

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Екатерина Александрова

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС

ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Екатерина Александровна Александрова
Как победить стресс.
Профилактика и
методы лечения

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=605675

Как победить стресс. Профилактика и методы лечения:

Центрполиграф; М.; 2005

ISBN 5-9524-1983-6

Аннотация

Как бороться с такими заболеваниями, как стресс и невроз? Советы опытного врача Е.А. Александровой помогут вам определять факторы, вызывающие это заболевание, и, самое главное, повысить свою нервно-психическую устойчивость.

Содержание

Введение	4
Общие сведения о стрессе, история изучения	6
Стресс и факторы, его вызывающие	11
Кто и почему страдает от стрессов	15
«Накопление стресса»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Екатерина Александровна Александрова Как победить стресс. Профилактика и методы лечения

Введение

Модно и популярно жаловаться «на стресс». Он – причина большинства бед и несчастий нашей жизни, корень всех бед и зол.

Модно принимать витамины с условными названиями «стресс-формула», «антистресс».

Модно пользоваться косметикой с названием «антистресс».

Модно заниматься фитнесом, шопингом, аутотренингом, посещать семинары, пить лекарства.

Почему мы это делаем?

Потому что... посоветовали родственники, друзья, знакомые, коллеги, врач, наконец.

Зачем мы это делаем?

«Чтобы избавиться от стресса»

А от чего мы хотим избавиться?

В латинском и некоторых европейских языках «стресс» дословно переводится как «напряжение».

Для чего нужен стресс?

Для спасения жизни.

Все знают случаи, когда люди поднимали огромные тяжести, в течение долей секунды ликвидировали аварии, грозящие смертью, взбирались на гору или перепрыгивали пропасть – все для того, чтобы спасти себя и своих близких. А разве вам не приходилось «каким-то чудом» избежать аварии, не обжечься кипятком, подхватить падающего ребенка. Все эти «чудеса» сотворил стресс. Под действием сильного раздражителя в кровь поступил адреналин. Ваше сердце стало биться быстрее, поднялось давление, мозг стал лучше снабжаться кислородом, повысилась быстрота и четкость мышления, мышцы напряглись в ожидании команды – и, как результат – мгновенная реакция.

Однако что будет, если организм постоянно находится «в боевой готовности»? Ничего хорошего. Если все время сжимать пружину – она лопнет. Значит, надо знать, как возникает стресс и как его ликвидировать.

Общие сведения о стрессе, история изучения

Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принял размеры глобальной эпидемии. Такой ужасающий рост профессионального стресса спровоцирован разными факторами, не последним из которых является технический прогресс. Сильным стрессовым агентом для современного человека является то, что он всегда «на связи» – сотовые телефоны, факсы, автоответчики, переносные компьютеры, электронная почта, голосовая почта, обычная почта, пейджеры.

Несмотря на научно-технический прогресс, реакция на стресс современного человека ничем не отличается от такой у нашего предка, жившего в пещерах – это реакция борьбы или бегства.

История изучения психологии стресса ведет свое начало примерно от 1900 года, хотя сами признаки этого заболевания врачи отмечали, начиная с древности. Особенно часты стали подобные записи в XVIII веке, а в XIX, когда активно начал развиваться капитализм, медики обнаружили у рабочих повсеместное распространение сходных болезненных

состояний. Повышенная утомляемость, слабость, раздражительность, непереносимость шума, расстройство сна – все это было следствием невыносимых условий труда и нечеловеческой эксплуатации.

В самом начале XX века Ганс Селье – физиолог, в деталях изучил все симптомы, связанные с реакцией борьбы или бегства, то есть того, из-за чего первоначально и возникал стресс у первобытного человека. Подвергнув крыс воздействию стрессоров – факторов, способных возбудить стрессовую реакцию, он определил специфические изменения, происходящие на физиологическом уровне. Он сделал вывод о том, что независимо от источника стресса организм всегда реагирует одинаково. Результаты исследований Ганса Селье были впервые опубликованы в его ставшей классической книге «Стресс в нашей жизни». Селье разбил стрессовую реакцию организма на три стадии и создал концепцию адаптационного синдрома.

Последователь Ганса Селье – А.Т.У. Симеоне, который описал эволюцию психосоматических заболеваний в своей классической работе «Самонадеянный мозг человека», утверждает, что человеческий мозг (в частности, большие полушария) не смог развиваться до такой степени, чтобы справляться со стрессами XX века в нужном ритме. Например, когда самооценка человека находится под угрозой, мозг программирует его на реакцию борьбы или бегства. Если угроза самооценке исходит из страха публичного выступле-

ния, то ни борьба, ни бегство не будут адекватной реакцией на ситуацию. Постепенно организм человека выработал реакцию, которая крайне вредна для него самого. Стрессовый продукт подрывает организм, в результате возникает психосоматическое заболевание.

В дальнейшем исследователи также изучали влияние стресса на процессы, происходящие в организме. С тех пор стало понятнее, какие болезни связаны со стрессом и как избежать воздействия патогенных условий.

Стюарт Вулф первым понял, что стресс влияет на функцию пищеварения; Лоуренс Ле Шан изучал влияние стресса на развитие раковых заболеваний; Джордж Энджел прояснил взаимосвязь стресса и язвенного колита; Мейер Фридман и Рэй Розенман установили связь между переживанием стресса и ишемической болезнью сердца; а Вулф и Вулфф занимались изучением стресса и головных болей.

Другие же разрабатывали различные способы лечения людей, чьи заболевания возникли на почве стресса. Например, Карл Симонтон, утверждавший, что заболеванию раком подвержены люди определенного склада личности, добавил один компонент к существовавшей тогда стандартной процедуре психотерапии. Он заключался в визуализации успешного исхода операции по удалению злокачественной опухоли. Для некоторых людей, страдавших головными болями, Бадзинский с успехом применял метод биологической обратной связи. Герберт Бенсон, кардиолог, изначально заин-

тересовался стрессом, изучая трансцендентальную медитацию (ТМ) вместе с Робертом Китом Уолласом. После Бенсон разработал технику релаксации, сходную с ТМ, и успешно использовал ее для лечения людей с повышенным давлением.

Очень подробно изучались и техники релаксации (расслабления). Помимо релаксационной реакции Бенсона появились такие методы, как аутогенная тренировка и прогрессивная релаксация. Приблизительно в 1900 году физиолог Оскар Фогт заметил, что люди способны загипнотизировать сами себя. Немецкий психиатр Иоханнес Шульц на основе этой теории разработал упражнения, в процессе выполнения которых нужно было почувствовать тяжесть и тепло в конечностях – один из способов релаксации. Описанный метод релаксации посредством самогипноза, известный сейчас как аутогенная тренировка, был разработан учеником Шульца Вольфгангом Люте.

Существует еще одна эффективная и хорошо изученная техника релаксации, при которой человек поочередно напрягает и расслабляет мышцы, чтобы научиться распознавать мышечное напряжение и расслабляться по желанию. Эта техника – прогрессивная релаксация – была разработана доктором Эдмундом Якобсоном, когда он заметил, что мышцы его прикованных к постели пациентов все равно напряжены, хотя сами пациенты выглядят вполне безмятежно. Их мышечное напряжение (зажим), по мнению Якоб-

сона, было результатом нервных импульсов, посылаемых в мышцы, что прекращается по выздоровлении. Прогрессивную релаксацию иногда называют нейро-мышечной релаксацией. Эта процедура включает в себя определенную последовательность упражнений, которые помогают людям снизить степень ненужного мышечного напряжения.

В результате возникла целая область знаний об изменениях в жизни, к которым мы вынуждены приспосабливаться, и об их влиянии на нашу жизнь. Томас Холм и Ричард Раз заметили, что чем значительнее перемены в жизни человека, тем выше вероятность его заболевания. Основываясь на этих заключениях, ученые продолжили свои исследования. Например, Лазарус, Де Лонгис и их коллеги обнаружили, что ежедневные неприятности приносят гораздо больше вреда здоровью, чем глобальные жизненные перемены.

Общепринятая классификация психологического стресса включает следующие его виды:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- семейный;
- профессиональный (стресс бизнесменов, менеджеров, «белых воротничков»).

Стресс и факторы, его вызывающие

Существуют общепринятые представления о том, что стресс вызывают только негативные эмоции и ситуации.

Отнюдь нет. Почему тогда мы можем получить «срыв» из-за празднования дня рождения, свадьбы, родов или просто встречи Нового Года? Да, чаще всего стресс действительно возникает под действием факторов со знаком «минус». Но нервное и физическое напряжение вызывают любые чрезмерные, необычные раздражители. Плюс или минус – для организма почти безразлично. Стресс – реакция универсальная. Главное для организма – когда раздражителей много и действуют они непрерывно, не давая человеку ни минуты передышки. В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события, происходящие в жизни человека, подавляют его способность справляться с ситуацией.

Повышение по службе и кража кошелька. Опоздание на поезд и первое свидание. Резкий ответ в автобусе и выигрыш в лотерею. От всего этого не надо бежать, прыгая через барьеры. Но адреналин уже пошел в кровь. А потом еще порция, и еще, и еще... А что дальше? Истощение. Вначале снижение внимания, «памяти» – обычно это рассеянность. Раздражительность из-за неудовлетворенности собой и окру-

жающими. Нарушения сна, затруднение засыпания, ночные кошмары. Потом апатия. Нежелание что-либо делать. Депрессия. Ранние пробуждения. Самокопание.

При стрессе человек становится беспокойным, раздражительным, усталым, постоянно находится в напряжении. Ему все время хочется спать, или он не способен спать вообще. У него появляется ненасытный аппетит, и он набирает вес, или пища совсем не привлекает, и он худеет. У него могут развиваться даже соматические симптомы, например головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы.

Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Итак. В ответ на раздражение произошла активация нервной системы. Вначале возбуждается кора головного мозга. Цель – мгновенное осмысление произошедшего. Затем импульс идет к подкорке – древней системе, регулирующей эмоции. От подкорки – к центру связи нервной и эндокринной системы – гипоталамусу. Потом наступает черед гипофиза – «центральной» эндокринной железы организма. От

него сигнал в виде выброса особых химических веществ идет к щитовидной железе и надпочечникам. Выделяются так называемые «гормоны стресса». Именно их действие приводит к мобилизации ресурсов организма.

Что же при этом происходит? Восстановительные процессы, рост клеток прекращаются. Все силы направлены на предотвращение угрозы.

В ответ на стресс у здорового человека всегда возникает состояние тревоги и смятения. Это состояние является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Эта подготовка осуществляется в организме всегда, даже тогда, когда никакого физического действия не потребуется. Импульс автоматической реакции может быть потенциально небезопасен и приводит организм в состояние высшей готовности. Вне зависимости от того, серьезна опасность (угроза жизни, физическое насилие) или не очень (словесное оскорбление), в организме возникает тревога и в ответ на нее – готовность противостоять.

Подобное происходит и тогда, когда реальной опасности нет. Вы просто беспокоитесь, волнуетесь, хотите, чтобы все было идеально. Однако длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.

Истощение может стать причиной пассивности – состояния беспомощности, безнадежности, депрессии, апатии. Апатия является последней попыткой вашего организма спасти вас от обострений, так называемых психосоматических

заболеваний или состояний, связанных со снижением иммунитета. Если же вы игнорируете и этот сигнал, продолжая загонять себя в угол, – приходит черед болезней.

Кто и почему страдает от стрессов

Каждому человеку полезно понять, подвержен ли он стрессу. На каком уровне находятся его адаптационные (приспособительные) возможности. Как приспособиться к ежесекундным стрессовым ситуациям.

Попытаемся разобраться и ответить на эти вопросы.

Подвержены ли вы стрессу?

Естественно. Стресс – реакция здорового, нормального организма. И вполне нормально, что под действием нагрузок вы его испытываете.

При этом ошибочно мнение о том, что «сильные люди» от стресса не страдают. Чтобы у современного человека возник стресс, достаточно того, чтобы вам нужно было выполнить ответственное дело в ограниченный отрезок времени.

Причем чем более серьезно дело и чем более вы ответственный человек, тем больше вероятность возникновения стрессовой реакции.

Как же реагируют на стресс люди разного типа и темперамента?

Самые «трудные» – это так называемые вечные должники. Их жизненная установка сводится к трем главным заповедям.

1. Я должен все делать очень хорошо и получать одобрение важных для меня людей, а иначе я ни на что не гожусь

и ничего не стою.

2. Вы должны ко мне относиться внимательно и справедливо, вы не должны меня огорчать и разочаровывать, а иначе вы нехороший человек.

3. Мне должны быть предоставлены те условия, которых я достоин, я должен быть застрахован от неприятностей и крупных разочарований, а иначе существование становится невыносимым и я не могу быть счастливым.

С такими жизненными установками «вечные должники» постоянно пребывают в состоянии стресса.

Обычно такие «должники» к 35–40 годам становятся пациентами кардиологов и гастроэнтерологов, те назначают им кучу всяких исследований и лекарств. Лекарства и обследования не помогают, отнимают массу времени и сил, которые могли бы быть потрачены на работу, семью и отдых. «Должник» впадает в отчаяние. И... попадает в больницу. А всего-то нужно – заменить эти три заповеди на менее категоричные, и болячки, вызванные хроническим стрессом, начнут проходить. А «должник» обретет радость жизни. Чтобы избавить себя от комплекса «должника» или «вечного отличника», есть смысл ответить на три простых вопроса.

Вопрос первый – кто в вашей жизни «самый главный человек» и как сделать его счастливым?

Что вы хотите получить от жизни?

Какую цену вы готовы заплатить за это?

Да, еще, если вы попали в сложную ситуацию, вспомни-

те, были ли в вашей жизни подобные случаи? Были? И все прошло? Значит, и это пройдет... Лучшая болезнь для вас – «здоровый пофигизм». Научитесь говорить «нет», и все у вас получится. Начинать говорить «нет» следует примерно так: «Я понимаю... или, мне бы очень хотелось... или, прекрасное предложение, но...». Начните прямо сейчас – результат появится уже через неделю.

Как же реагируют на стресс прочие граждане?

Всех нас по характеру реакции на стресс можно разделить на три группы. Первая группа – с пассивной реакцией: замереть, зарыть голову в песок и ничего не предпринимать. Иногда это действительно спасает. Но у многих такая «страусиная» жизненная позиция становится правилом, человек со временем научается избегать стрессов, но дается это ему дорогой ценой: без борьбы и волнений личность незаметно деградирует. Сужается круг общения, уменьшаются интересы. Конечно, ни о каком карьерном росте речи не идет. Об улучшении материального благосостояния – тоже. Самое неприятное для «страусов» то, что подобное поведение камнем ложится на плечи их «страусят». Из детей «страусов» чаще всего вырастают либо полные неудачники, либо циники-карьеристы («стервы» и «стервецы»). А душевного спокойствия «человек несостоявшийся» все равно не получит. Если не изменит своего отношения к себе и окружающему миру.

Вторая группа – с активно-негативной реакцией на стресс. Этот разрушительный негатив может быть обращен как на

окружающих – вспышки гнева, скандалы, «битье морды» и посуды, так и на самого себя – наркотики, попытки суицида. Конечно, гневно-скандальный вариант несколько предпочтительнее для здоровья...

Но самая правильная реакция – активно-позитивная. В ближайшие после стресса дни таких людей хватает на плавание в бассейне и на релаксацию, они успевают поговорить по душам с друзьями и помедитировать в полной тишине и одиночестве. Когда ситуация требует, развивают энергичнейшую деятельность, а когда деятельность бесполезна, умеют сказать себе: «Хватит, об этом я подумаю завтра». Вот с кого надо брать пример.

«Накопление стресса»

Все реакции, описанные выше, обычно проявляются в условиях острого стресса. Однако наиболее опасным является хроническая стрессовая ситуация. Именно тогда возникает истощение и угроза развития болезней.

Существуют профессии, для которых стресс неизбежен. К сожалению, в наше время стрессогенных профессий намного больше, чем «спокойных». Если ваша профессия предполагает ответственность за что-либо – стресс у вас есть. «Накопление стресса» имеет еще одно определение – синдром профессионального выгорания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.