

Божок Наталія Олексіївна

СТРЕС ТА АЛЬТЕРНАТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЙОГО ПОСЛАБЛЕННЯ

Великим відкриттям будь-якого покоління є
те, що людина може змінити своє життя,
змінивши ставлення до нього.

А.Швейцер

Життя - прекрасне, але водночас воно є двохкольковою смугою, радісні та щасливі моменти чергуються з розчаруванням та невдачами. Кожна людина повинна вміти адекватно реагувати на життєві труднощі та справлятися з ними. В сучасному житті ми вживаємо слово стрес та пов'язуємо його з різними проблемами, наприклад складність життєвих ситуацій, сімейні неприємності, фінансові проблеми, розлади зі здоров'ям, конфліктні міжособистісні стосунки, неприємності на роботі, психологічні проблеми. Слово стрес має своє смислове навантаження для кожної людини.

Що ж таке стрес з наукової точки зору? Одне з найбільш широко розповсюджених визначень полягає в тому, що стрес – стан психічної напруги, який виникає внаслідок дії різноманітних екстремальних подразників – стресорів. Таким чином стресори - екстремальні дії, які призводять до розвитку небажаного функціонального стану -стресу [8]. Дослідження стресу, започатковане Г.Сельє, набуло подальшого розвитку у працях Л.М.Аболіна, В.А.Бодрова, Р.М.Грановської, Л.А. Китаєв-Смика, Т. Кокса, Г.Купера, Р.Лазаруса, Л.Є.Паніна, М.Є.Сандомирського, Р.А.Тиграняна, О.Я.Чебикіна та інших дослідників. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована Г.Сельє.

Г.Сельє у своїй книзі «Теорія стреса» вважає, що стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену вимогу. Проблеми, які викликають стрес різні, але організм реагує стереотипно, однаковими

біохімічними змінами, призначення яких справитись з вимогами до людського механізму. Кожна пред'явлена вимога є специфічною та своєрідною.

Наприклад кожні ліки та гормони володіють своїми специфічними діями.

Гормон адреналін прискорює пульс та збільшує кров'яний тиск, гормон інсулін знижує цукор у крові. Однак, незважаючи на те, якого роду зміни вони викликають в організмі, всі ці агенти мають дещо спільне. Вони пред'являють вимогу до перебудови. Ця вимога неспецифічна, вона передбачає адаптацію до будь-якої складної ситуації. Іншими словами, крім специфічної реакції на стресор, виникає неспецифічна потреба адаптивної функції, яка відновить баланс організму [7].

З точки зору стресової ситуації немає значення приємна чи неприємна стресова ситуація з якою ми стикаємось. Специфічні результати двох подій суму та радості - протилежні, але їх стресорна дія, неспецифічна потреба адаптуватись до нової ситуації є однакова.

Слово стрес прийшло з англійської мови із старофранцузького та середньовічного англійського та спочатку вимовлялось як дистрес. Перший склад поступово зник. Зараз слова стрес та дистрес мають різне значення, дії пов'язані зі стресом можуть бути приємні та неприємні, а дистрес є завжди негативним. [так само].

Що ж відбувається з організмом під час стресу? У цей момент надниркові залози викидають адреналін та норадреналін, у людини стискаються кулаки, подих стає уривчатим. На думку Сельє намагання організму справитись зі стресом за допомогою викиду гормонів впливає на всі тканини та клітини. Стрес не варто уникати, він є невід'ємною частиною нашого життя. Він допомагає пристосуватись до нових умов життя, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати наші сили й ставати впевненішими в собі. [6], [9]. Він дає можливість людині, яка знаходиться в небезпеці, бігти швидше, стрибати вище, кричати голосніше, бачити чіткіше, терпіти сильний біль-робити все необхідне, щоб

вижити в екстремальній ситуації. Ті ж самі гормональні реакції допомагають або заважають атлетам, танцюристам, акторам. Стрес може пробудити приховані можливості людини, примножити сили та розумові здібності. Цим пояснюється дивовижна сила матері, яка зрушує машину з місця для того щоб звільнити з-під неї травмовану дитину. Реакція на стрес високо адаптивна в ситуаціях небезпеки [5].

Але, як показав Сельє, якщо система напруженості працює постійно, вона призводить до серйозних порушень у функціонуванні внутрішніх органів. Коли гормони нагромаджуються вони запускають такі психічні функції, як гнів-людина стає агресивною, починає ходити зі сторони в сторону. Через деякий час агресію змінюють пасивні, негативні реакції- розчарування, невдоволення, все це веде до депресії. Найнебезпечніша стадія стресу- хронічний стрес, який переходить у хворобу. Китаєв-Смик [3] вважає, що причиною хронічного тривалого стресу може стати екстремальний чинник, що повторюється. У цій ситуації по черзі «включаються» процеси адаптації і реадaptaції. Адаптація до таких чинників може бути за умови, що організм людини встигає, мобілізуючі глибокі адаптаційні резерви, «підстроюватися» до різного рівня тривалих екстремальних вимог середовища. Якщо процес адаптації не пройшов успішно, то під дією такого стресу надниркові залози, крім адреналіну починають виробляти кортизон, що може спровокувати так звані «хвороби адаптації» у людини, до яких відносяться хвороби шлунку та серця, послаблення імунітету, нервові розлади, раннє старіння, проблеми зі шкірою. В такому випадку людині краще звернутись до психотерапевта для того, щоб впоратися з такою небезпечною стадією стресу.

Характер стресової реакції, що призводить до адаптації або хвороби, визначається різноманітними факторами: видом стресу - дистрес чи еустрес (Г.Сельє), фізичний чи психологічний (В.А.Бодров, Л.А.Китаєв-Смик та ін.), тривалістю стресу – короткочасний чи пролонгований, силою подразника – мала доза чи надмірна [5].

Сельє диференціював поняття стресу, розмежовуючи еустрес та дистрес. Еустрес представляє таку втрату рівноваги у людини, яка виявляється у відповідності між актуальними ресурсами та потрібними зусиллями. Еустрес – дія позитивних емоцій, під дією яких людина здатна на звершення, творчі осяяння, кохання. Дистрес - такий психічний стан, в якому співвідношення між потрібними ресурсами та актуальними можливостями виявляється порушено. Дистрес - дія негативних емоцій у неприємних, критичних життєвих ситуаціях, що знижують опірність організму та заважають його мобілізації під час дії несприятливих чинників. В решті-решт людина повністю виснажується [2].

В загальній класифікації стрес - фізіологічний та психологічний. Психологічний в свою чергу ділиться на інформаційний та емоційний. Стрес інформаційний виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється з задачею, не встигає приймати правильні рішення під час високої відповідальності за наслідки рішень. Стрес емоційний формується в ситуаціях загрози, небезпеки, образи. Ми можемо виділити такі його форми - імпульсивна, тормозна, генералізована, їх дії призводять до змін у протіканні психічних процесів та трансформації мотиваційної структури, відбуваються порушення рухової та мовленнєвої поведінки [8].

В своїй монографії Китаєв - Смик [3] ділить екстремальні ситуації на короткочасні, коли актуалізуються програми реагування, які в людині завжди «напоготові», і на тривалі, які вимагають адаптаційної перебудови функціональних систем людини, часом несприятливої для її здоров'я. Короткочасний стрес - це як би прояв початку тривалого стресу.

Під дією короткочасного стресу відбувається бурхливе витрачання «поверхневих» адаптаційних резервів і разом з цим початок мобілізації «глибоких». Якщо «поверхневих» резервів недостатньо для відповіді на екстремальні вимоги середовища, а темп мобілізації «глибоких» недостатній для відшкодування адаптаційних резервів, що витрачаються, то людина може

загинути. Тривалий стрес - поступова мобілізація та витрачання як «поверхневих», так і «глибоких» адаптаційних резервів [так само].

Важливим в аспекті вивчення стресу є його циклічність (запропонована Г.Сельє [7]) - по відношенню до трьох фаз загального адапційного синдрому. Він фактично відтворюється в мініатюрі кілька разів в день, а повною мірою впродовж всього життєвого шляху. Яку б вимогу не пред'являло життя, ми починаємо з (1) первинної реакції здивування або тривоги через недосвідченість і неспроможність впоратись із ситуацією; (2) її змінюватиме фаза опору, коли ми навчилися справлятися із задачею вміло і без зайвих хвилювань; (3) потім наступає фаза виснаження, витрачання запасів енергії, що веде до стомлення. Виказані міркування істотно важливі для формулювання природного кодексу поведінки. Потрібно гармонійно поєднувати здійсненні наших прагнень з успадкованими можливостями, а також потрібно знати, яким чином це робити. Адже кількість природженої адаптаційної енергії у різних людей неоднакова.

Стрессами різного ступеню багате життя людини. Інша річ, що люди по різному реагують на стресові ситуації. А це в свою чергу опосередковує той факт, що одні можуть справитись зі стресовими ситуаціями, а інші - ні. Людина під час стресу може реагувати адекватно та неадекватно, активно та пасивно. Вважається, що активна поведінка людини під час напружених ситуацій сприяє мобілізації організму на резистентність та швидкого виходу з критичного становища, а пасивна поведінка навпаки гальмує опірність організму та може призвести до колапсу. Але доречно зауважити думку Китаєва-Смика [3] про те, що активізація поведінки при стресі може бути добре організованою, але під впливом ілюзорного уявленню суб'єкта про небезпеку, ця поведінка може виявитись неадекватною задачі боротьби з небезпекою, перешкоджаючим корисній діяльності. Якщо активне реагування направлене на видалення екстремального чинника, то пасивне реагування - на його перечікування. Під час критичних ситуації від людини може бути потрібне в одних випадках

прискорення її діяльності, в інших, навпаки, виконання ним ролі пасивного спостерігача. Тому слід розрізняти пасивне поведінкове реагування, адекватне вимогам зниження шкідливості стресора, і надмірне зменшення рухової активності, яке знижує ефективність пасивно-захисної поведінки діяльності.

Виникає питання, чому той самий стресор може стати для однією для однією людини поштовхом для самореалізації, а для іншої деструктивним досвідом? Вважається, що багато залежить від індивідуальних рис особистості. Згідно класифікації Роттера [10] людей можна поділити умовно на дві групи, до першої відносяться люди із внутрішнім «локус» контролем за своєю діяльністю - «інтерналі» (упевнені в собі, покладаються лише на себе, не потребують зовнішньої підтримки), менш схильні до дистресу при соціальному тиску, ніж «екстернали» із зовнішнім «локусом» контролю (непевнені в собі, потребуючі в заохоченнях, хворобливо реагують на осуд, що покладається на випадок, на долю). Це не універсальна закономірність. «Інтерналі» під дією критичних обставин можуть набути якостей «екстернала». Або, навпаки «екстернал» не знайшовши підтримки в зовнішньому середовищі, концентрується на своєму внутрішньому світі та перетворюється на «інтерналі». Люди с тривожністю, як рисою характеру, більш чутливі до стресу, ніж ті особи, в яких тривожність виникає лише в критичних ситуаціях. Хоча такий поділ залежить від умов та життєвого досвіду.

Але в будь-якому разі, незалежно від того активно чи пасивно людина поводить себе під час стресу та які індивідуальні риси характеру вона має, їй слід володіти інформацією про засоби послаблення стресу. Існують багато альтернативних стратегій спрямованих на подолання стресової ситуації.

Представлені нижче стратегії, безумовно не можна вважати вичерпними, але можливо вони можуть будуть у нагоді на допоможуть вийти із скрутного становища [4], [1].

Фізична активність. Прогулянка пішки, танці, теніс, плавання та різні вправи з аеробіки послаблюють стрес.

Гумор. Намагайтесь подивитись на ситуацію з іншої сторони, зважте на її абсурдність. Покепкуйте з неї. Уявіть для себе стрес в іншому контексті, як щось несерйозне, не варте вашого хвилювання.

Література. Поезія та художні твори, журнальні статті-ефективний засіб розрядки ваших негативних емоцій.

Релаксація. Найефективнішими методами релаксації є медитація, прогресивна м'язова релаксація, глибоке дихання, аутогенне тренування та самогіпноз.

Медитація складається з чотирьох компонентів. Пам'ятаємо, що при медитації варто знаходитись у затишному місці та звести всі відволікаючі фактори до мінімуму. По друге дуже важливо обрати правильне положення, в якому ви будете знаходитись протягом 15-20 хвилин. По третє: виберіть об'єкт на який ви зможете сконцентруватись слово або звук. Це може бути навіть реальний образ (полум'я свічки), який буде затримувати вашу увагу. Найбільш складний компонент - зберігати стан, який характеризується повною абстракцією, відсутністю повної зацікавленості. Ви повинні відчувати себе некритично, повністю тут і зараз.

Самогіпноз для розслаблення. Ви можете самостійно занурювати себе у гіпноз та звільнитись від стресу. Систематично розслаблюйте своє тіло, уявіть себе у затишному місці та повторюйте текст для глибокого розслаблення («Мое тіло стає все легше та легше... я занурююсь у темряву, мені добре, мені спокійно»). Потім порахуйте у висхідному порядку та поверніться у реальність.

Прогресивна м'язова релаксація. Найпростіша процедура полягає в тому, група м'язів одночасно напружується, а потім розлюблюються. Напружуйте кожну групу м'язів приблизно на 7 секунд, потім розслабте на 20-30 секунд. Зверніть увагу на різницю між відчуттями напруження та розслаблення.

Дихання. Щоб жити ви повинні дихати. Щоб добре жити ви повинні добре дихати. Нормальне дихання є природний спосіб послаблення стресу.

Основний спосіб – глибоке дихання, яким ви можете займатись в різних положеннях. Коли ви навчитесь дихати животом, займайтесь такою вправою кожен раз, коли ви відчуваєте напругу. Неважливо, чи ви знаходитесь у горизонтальному чи вертикальному положенні. Просто сконцентруйте на рухах живота вгору та вниз у міру, того як повітря входить в легені та виходить з них. Безумовно, ви відчуєте релаксацію від глибокого дихання.

Вербалізація переживань. Коли ви говорите вголос, що вас турбує, слова самі по собі послаблюють стрес. Навіть, якщо ви кричите про стрес, сидячи в машині у безлюдній місцевості, ви відчуєте полегшення, це заспокоїть вас, а іноді навіть може вилікувати.

Вільний час. Читання цікавих книжок, перегляд улюблених фільмів, ігри та хобі можуть стати вашою психологічною допомогою у подоланні стресу.

Рішення проблем. Коли ви спрямовуєте свою енергію на аналіз проблем, стрес зменшується, оскільки ви обмірковуєте причини своїх труднощів. Коли попереду ви бачите полегшення, ви відчуваєте себе не таким безпомічним.

Взаємодія з іншими людьми з метою полегшити стрес. Коли ви дозволяєте іншій людині дізнатись про свої негаразди, її підтримка та співпереживання послаблюють стрес та допомагають подолати фрустрацію.

Побийте подушку або постіль. Це чудовий спосіб розрядити свої емоції без глядачів та є надзвичайно заспокійливим засобом.

Музика. Музика є також заспокійливим засобом. Якщо ви увімкнете на деякий час свою улюблену музику, досить вірогідно, що стрес відступить.

Відпочинок. Деякий час корисно зовсім нічого не робити. Зробіть паузу, наприклад порадуйте себе та зробіть глибокий вдих перед тим, як сказати та або зробити щось – це заспокоїть вас.

Є багато інших засобів, які допомагають людям зменшити збудження. Одні з них є ефективні, інші деструктивні. До переліку деструктивних можна

віднести алкоголь, наркотики, безглузді вчинки, пошук пригод, а також виконання людини ролі безпомічної особи. Зрозуміло, що вони можуть заблокувати біль та послабити стрес, але їх негативні наслідки переважають позитивні.

Отже, з одного боку стрес є солодким смаком життя, а з іншого гірким. Розуміння психологічних аспектів стресу та альтернативні стратегії його послаблення допоможуть людині подолати стрес. Пам'ятаємо життєву істину, яка стверджує, що має значення не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо. Навіть, якщо ми не можемо змінити певні обставини, потрібно змінити своє ставлення до них. Вплив стресу на людина визначається не тільки силою стресора, але й ставленням людини до нього.

Література

1. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності.// Практична психологія та соціальна робота. №9, 2004.- с 60-66.
2. Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків.// Практична психологія та соціальна робота. №9, 2004.- с 14-15.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М. Издательство «Наука», 1983. -с 30-43.
4. Мак-Кей М, Роджерс П. Мак-Кей Ю. Укрощение гнева-Спб.: Питер Пресс, 1997.- с 122 - 145.
5. Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу. Автореф. дис. Кандидата психол.наук. -К.,- 2005.- с 3 - 10.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.-с 10 - 35.
7. Селье Г. Теория стресса. Http: www.aumworld.ru/articles/stressoflife.html.- с 1 - 16.
8. Словарь практического психолога./ Сост.С.Ю. Головин – Минск: Харвест, 1998.- с 457.
9. Токар М.А. Стрес та його джерела. // Психолог. - 2007. №38 (278). -С 9-12.

10. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control reinforcement. - Psychol. Monogr., 1966, vol. 80, N 1,- p. 1-28 .