

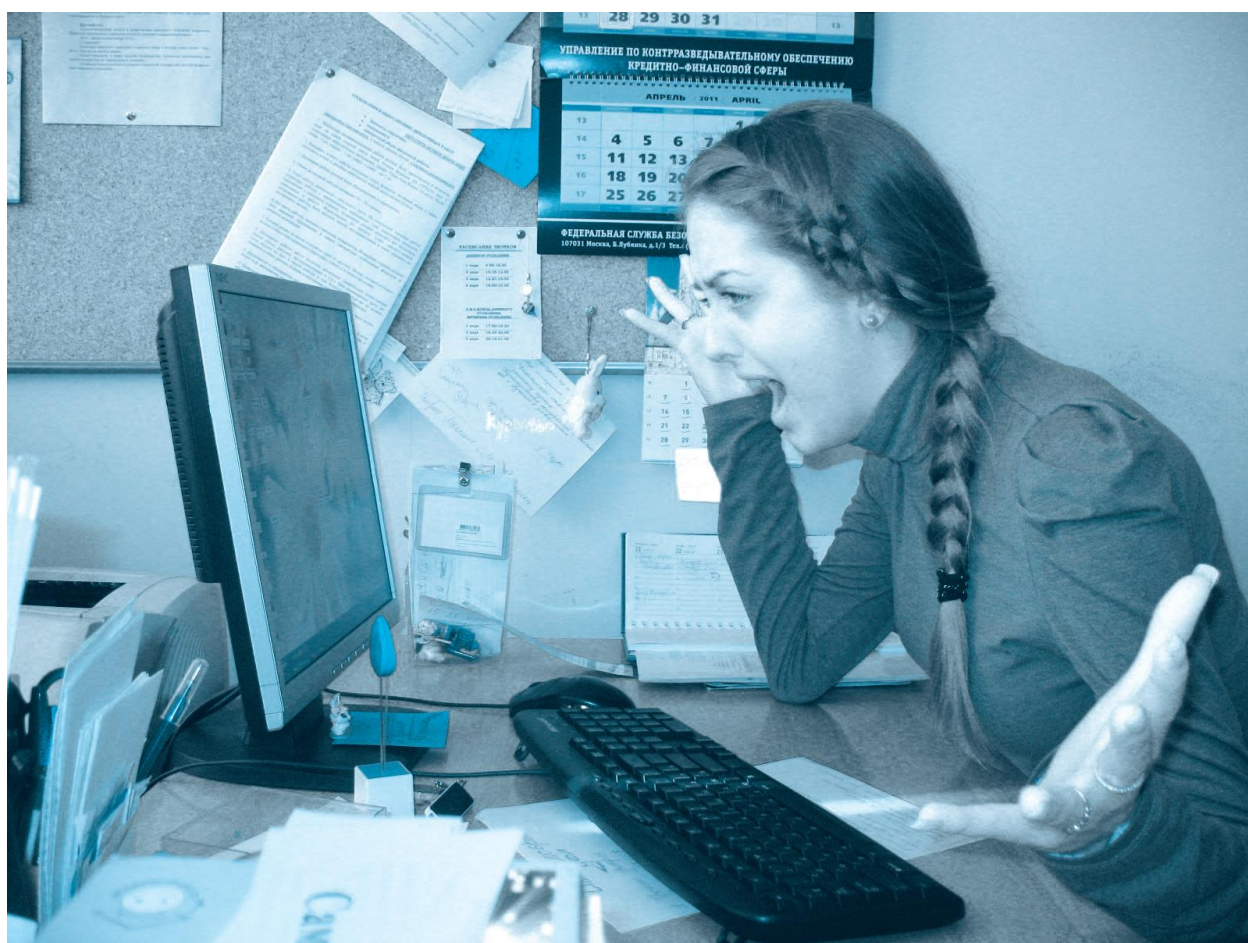
Стресс-менеджмент, или приемы профилактики и преодоления стресса

В наше время, с его скоростями, информационным бумом, постоянной напряженностью в обществе, стресс становится спутником повседневной жизни с самого раннего возраста.

А ведь это не такое безобидное явление. Последствия стресса способны губительно повлиять на здоровье человека, его семью, карьеру, судьбу.

Становится очевидным, что от негативного влияния стресса необходимо защититься.

Для того чтобы создать такую защиту, следует разобраться в механизме этого явления; как говорится, «врага надо знать в лицо»!



Что такое стресс?

Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно видим, слышим и читаем в средствах массовой информации о несчастных случаях, спровоцированных стрессом, — стресс давно и прочно вошел в наш повседневный обиход.

Для того чтобы понять: что же это такое — стресс, обратимся к источникам. Сразу хочу предупредить, что первое из предлагаемых определений способно погрузить неподготовленного читателя в состояние легкого стресса.

Однако у дочитавших его до конца (пусть не с первого раза, но вслух и с выражением), справедливо поднимается самооценка, а это многого стоит!

Итак, в соответствии с определением, данным «Современным словарем по психологии», понятие стресс «широко используют для дескрипции-фиксации-дискурспсихокомментариев состояний субъекта в экстремумных кондициях на психическом-психофизиологическом-чувственно-поведенческо-эмотивно-мотивационных уровнях». Вот так!

Впрочем, в том же словаре есть более доступное определение: *стресс — это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях.*

Сразу добавим, что экстремально-сложные условия не обязательно предполагают погружение на большую глубину с ограниченным запасом кислорода в акваланге, или подъем на Джомолунгму без специального снаряжения.

Так, в бытовых условиях человек может испытать серьезный стресс, когда в час «пик», добравшись до места работы, не может вспомнить — выключил ли он дома утюг?

В подобной ситуации переживания обусловлены не только страхом перед возможностью пожара, но и необходимостью сделать выбор: возвращаться или не возвращаться домой?

Если впоследствии выяснится, что выключил, то жалко потраченных на дорогу полдня.

А если выяснится, что не выключил, но поленился вернуться? И так далее.

Тибетская медицина объясняет состояние стресса дисбалансом трех жидкостей в организме: крови, желчи и лимфы. Избыток каждой из них приводит к дисбалансу, что порождает определенные симптомы: страх вызывает повышение кровяного давления, тревога приводит к избытку желчи, усталость и депрессия — лимфы.

Английский психотерапевт Майк Джордж отмечает, что любой дисбаланс, например, между интересами семьи и работы, ведет к стрессу.

Американские психологи дают более житейское определение: «негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Действительно, опытный учитель непринужденно ведет урок, успевая заполнить журнал, замечая при этом, как ведут себя ученики, как изменилась погода за окном. Он способен легко парировать хитрый вопрос продвинутого школьника, «погасить в зародыше» начинающуюся бузу записного нарушителя дисциплины, при этом строя планы личной жизни на ближайшие выходные.

А учитель-новичок, боящийся оторваться от конспекта, делая вид, что не замечает ехидных комментариев ученика, отчетливо понимает — с ситуацией он не справляется. По спине текут предательские капли пота, в голове стучат мысли о неправильном выборе профессии — новичок в стрессе.

Интересно разобрать физиологический механизм такого явления: почему новичок вспотел? Об этом — в разделе «Реакция на стресс».

**«Вы можете быть
не в силах контролировать
стрессор, но можете
научиться контролировать
свою реакцию»**

Факторы стресса

Ежедневно нам приходится решать множество мелких дел, больших задач, а иногда и сложных проблем. И многие из тех событий, которые с нами происходят, способны вызвать физическое или эмоциональное напряжение, а значит, привести к стрессу. Некоторые авторы предлагают делить все стрессоры (т.е. факторы, вызывающие стресс) на две группы: те, которые нам неподвластны, и те, на которые мы можем оказывать влияние. Например, мы не можем влиять на неблагоприятные погодные условия, в связи с которыми откладываются авиарейсы и срывается наш отпуск.

Итак, есть события, на которые мы не можем повлиять, или степень нашего влияния на них минимальна. Но это не значит, что мы не в состоянии противостоять стрессу.

В тех случаях, когда мы не можем изменить ситуацию, мы должны изменить отношение к ней. Поэтому различные техники эмоциональной регуляции помогут взять контроль не над самой ситуацией, а над своими переживаниями. Хотя во многих случаях, как только мы взяли себя в руки, мы тут же начинаем быстро и эффективно управлять и самой ситуацией.

Другая группа стрессоров — это те, на которые мы можем и должны влиять. К таким факторам стресса относятся те, которые лежат в области межличностных отношений или обусловлены особенностями нашего характера, наших ошибочных и неадекватных убеждений или отсутствием каких-то навыков.

В этом случае избежать многих стрессовых ситуаций помогут приобретенные навыки разрешения конфликтов, психологической устойчивости к давлению со стороны других людей, навыки организации своего времени без цейтнотов и перегрузок и др.

Вместе с тем, большинство стрессоров имеют смешанные черты, включая в себя факторы, которые мало могут быть контролируемы человеком, и те, которыми можно управлять.

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье отмечал, что стресс как психологическое состояние является продуктом сознания человека, его образа мыслей, оценки ситуации, наличием навыков и умений адекватно вести себя в экстремальных условиях деятельности.

Задание

Предлагаем вам проанализировать различные проблемные ситуации, которые вызывают у вас достаточно сильные эмоциональные переживания (злость, обиду, тревогу, раздражение и др.), и результаты зафиксировать в таблице.

Стрессовая ситуация	Причины	Возможность повлиять на ситуацию	Что необходимо, чтобы справиться с ситуацией
1. Перегрузки на работе	1. Неумение организовать свое время и расставить приоритеты в работе и в жизни 2. Неумение сказать «Нет», когда коллеги или администрация просят выполнить какую-то дополнительную работу 3. Необходимость оплачивать обучение ребенка	Можно повлиять	1. Освоить навыки тайм-менеджмента 2. Освоить навыки противостояния психологическому давлению 3. Ознакомиться с приемами домашней бухгалтерии (освоить навыки распределения денежных ресурсов).
2.			
3.			

Далее таблицу вы можете заполнить самостоятельно, анализируя различные сферы своей жизни. После этого посмотрите, какие жизненные ситуации вызывают у вас стресс, на какие из них можно повлиять и как, а на какие повлиять сложно, а значит, нужно научиться правильно эмоционально реагировать на них.

**«Положительные мысли
создают благоприятные
ситуации в нашей жизни,
а негативные — болезни
и страдания»**

Все мы по-разному воспринимаем одни и те же события. Представьте себе, что завтра предстоит очень ответственное мероприятие. Какие чувства и мысли у вас возникают, какие действия вы предпринимаете, чтобы снизить уровень тревоги?

Почему это мероприятие так важно для вас, что от него зависит? Что произойдет, если вы вдруг не будете успешны? Отношение к какому-либо событию в жизни зависит не только от внешних факторов (т.е. других людей и событий), но и от личностных особенностей человека, от его жизненных ценностей и установок, от его картины мира, от физиологических факторов, таких как усталость, болезнь, от значимости ситуации и т.п.? Следовательно, одно и то же событие для кого-то будет сопровождаться стрессом, а для кого-то — нет.

Оценка ситуации как стрессовой зависит от того, насколько значим для нас стрессор и как мы его оцениваем.

Итак, чтобы избавиться от многих стрессов, необходимо изменить свои привычные стереотипы поведения или убеждения.

Ниже представлен перечень нереалистичных убеждений, искаженного мышления, которые способны привести к стрессу.

**Мышление, которое неконструктивно,
искаженно или иррационально**

zz **Чрезмерно категоричное** — вы видите вещи в черно-белых тонах. Если ваша работа несовершенна, то вы считаете себя полным неудачником. Или же, делая доброе дело, вы чувствуете себя героем, что чревато последующим разочарованием.

zz **Излишне абстрактное** — вы обобщаете частные факты, говоря «всегда, никогда, все, никто, ничего». Или же, характеризуя себя или кого-то еще, делаете это в очень широком негативном смысле, далеко уходя от конкретного изъяна в поведении, с которого вы начали свои мысли (например, «плохой, глупый, уродливый, ленивый, некомпетентный, неадекватный, никчемный»).

zz **Слишком катастрофическое** — вы сильно преувеличиваете дурные события, покуда они не приобретают в вашем сознании катастрофические размеры. Вы используете такие слова, как «страшный, ужасный, кошмарный, трагический, конец света». Вы игнорируете свои собственные ресурсы и возможности.

zz **Неоправданно пессимистичное** — вы замечаете только плохое и игнорируете позитивные стороны вашей жизни. Вы выступаете с

неоправданно мрачными прогнозами на будущее и пользуетесь словами «пустой, проклятый, безнадежный».

zz **Чрезмерно искаженное** — вы «обнаруживаете» вещи, которые вряд ли присутствуют, — намек или тень превращаются для вас в важное свидетельство. Вы ходите с «зондом», разыскивая то, что рассчитываете найти. И если вы не можете найти этого в действительности, то «фабрикуете» искомое из всего, что окажется под рукой.

zz **Слишком субъективное** — вы игнорируете очевидное, держась за свои собственные «факты». Вы используете свои чувства в качестве «доказательства чего-либо», предсказываете будущее, угадываете чужие мотивы (не утруждаясь проверкой) и действуете исходя из суеверий и слухов. Вы недооцениваете вероятные события.

zz **Излишне легкомысленное** — вы убеждаете себя, что проблемы не существует или что отдельные вещи не имеют для вас никакого значения (тогда как в действительности имеют). Вы также можете отрицать в себе сильные или негативные чувства, приукрашивая окружающую действительность.

zz **Слишком идеалистическое** — у вас романтический взгляд на реальность. Вы полны прекрасными, но нереалистичными ожиданиями в отношении себя, родителей, брака, детей, любви, профессии, места своей работы. Естественно, что в реальном мире ничто не соответствует такому типу мышления.

zz **Излишне требовательное** — вы требуете от вещей быть такими, какими вы их хотите видеть, — ваши собственные качества и поведение, поведение других людей, течение вашей жизни. Вы пользуетесь словами «должен», «обязан». Вы подвергаете себя огромным страданиям, придерживаясь столь жестких правил.

zz **Чрезмерно осуждающее** — вы не прощаете себя и/или других людей за их неудачи. Вы можете считать их виновными во многих и многих вещах, и ваше мышление всё больше и больше уподобляется критическим репортажам.

zz **Слишком ориентированное на комфорт** — ваше мышление постоянно ищет, как бы избежать боли и с ходу получить желаемое. Ваше мышление прибегает к таким построениям, как «слишком тяжело», «мне нужно прямо сейчас», «я этого не выдержу».

zz **Слишком вязкое** — ваше мышление следует в одном русле даже в случае, когда это непродуктивно. Вы вновь и вновь переживаете одну и ту же тему, пока она не начинает казаться единственной важной на свете. Эта навязчивость может касаться другого человека, какого-то совершённого (или не совершённого) вами поступка, похвалы, любви, достижения, опрятности и т.д.

zz **Излишне запутанное** — «картины в вашей голове» не совпадают с реальным миром или вы ощущаете себя в окружении или водовороте несуществующих явлений. Когда ваши мысли расходятся с реальностью, вы можете опираться на свои восприятие и заключения.

Какие из этих убеждений присущи вам? Ниже мы расскажем о том, как переформулировать иррациональные убеждения в рациональные.

Три стадии стресса

Упоминаемый выше Ганс Селье рассматривал стресс как реакцию организма на изменение обстоятельств. При этом в своем развитии стресс проходит определенные стадии, которые Селье объединял в три основные группы.

Первая (стадия тревоги) возникает в преддверии сложной ситуации и характеризуется общим возбуждением, мобилизацией имеющихся ресурсов. Сердце в такие моменты начинает биться чаще, интенсивнее поставляя в мышцы кровь, в которую для дополнительной энергии вбрасывается сахар.

В момент наивысшей опасности человек (и любое живое существо) способен на действия, недоступные для него в любой другой момент.

Мне довелось наблюдать старого почтенного кота, в обычное время с трудом залезающего на диван, который, безусловно, перенес серьезный стресс: к нему стремительно приближался большой злобный доберман с совершенно очевидными плотоядными намерениями. Не дожидаясь процесса общения с псом, кот в течение нескольких мгновений взлетел на гладкий бетонный столб трехметровой высоты.

В подобном состоянии максимального напряжения или хотя бы «предстартовой готовности» человек не может находиться долго: ресурсы организма не бесконечны. Это хорошо известно спортивным тренерам, которые стараются подготовить своих подопечных к пику формы накануне соревнования и при этом не затягивать время ожидания, когда пик будет достигнут.

В противном случае наступает обратная реакция: парасимпатическая нервная система, восстанавливая баланс, замедляет сердцебиение, понижает давление крови. Спортсмен «перегорает» и не может показать результаты, которые с легкостью демонстрировал на тренировках.

Вторая фаза этой стадии характеризуется тем, что организм «успокаивается» и переходит ко **второй стадии — стадии сопротивления**.

Острота ситуации прошла, но раздражитель (злобный доберман, больной зуб, требовательный кредитор) никуда не делся.

В этой стадии организм становится более устойчив, причем не только по отношению к данному раздражителю, но и к другим стрессогенным факторам (так называемая перекрестная устойчивость).

Так, кот, убедившись, что доберман до него не доберется, постарался удобнее устроиться на своем бетонном «наседесте»: уселся, поджав лапы, и, как мне показалось, даже презрительно сплюнул вниз.

Подобная стадия может продолжаться сравнительно долго.

Можно сказать, что наступает своеобразное второе дыхание.

Однако способность организма приспосабливаться к стрессовой ситуации не безгранична. Для обеспечения сравнительно нормальной жизнедеятельности в условиях враждебной среды организм вынужден расходовать большее количество сил.

По мере сокращения адаптационных ресурсов (если стресс слишком силен или продолжителен) наступает **третья стадия — стадия истощения**. Ресурсы подошли к концу, у человека уже не осталось сил, чтобы нормально функционировать: защищаться от болезнетворных микробов, соблюдать социально одобряемые нормы поведения, выполнять те или иные действия, требующие напряжения сил.

Признаки истощения начинают проявляться в эмоциональной, поведенческой и соматической сферах. В эмоциональном отношении: человек тревожен, апатичен, раздражителен; в поведенческом — стремится уклониться от ответственности и взаимоотношений, небрежен в работе, перестает следить за собой; в соматическом — ухудшается здоровье, вынуждая постоянно употреблять лекарства, но, несмотря на это, человек по-прежнему истощен. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы. Старый кот, убедившись в безопасности, посидел еще немного, а затем стал надрывно мяукать, требуя, чтобы его сняли. (Самостоятельно он этого сделать не смог, так что без лестницы не обошлось.)

Последовательную смену стадий стресса описали И.Ильф и Е.Петров в романе «Двенадцать стульев». Изможденный искатель сокровищ отец Федор, оказавшись на Кавказе, испытал состояние сильнейшего стресса, увидев приближающегося к нему Бендера. «Отец Федор не выдержал муки преследования и полез на совершенно отвесную скалу... Он очутился на ровной площадке, забраться на которую не удавалось до сих пор ни одному человеку». Это — первая стадия стресса.

Вторая стадия, стадия сопротивления, наступила, когда, лишившись возможности спуститься вниз, покричав и поплавав, отец Федор несколько дней спокойно сидел, развлекая себя песнями.

Однако силы закончились (третья стадия), и, хотя отца Федора, в конце концов, сняли со скалы с помощью пожарной машины, ему было уже все равно. Если читатель помнит, бывшего священника увезли в психиатрическую больницу — бедняга сошел с ума.

Подобная трехфазная реакция является общей для большинства живых существ. Г.Селье отмечал, что такие стрессовые реакции присущи и низшим животным и растениям, у которых нет нервной системы. Таким образом, стресс не является просто нервным напряжением, как принято считать в быту.



Реакция на стресс

Задание

Чтобы лучше понять себя, определить, на какие ситуации и как мы реагируем, можно в течение нескольких дней отслеживать и фиксировать свои эмоциональные реакции (обида, гнев, радость, восторг, удивление и т.д.) и те события, с которыми они были связаны. Все наблюдения следует заносить в таблицу.

Время	Переживаемые эмоции и чувства	Событие

В конце дня можно проанализировать свои записи и увидеть, с какими событиями какие эмоции связаны, какие переживания (негативные или позитивные) мы чаще испытываем, в какое время суток нас одолевают грусть, обида, досада, а когда — радость, чувство удовлетворения, умиление

и т.п. Например, окажется, что все события, связанные с общением с администрацией, вызывают отрицательные переживания, а связанные с общением с детьми — положительные. Или, например, вы увидите, что утром у вас прекрасное настроение, вы полны сил и оптимизма, что день сегодня сложится очень хорошо.

А вечером вы чувствуете усталость и раздражение. Тогда будет понятно, где искать источник стресса. К стрессу можно «подготовиться», если мы знаем, как мы реагируем на типичные ситуации.

Человек всегда стереотипно реагирует на негативные изменения среды: сначала ощущает трудность, затем втягивается в рабочий режим, а потом чувствует, что не может больше в этом режиме функционировать. Реакции стереотипны, независимо от того, кто или что выступает в качестве внешнего врага: пещерный медведь, протекающая крыша или сосед сверху, с грохотом по ночам ремонтирующий свою квартиру.

При необходимости реагировать человек, как правило, следует одной из **трех основных тактик**.

Первая — когда враг игнорируется или делается попытка сосуществовать с ним. Характерный пример приведен в комедии «День радио», когда один из персонажей, осознав, что не в состоянии повлиять на решение Министерства обороны, предлагает поискать потерявшуюся пуговицу: «Мы пуговицу найти можем (чисто теоретически?), а с Минобороны мы ничего не можем сделать. Вывод: надо искать пуговицу». Так, в случае с пещерным медведем наш далекий предок, очевидно, старался не попадаться ему лишний раз на глаза. Под воду, капающую с потолка, мы подставляем ведра и тазы, а от шумного соседа закрываем голову подушкой.

Вторая тактика — это бой. Считая невозможным больше терпеть стрессовую ситуацию, наш предок хватал любимую дубину и с гортанным криком бросался на мишку, в случае удачи обеспечивая себя едой и одеждой. В наше относительно мирное время мы выливаем собранную за ночь воду на проходящего под нашим балконом начальника ЖЭКа, а на соседа жалуемся участковому.

И, наконец, **третья** тактика — это бегство от врага без попыток сосуществовать или уничтожить его. Как говорил, наверное, в подобной ситуации наш предок, перебираясь в другую пещеру: «Да ну его, этого медведя, он вообще какой-то гималайский». Что касается нашего времени, то мы в подобных случаях даем объявление с предложением обменять квартиры «район на район».

Иногда выбор происходит осознанно: мы оцениваем ситуацию, взвешиваем свои шансы на успех при использовании той или иной тактики. Но чаще, особенно в ситуации экстренного принятия решения, мы действуем спонтанно, подчиняясь заложенному в нас своеобразному коду.

Задание

Предлагаем вам проанализировать свои тактики поведения в нескольких стрессовых ситуациях и отметить, какие из них оказались эффективными, т.е.

привели к желаемому результату, к достижению цели. Результаты отметьте в таблице.

Стрессовая ситуация	Тактика поведения	Была ли тактика эффективной (да/нет)

Посмотрите, насколько гибко вы используете разные тактики или чаще всего, например, действуете по принципу избегания. К чему это приводит? Например, если вы чаще «не замечаете» проблему, избегаете диалога, предпочитаете смириться и терпеть, то, скорее всего, ситуация будет повторяться вновь и вновь. А отрицательные эмоции будут накапливаться. Поэтому лучше попытаться поговорить, предложить какие-то решения, которые будут устраивать обе стороны конфликта.

А теперь вернемся к ситуации с учителем-новичком, который вспотел, когда оказался в напряженной (можно сказать — опасной) для него ситуации. Организм среагировал стереотипно, «почувствовав» опасность, — приготовился к защите.

С древних времен защита обозначала необходимость быстрых движений: отпрыгнуть, ударить, влезть на дерево. И пока не ясно, в какую сторону надо отпрыгнуть или ударить, в повышенную готовность приводятся все мышцы. Вегетативная нервная система «дает команду» надпочечнику, который выбрасывает в кровь мощный возбудитель — адреналин. Печень и селезенка выделяют в сосуды запасы крови, для ее перекачки чаще стучит сердце. Оно наполняет все органы кровью, а значит, — кислородом и глюкозой. Организм новичка переполнен энергией. Но ему не нужно лезть на дерево, перепрыгивать через собственный стол или срывать голыми руками школьную доску со стены.

Вот и получается, что интенсивный заряд энергии пропадает впустую, сжигая глюкозу и выделяя при этом тепло. Организм банально перегревается и для собственного охлаждения направляет теплоноситель (кровь) к кожным покровам. (Так, водители старых «Жигулей» охлаждали перегревшийся двигатель, включая печку и направляя излишек тепла от двигателя в салон автомобиля). Что касается нашего новичка, то у него одновременно с приливом крови к коже может покраснеть лицо, а также нагреться воздух в пространстве между телом и одеждой. И тогда мудрый организм вновь командует: «Открыть потовые железы».

Испарения пота охлаждают страдальца и, главное, раздается спасительный звонок на перемену (по В.И. Савченко).

Итак, выбор тактики поведения в стрессе зависит от ситуации и от индивидуальных особенностей человека. Но лучше всего использовать различные варианты поведения в разных ситуациях. Хотя это достаточно

сложно, поскольку человек привыкает действовать обычным для себя способом.

Еще одним важным выводом, который сделал Селье, стало то, что стресс не всегда является результатом повреждения. Стресс может быть вызван любым, в том числе положительным переживанием, например большой радостью или активным «болением» за любимую футбольную команду. И вообще, как любят шутить врачи, если с утра у вас ничего не болит и вас ничего не беспокоит, значит, вы умерли.

В 1960-х годах американскими психологами Холмсом и Рейхом была разработана шкала перемен, оказывающих стрессовое воздействие на человека.

В соответствии с этой шкалой, состоящей из более чем 40 позиций, смерть наиболее близкого человека соответствует 100 баллам, развод — 73, болезнь или травма — 53, изменение состояния здоровья у одного из членов семьи — 44, начало или окончание учебы в школе — 26, смена школы — 20, отпуск или каникулы — 13 и т.д..

Действительно, постоянно происходящие вокруг нас события вызывают своеобразный микростресс. Как правило, обладая определенным антистрессовым иммунитетом, мы не обращаем на него внимания. Кроме того, в ряде случаев подобный микростресс обладает тонизирующим эффектом, подвигая нас на различные действия. Собственно историю человечества сопровождал прогресс только потому, что кого-то когда-то не устраивало существующее положение вещей. Этот кто-то находился под воздействием стресса, переживал и, стремясь что-то изменить, двигал прогресс вперед.

Такой стресс, оказывающий положительное мобилизующее влияние, называют *юстрессом*. Его мрачного собрата, стресс, способный привести к серьезным нарушениям функционирования организма, вплоть до заболеваний и смерти, называют *дистрессом*.

Не следует считать, что стресс способна вызвать только вооруженная схватка, поражение в спортивном состязании или потеря ключей от дома. В повседневной жизни он чаще возникает из-за прессинга, психологического давления, действующего на человека в течение определенного времени.

Нередко это может быть вызвано цейтнотом, необходимостью выполнить работу в фиксированные временные рамки. Так, учителя часто провоцируют стресс у школьников, заявляя:

«До конца урока осталось 5 минут, после звонка работы не принимаю!».

Способность сопротивляться стрессу во многом зависит от адаптационных способностей организма. В антропологических науках *адаптация* обычно рассматривается как защитное приспособление организма. Психология считает адаптацию механизмом, регулирующим состояние человека, создающим предпосылки для более эффективной деятельности в экстремальных условиях, а также процессом, направленным на снижение чувства психологического дискомфорта. Отметим, что человеческий организм обладает колоссальными адаптивными возможностями,

позволяющими ему приспосабливаться ко многим проявлениям внешнего мира, который нередко сам же человек создает и изменяет.

Однако у одного человека психологический дискомфорт возникает при виде невымытой посуды в кухонной раковине, а для другого подобная гора посуды — всего лишь привычный элемент дизайна, натюрморт. Иными словами, ситуация является стрессовой, если таковой ее воспринимает человек.

Для определения **объективных факторов стресса** можно выделить несколько его видов. Психологи, работающие с людьми, чья деятельность постоянно связана с сильными, неординарными переживаниями (спортсмены высокой квалификации, хирурги, сотрудники силовых структур и т.д.), выделяют три основные группы:

1) «стрессы ожидания», то есть стрессы, связанные с ожиданием предстоящей напряженной (в том числе опасной) деятельности или просто с формированием готовности к выполнению такой деятельности. «Стресс ожидания» может возникать как задолго до начала выполнения деятельности, связанной с чрезвычайными психическими нагрузками (за месяц, и больше), так и непосредственно перед ее выполнением (за несколько минут). Кстати, многие студенты рассказывали, что в последние минуты перед экзаменом они переживают сильнее, чем во время размышления над вытянутым невыученным билетом;

2) «рабочие» стрессы, связанные с выполнением специфической профессиональной деятельности, то есть с постоянным воздействием на психику стресс-факторов умеренной интенсивности. Такие факторы не вызывают психических травм, но имеют свойство «накапливаться», что приводит к снижению толерантности к стрессу, а в конечном итоге — к психосоматическим заболеваниям [10]. Труд учителя является одним из наиболее напряженных в эмоциональном отношении видов деятельности, отмечает доктор психологических наук Л.М. Митина. «Профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и само регуляции»;

3) посттравматические стрессовые расстройства. Они возникают после того, как ситуация, вызвавшая стресс, завершилась, но организм не в состоянии самостоятельно восстановиться в полном объеме. Такие расстройства, в частности, встречаются у военных, а также у сотрудников иных силовых структур после участия в боевых действиях; у спортсменов высшей квалификации после ответственных соревнований.

Несмотря на то, что человек может оказаться подверженным стрессу любой из перечисленных групп, в силу специфики профессии педагога в большей степени подвержены второй.

В картине первых двух разновидностей стресса есть существенные различия, но общее в них одно: такие стрессовые состояния носят как бы предупреждающий характер. Человек лишь прогнозирует неизбежное появление экстремальных ситуаций, возможно даже, мучается от дурных предчувствий.

Вся сложность таких стрессовых ситуаций заключается в том, что на них часто невозможно повлиять. По существу человек вынужден пассивно ждать, что произойдет, перебирая в уме возможные действия, собственные и других участников предстоящих событий, а также возможные последствия этих действий. Такое состояние выражается в психической напряженности, чем, по сути, и является стресс.

Завершая данный раздел, позволим себе сделать следующие *выводы*.

В своем развитии стресс проходит через три стадии: тревоги, сопротивления, истощения. Стресс может оказывать как негативное, так и положительное воздействие на человека.

В первом случае наступившее истощение способно привести к серьезным нарушениям в поведении и здоровье. Во втором — стресс мобилизует резервы организма для успешного преодоления препятствий.

Защищаясь от воздействия стрессора, человек применяет, как правило, одну из трех основных тактик: нападения, избегания, сосуществования. Но наилучшим вариантом поведения является конструктивное разрешение проблемы, преобразование ситуации.

Профессиональный стресс

Стресс сопровождает, в первую очередь, людей профессий, связанных с экстремально-сложной деятельностью: спасатели и военные, летчики и моряки. Но и люди самых мирных профессий (учителя, врачи, менеджеры, инженеры и др.) время от времени попадают в ситуации цейтнота, неопределенности, давления со стороны других людей.

А стрессовое влияние имеет свойство накапливаться. Помните, в фильме «Доживем до понедельника» персонаж В.Тихонова, эмоционально выгоревший человек, занимается своими делами в учительской и вдруг неожиданно для окружающих и, очевидно, для себя начинает злобно выговаривать молодой учительнице, неправильно произнесшей «ложут» вместо «кладут».

Современная жизнь наполнена многочисленными факторами, «прессующими» людей. Важное место среди этих факторов занимает социально-экономическая нестабильность.

Печальным симптомом нашего времени является то, что вместо термина «психологический комфорт» мы всё чаще употребляем термин «психологическая безопасность». Средства массовой информации, ежечасно сообщаящие нам о сгоревших домах, пропавших детях, разбившихся самолетах и автомобилях, способствуют катастрофизации нашего сознания.

Петербургский психолог В.А. Ананьев отмечал такую характерную негативную особенность современности, как высокая степень неопределенности, то есть дефицит информации при прогнозировании своего будущего. От нас не зависят погода, в том числе катаклизмы, не зависит пресловутый «человеческий фактор», когда мы выбираем самолет или поезд во время поездки, террористы или изменение политики правительства, кирпич с крыши и многое другое. Как тут не вспомнить Воланда с его замечанием о том, что «человек смертен, и к тому же внезапно смертен».

Но это только фон. Повседневная работа учителя постоянно погружает его в эмоционально напряженные ситуации: ученики не могут усвоить учебный материал, не проявляют должного усердия, нарушают дисциплину. Время от времени возникают конфликты с родителями. Коллеги не всегда проявляют понимание в отношении нагрузки. Администрация чрезмерно загружает дополнительными обязанностями или излишне контролирует, требуя разнообразных отчетов.

В одной школе, сотрудников которой мне довелось консультировать, преподаватели английского языка ополчились на коллегу, которая, на свою беду, оказалась творческой натурой, снискавшей искреннюю любовь и уважение практически всего коллектива, а также учеников и их родителей.

«Англичанки» подвергли свою успешную коллегу моббингу (в последние годы в специальной литературе даже появился этот термин, обозначающий травлю в профессиональной среде).

Заметим, что в подобной ситуации под гнетом стресса оказались обе стороны.

Подобные конфликтные ситуации могут возникнуть в любой профессиональной среде.

Многие люди испытывают сильный стресс, связанный, помимо прочего, с необходимостью быстро принять ответственное решение.

Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становится чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках.

В то же время необходимость всё время сдерживать вспышки гнева, раздражения, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Профессиональными заболеваниями учителей становятся гипертония, астма, язва желудка.

Учителя часто сталкиваются с различными не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками. Эти нарушающие привычный, размеренный ход школьной жизни события создают дополнительное напряжение.

Таким образом, профессия школьного учителя чаще, чем большинство других, приводит человека к ситуации сверх стресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей. И, если мы осуществляем профилактику простудных заболеваний, то нельзя не задуматься о психогигиене — системе мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья учителей.

Сразу хочется отметить, что психогигиенические мероприятия встречают немалое сопротивление в школах, в первую очередь, со стороны самих педагогов. Дело не только в известной нелюбви учителей к тому, что кто-то будет учить их самих.

Возможность увеличения зарплаты только за счет увеличения нагрузки приводит к постоянному цейтноту. Скажите загруженной работой и семейными проблемами учительнице, что «сегодня после уроков завуч с психологом будут всех лечить», и вы гарантированно получите отрицательную реакцию на подобную профилактику.

Возвращаясь к причинам стресса, испытываемого учителем, выделим его *основные факторы*:

zz перегрузки;

zz конфликтные ситуации, возникающие с различными категориями участников образовательного процесса (коллеги, администрация, ученики, родители учеников);

zz систематические нововведения, вынуждающие менять привычные формы работы;

zz неудовлетворенность социальным статусом.

Специалисты, работающие в других сферах деятельности, особенно если их работа связана с общением с людьми, тоже подвержены влиянию стресса. Со временем у них возникает «синдром профессионального выгорания».

Первый шаг сделан, второй — за вами

Английский психотерапевт М.Джордж писал: «Не надо быть врачом, чтобы распознать стресс. Не нужно быть специалистом, чтобы искоренить его. Поняв истинные причины стресса, мы тем самым сделаем первый шаг к избавлению от него».

В рамках этой небольшой работы мы ставили себе основной задачей помочь сделать именно первый шаг, то есть познакомить читателя со стрессом и причинами его возникновения.

Но знакомство с этим явлением будет неполным, если мы не узнаем, как от него защищаться.

Прежде чем освоить некоторые приемы защиты, давайте определим: нужно ли вам учиться бороться со стрессом? Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, времени, а значит, — и здоровья (по Ташевой А.И.).

Итак:

1 Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2 Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3 Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?

4 Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея «онемела», мышцы плеч «ноют», а в спине — тупая боль?

5 Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?

6 Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7 Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8 Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?

9 Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно был собрать все силы для решающего поступка?

10 Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Вы определили свои «антистрессовые» возможности. Независимо от результата, вспомним известный постулат: любую болезнь легче предотвратить, чем вылечить.

Приведем здесь некоторые рекомендации, которые, возможно, помогут вам стать более толерантными в стрессовой ситуации.

Так, Л.М. Митина предлагает следующие **приемы, повышающие эмоциональную устойчивость** в сложных жизненных ситуациях:

Стресс если и не болезнь, то прямой путь к ней. Значит, надо готовиться к защите. Что еще следует взять на вооружение?

Пункт 1. Если вы оказались участником производственного конфликта, запомните одно из правил дипломатов — уступать в мелочах, стоять на своем в главном. А как узнать, что есть главное? Смотри следующий пункт.

Пункт 2. Не пренебрегайте отдыхом. Сон отлично поработает за вас, очистив мозг от лишней информации, расставив всё по местам и подготовив его к очередным стрессам нового дня. Мудрая героиня известного романа не зря говорила о возникших проблемах: «Об этом я буду думать завтра». Как часто по утрам мы удивляемся — неужели именно это казалось мне таким важным вчера?

Не надо непременно добиваться решения вопроса (конфликта!) сегодня, если это можно сделать завтра. Предложите временный компромисс: «Этот вопрос нуждается в дополнительном изучении», «Давайте вернемся к этой теме завтра», «Извините, но сегодня я не готов к дальнейшему обсуждению» и т.д. Возможно, это поможет. Если нет, то переходите к следующему пункту.

Пункт 3. После конфликта вы возвращаетесь в кабинет (класс, комнату), кипя от гнева. Давление, скорее всего, зашкаливает, руки дрожат, голос срысывается. Послушайте, ваш организм не виноват в том, что вы не сошлись во мнении с начальством, ему плохо — так пожалейте его. Дайте организму маленькую передышку, он сам найдет силы для дальнейшей защиты.

В подобной ситуации хорошо помогает **упражнение «Место покоя»**.

Упражнение «Место покоя»

Представьте себе место, в котором вы будете максимально защищенным. Здесь тихо и надежно.

Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть что-то воображаемое.

Именно здесь вы чувствуете себя абсолютно спокойно. Представьте его себе во всех деталях. Посмотрите вокруг, что вы видите...

Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки...

Возможно вы чувствуете дуновение ветра...

Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте...

Это ваше место покоя...

Еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

Кстати, такое место покоя, называемое Волшебной страной (которая у каждого — своя), прекрасно показано в чудесном фильме «Золушка». Помните, на королевском балу волшебник перенес всех в Волшебную страну? Для Золушки это был прекрасный сад, где она оказалась наедине с принцем; для Учителя танцев — бал, где он блистал; для Короля — кабачок, где подавали такое чудесное вино!

Потренируйтесь, и это поможет вам в трудную минуту. А чтобы избежать повторения стрессовой ситуации, изучите следующий пункт.

Пункт 4. Вы, наверное, заметили, что производственные конфликты нередко разворачиваются по одному и тому же сценарию. Попробуйте, определить, что следует сделать, чтобы избежать неприятной концовки. Заполните таблицу «Ситуация, которая постоянно вызывает стресс».

Ситуация, которая постоянно вызывает стресс	Что делается неправильно	Что следует делать
Нехватка времени	Пытаюсь делать несколько дел одновременно. Всё оставляю на последний момент. Слишком много времени трачу на незначительные детали, не могу выбрать главное.	Распределять дела по степени их важности. Заранее рассчитывать время и силы. Составлять план и четко ему следовать. Изучить пособие по тайм-менеджменту.

Пункт 5. В отдельных случаях нам необходимо не расслабляться, чтобы прийти в себя, а наоборот, быстро мобилизоваться. Для этого существуют такие методы, как массаж активных точек, например, мочек ушей; надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком; массаж переносицы и области «третьего глаза».

Кроме этих приемов, можно еще использовать и описанные ниже упражнения.

Упражнение с глубоким дыханием

Обычно наше дыхание поверхностное, оно не способствует снятию эмоционального и физического напряжения. Поэтому

в стрессовой ситуации можно применять глубокое диафрагмальное дыхание (дыхание «животом»). Для начала следует определить, какой вид дыхания (грудной или диафрагмальный) является для вас более естественным. Положите одну руку на грудь, а другую — на живот. Глубоко вдохните и посмотрите, какая рука поднимется первой, — такой вид дыхания вы используете. Грудное дыхание, которое свойственно большинству людей, является поверхностным. Для снятия напряжения нужно использовать глубокое диафрагмальное дыхание. Таким образом, можно научиться управлять своими эмоциональными реакциями в стрессовой ситуации. Как выполнять данное упражнение? [7, с. 22]

Упражнение с глубоким дыханием

1 Выполняется сидя или стоя, в удобной для вас позе.

2 Вначале сделайте медленный вдох через нос.

3 Вдыхая, заполните воздухом нижние отделы легких. Ваша диафрагма будет заставлять живот выпячиваться, чтобы освободить место для воздуха, и рука, лежащая на животе, будет подниматься. Продолжайте вдыхать и ощутите, как расширяется средняя часть легких по мере того, как нижние рёбра и грудная клетка расправляются вперёд, чтобы вместить в себя воздух. Наконец, ощутите расширение верхних отделов легких. Когда поднимается ваша грудная клетка, поднимаются плечи, и вы чувствуете, как поднимается ваша рука, лежащая под ключицей. Слегка втяните живот, чтобы помочь легким. Этот медленный глубокий вдох можно выполнить

за несколько секунд как одно плавное, непрерывное дыхание.

4 Теперь на несколько секунд задержите дыхание.

5 Постепенно выдыхая через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Выдохнув полностью, расслабьте живот и грудную клетку, расслабьте плечи.

6 В конце фазы вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.

Чтобы получить пользу от упражнения, не обязательно выполнять его идеально. Но естественно, что с первого раза может не получиться, поэтому лучше тренироваться, чтобы вы могли сделать три таких глубоких вдоха в любое время, когда захотите.

Упражнения на прогрессирующую мышечную релаксацию

В состоянии тревоги, раздражения, страха наши мышцы напряжены. Поэтому, снизив тонус мышц, мы можем добиться уменьшения уровня эмоционального напряжения.

Методику психической саморегуляции под названием «прогрессивная релаксация» начал разрабатывать еще в тридцатые годы американский психиатр Э.Джекобсон, доказавший, что расслабление (релаксация) определенных групп мышц, позволяет изменять эмоциональное состояние в нужном направлении, в частности, снимать чувство тревоги, страха и т.д. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на экономный режим покоя, при котором создаются наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала организма.

Согласно Джекобсону, процесс расслабления подразделяется на четыре фазы: попытка к расслаблению; расслабление и наблюдение за ним; наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению; «переживание» расслабления. Процесс напряжения-расслабления должен охватывать различные группы мышц (рук, лица, шеи и спины, нижней части тела). В качестве иллюстрации мы приведем примеры упражнений на расслабление мышц рук и лица.

Аналогом таких упражнений могут стать различные физические нагрузки (занятия спортом, работа на своем дачном участке, прогулки), посещение сауны, прослушивание музыки, т.е. всё, что может вызвать релаксацию.

Расслабление мышц рук

zz Устройтесь поудобнее (сидя или лежа).

zz Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите кулак правой руки, при этом контролируйте степень сжатия, почувствуйте напряжение мышц кисти, предплечья — разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните ваши ощущения.

zz Еще раз сожмите кулак, сильнее — держите. Разожмите кулак, попытайтесь достичь более глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.

zz Повторите всё левой рукой, в то время как всё тело остается полностью расслабленным.

zz Сожмите пальцы обеих рук в кулаки.

zz Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Разожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление всё больше и больше.

zz Согните правую руку в локте и напрягите бицепс.

zz Напрягите бицепс сильнее и сильнее, контролируйте напряжение бицепса.

zz Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попробуйте максимально почувствовать расслабление бицепса.

zz Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения.

zz Расслабьтесь еще, еще. Сравните ваши ощущения.
zz Постоянно сосредотачивайте ваше внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении.
zz Повторите то же самое левой рукой. Повторите то же самое одновременно двумя руками.
zz Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере расслабления. Произнесите: «Мои руки расслабленные и тяжелые... расслабленные и тяжелые».

Конечно, освоение многих упражнений потребует некоторой тренировки. Но их можно выполнять в любое время, когда появилась небольшая пауза и нужно расслабиться или «взять себя в руки».

Расслабление мышц лица

zz Наморщите лоб, поднимите брови. Наморщите лоб сильнее... и расслабьте.
zz Сдвиньте брови и отметьте напряжение. Расслабьте и разгладьте брови.
zz Сильно зажмурьте глаза, ощущайте напряжение и... расслабьтесь, не открывая глаз. Почувствуйте расслабление мышц лба, глаз.
zz Крепко сожмите зубы, напрягите челюсти. Почувствуйте напряжение челюстей. Расслабьте, чуть-чуть приоткройте рот.
zz Крепко прижмите язык к верхнему нёбу. Ощущайте напряжение языка... и расслабьтесь... опустив язык. Округлите губы, как будто хотите произнести букву «О», расслабьтесь.
zz Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.
zz Ощутите расслабление всех мышц вашего лица: лоб, глаза, челюсти, язык расслабляются. Расслабление всё глубже и глубже.
zz Ощутите тепло и тяжесть во всех мышцах лица.
zz А теперь скажите себе: «Я полон сил, мне хорошо, у меня отличное настроение, я готов к любой работе!»

Каждый описанный шаг длится 4–5 минут. Обязательно сравните свое состояние до и после выполнения упражнений. Предложенные приемы мышечной релаксации не нуждаются в длительной тренировке и вместе с тем имеют неоспоримый эффект [14, с.13–15].

Упражнение на изменение нереалистичных убеждений

Мы уже писали выше, что причиной негативных переживаний могут быть неадекватные убеждения, которые могут приводить к крайностям в эмоциях и поведении. Глубокое дыхание помогает регулировать только эмоции, т.е. симптомы, но не причины. Для достижения лучшего результата в борьбе со стрес-

сами можно поработать со своими убеждениями, т.е. трансформировать неконструктивные мыслительные установки в конструктивные, рациональные.

Ниже в таблице 5 представлены альтернативные варианты жизненных убеждений [7, с. 65]. Если вы часто используете слова из левого столбца, вам необходимо заменить их на формулировки из правого столбца.

Таблица. Рациональные и иррациональные мысли

Иррациональные мысли, вызывающие тревогу	Рациональные мысли, которые обеспечивают контроль над эмоциями
Как ужасно	Мне этого не вынести
Ничего страшного	Я могу смириться с тем, что мне не нравится
Я глуп	Он урод
Я сделал глупость	Он тоже несовершенен
Этого не должно было произойти	Меня убить мало
Это должно было произойти, ибо произошло	Я виноват, но убивать меня не за что
Он не имеет права	Он имеет полное право делать по своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом
Мне обязательно нужно, чтобы он/она это сделали	Я хочу/желаю/предпочитаю, чтобы он/она это сделали, но я не обязательно должен иметь то, что хочу
Дела всегда идут плохо	Дела будут идти плохо если не часто, то иногда
Всякий раз, когда я стараюсь, ничего не получается	Иногда, и даже часто, у меня получается
Дела никогда не клеятся	Дела не клеятся чаще, чем мне хотелось бы
Это больше, чем жизнь	Это важная часть моей жизни
Это должно быть проще	Я хочу, чтобы это было проще, но

	то, что для меня благо, редко достигается безболезненно
Я должен был сделать лучше	Хотелось бы сделать лучше, но я делал все, что было тогда в моих силах
Я неудачник	Я человек, который иногда допускает промахи

«Самое большое, на что способны другие, — это поддержать и направить тебя, когда ты блуждаешь в потемках.

Но путь к свету ты должен пройти сам, полагаясь лишь на свои силы и способности»

Конечно, в такой брошюре нельзя описать все способы саморегуляции, успешной коммуникации и приемы, которые помогут эффективно справляться со стрессами. Но это первый шаг к решению таких проблем. Следующим шагом может быть изучение различной литературы по данной теме, консультации со специалистами (психологами или психотерапевтами), посещение практических занятий.

Возможно, принять решение вам поможет еще один тест (по Байеру К., Шейнбергу Л.).

Прочитайте утверждения.

Выберите наиболее характерные для вас реакции и отметьте их.

Суммируете результат.

Утверждения	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я бываю склонен к грусти	2	1	0

7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

0–3 балла. Вы умеете владеть собой, вероятно, стресс для вас не является серьезной проблемой.

4–7 баллов. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более баллов. Вам трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Посчитали? Я для себя — тоже. И, независимо от полученного результата, желаю удачи, и будьте здоровы!



По методическим материалам
Педагогического университета
«Первое сентября».