуществлена без какого-то уровня стресса. Как утверждает Г. Селье, полное отсутствие стресса может означать только смерть.

"Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми," - это слова доктора Алексиса Карреля, лауреата Нобелевской премии по медицине. Беспокойство, тревожность, нарушения сна, - всё это признаки чрезмерного стресса, разрушающего организм. Конечно, не во всех своих стрессах виноваты мы сами. Конечно, окружающий нас мир полон суеты, забот, волнений, неприятных сюрпризов. Однако многое зависит и от нас самих. Ведь развитие стресса и связанных с ним недомоганий связано и с нашим отношением к стрессору (фактору, вызывающему стресс). А на это отношение влияют и характер человека, и его опыт, и надежды...

**Список использованной литературы**

1. Бахур В.Т. Эмоции: плюсы и минусы. – М.: Знание, 1975. – 95 с.

2. Бачинин В.А. Психология. Энциклопедический словарь. – СПб.: Из-во Михайлова В.А., 2005 – 272 с.

3. Большая психологическая энциклопедия.

4. Дьяченко М.И., Кондыбович Л.А., Психологический словарь – справочник. – Мн.: Харвест.: АСТ, 2001

5. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.: 1984.

6. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.,1981.