



Урок 1 Вступление Что такое стресс?

Первым термин «стресс» применил канадский врач-патологофизиолог Ганс Селье. На примере проявления заболеваний он заметил, что организм универсально и неспецифично реагирует на любое повреждение. Однако стресс с точки зрения психологии впервые упоминали В. Вундт и У. Джеймс.

По мнению Селье стресс – это неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма или всего организма в целом.

Ганс Селье подчеркивал, что сильные внешние раздражители нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением – что является защитно-приспособительной реакцией. Однако резервы адаптационных возможностей ограничены. Стресс является неизбежным компонентом человеческой жизни, но если у человека недостаточно ресурсов, если происходит истощение адаптационных защитных систем организма, стресс начинает влиять на здоровье негативно. Т. е. стресс вреден не во всех случаях.

В морфологическом и функциональном отношении стресс выражается общим адаптационным синдромом, который имеет следующие стадии:

1. Реакция тревоги, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы.
2. Стадия сопротивления (резистентности), когда напряжением систем функционирования достигается приспособление организма к новым условиям.

3. Стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.

Во время воздействия стрессора запускается общий адаптационный синдром. На стадии тревоги симпатический отдел ВНС стимулирует выработку адреналина, гистамина, тормозит работу одних органов и активирует работу других. Организм оценивает стрессор, готовится к реакции ещё до полного осознания, что именно является стрессором. Т.е. во время реакции тревоги человек не в состоянии объективно оценить стрессор и его опасность, поэтому реакция организма в последствии может показаться слишком бурной. Если ресурсы организма уже истощены, такая чрезмерная реакция будет наблюдаться в ответ на любой, даже минимальный, стрессор. Иногда человека может полностью вывести из равновесия даже пролитый стакан молока.

Стадию резистентности или устойчивой адаптации контролирует нейроэндокринная ось, которая обеспечивает выброс в кровь кортизола. Кортизол отвечает за регуляцию артериального давления, обмена веществ и рост. На этом этапе человек когнитивно оценивает стрессор и выбирает программу адаптивного поведения. Под влиянием кортизола функционирование всех органов подстраивается под выбранную поведенческую реакцию. К примеру, если в ситуации реальной угрозы жизни человек выбирает бежать, его мышцы напрягаются, а сердцебиение учащается.

Если стрессор больше не действует и действия организма по его устранению оказались верными, то температура тела и кровяное давление возвращаются к норме, организм пытается восстановить свою нормальную деятельность. Это называют эустрессом – полезным стрессом, который помогает адаптироваться к новым условиям.

Если же стрессор не удалось устранить, то организм застревает на этапе резистентности. Чрезмерные выбросы адреналина быстро истощают организм, из-за чего в будущем может возникнуть обратная проблема – организм потеряет способность обеспечить адекватную поведенческую реакцию из-за того, что не сможет мобилизоваться в полной мере. Это означает, что человек застрянет на этапе тревоги. Большое значение имеет интенсивность эмоций, сопровождающих аффективную оценку стрессора. Избыточная острота переживания эмоций сопровождается большими выбросами адреналина. При слабом эмоциональном отклике организм не может активизировать работу

гипоталамо-гипофизарно-кортикальной оси – а значит не может мобилизоваться для разрешения стрессовой ситуации.

Хронический стресс может стать причиной увеличения выработки кортизола, что влечет за собой изменения в обмене веществ. Если организм вынужден длительное время выделять адреналин может наблюдаться увеличение миокарда, что можно распознать по наличию отдышки, повышенной утомляемости, а также увеличение мышц и истощение организма. Повышенная выработка кортикорелина может привести к развитию депрессии, бессонницы, хронической тревоги, снижению либидо, истощению.

Кортизол и кортикорелин связаны обратной связью – повышение уровня кортизола снижает секрецию кортикорелина. Т. е. застревание на этапе тревоги повышает уровень кортикорелина, а застревание на этапе резистентности – уровень кортизола.

Хронический стресс может привести к:

- постоянному ощущению усталости;
- сбоям в работе иммунной и нервной системах;
- потере или набору веса;
- обострению хронических заболеваний;
- трудностям в регуляции эмоций;
- замедлению психомоторной реакции;
- снижению когнитивных способностей и работоспособности;
- проблемам с поддержанием социальных связей;
- проблемам со сном;
- тремору конечностей;
- нарушению речевых функций;

- антисоциальному поведению;
- эрозии и появлению язв в отделах пищеварительного тракта.
- Существует несколько способов восстановления ресурсов при хроническом стрессе:
- избегание стрессоров (отпуск, переезд, смена работы или школы и т. д.);
- изменение обстоятельств жизни на более благоприятные;
- физические упражнения, массаж;
- психотерапия;
- фармакотерапия.

Согласно когнитивной теории стресса Ричарда Лазаруса адаптация к среде определяется эмоциями, а когнитивные процессы обуславливают качество и интенсивность эмоциональных реакций. Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, имеют достаточно сложный характер: они включают не только относительно простые перцептивные функции, но и процессы памяти, способность к абстрактному мышлению, элементы прошлого опыта субъекта, его обучение и т. п.

Р. Лазарус в своей теории подчеркивает необходимость разделения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления. Из чего следует вывод:

- одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей;
- личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта;
- один и тот же человек может воспринимать одно и то же событие в одном случае как стрессовое, а в другом – как нормальное, поскольку в физиологическом состоянии его организма или в его психике произошли изменения.

Психологический стресс обусловлен субъективными и объективными причинами. К субъективным причинам можно отнести:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаая его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие воображаемого и реального миров (того как человек воспринимает мир и того, каков он на самом деле);
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);
- неправильная коммуникация (в т. ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);
- неадекватная реализация условных сигналов.

К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т. д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;

- чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

Методы релаксации и саморегуляции могут помочь ограничить негативное влияние стрессоров на психику, организм в целом. Управлять когнитивной оценкой стрессовой ситуации можно также с помощью приемов когнитивно-поведенческой терапии.

Согласно А. Б. Леоновой и А. С. Кузнецовой психологическая (психическая) саморегуляция (ПСР) — это управление поведением или деятельностью субъекта и саморегуляция его наличного состояния с помощью использования психических средств отражения и моделирования реальности.

С. К. Багадирова разделяет приемы саморегуляции на вербальные и невербальные.

К вербальным приемам относятся:

1. Самовнушение — психологический процесс осознанного или неосознанного воздействия на подсознание через органы чувств.
2. Самоубеждение — способность сознательно воздействовать на личностные установки, убеждая себя в чем-то с помощью логических доводов и аргументов.
3. Самоанализ — обращение внимания на самого себя или на свое сознание, а также на продукты собственной активности с последующим их переосмыслением.
4. Анализ ситуации.

К невербальным приемам относятся:

5. Упражнения, направленные на дыхание.
6. Упражнения, направленные на переключение внимания.
7. Различные физические упражнения.

8. Визуализация.

Ф. Перлз разделяет методы психической саморегуляции следующим образом:

- 1) Методы контроля мышления (самовнушение, самоубеждение).
- 2) Методы контроля функций тела (контроль дыхания, тонуса мышц).
- 3) Методы регуляции через состояние транса.

Сеанс релаксации предполагает построение антистрессовой стратегии, которая имеет свой алгоритм. Терапевт по релаксации должен иметь отдельный четкий план работы с каждым клиентом. Техники подбираются под нужды и возможности клиента.

Среди техник релаксации выделяют: дыхательные, телесные, визуализацию. Целями сеанса релаксации являются профилактика и снятие стресса, развитие навыков саморегуляции.

Упражнение

Автор: О. М. Ченадо, Л. М. Махнач

Данное упражнение является объединением техник Дж. Эверли, Э. Джекобсона, С. А. Игумнова и И. М. Желдака и предназначено для снятия нервно-мышечного напряжения, которое связано с негативными проявлениями эмоциональной сферы человека. С помощью данных упражнений можно избавиться от страхов, раздражительности, головной боли, бессонницы.

Система релаксационных упражнений предполагает резкое и сильное напряжение мышц с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до семи раз.

От вас потребуется выполнять упражнение минимум три раза в неделю на протяжении месяца. Постарайтесь следить за изменениями в

том, как вы себя чувствуете. У вас появляется свобода в движениях? Упражнение помогает вам расслабиться после тяжелого дня? После упражнения у вас повышается настроение? Вы можете записывать свои ощущения до и после выполнения упражнения.

Также вы можете потренироваться четко и неторопливо читать текст упражнения для воображаемого клиента.

Если выполнение каких-либо этапов или всего упражнения вызывает у вас болевые ощущения, прекратите. Не следует пытаться пересилить себя.

Текст упражнения

Лицо

Начнем **со рта**. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Еще шире! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

Затем для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Сомкните губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Теперь перейдем **к глазам**. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Зажмурьте глаза очень крепко! Еще крепче! Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Последнее упражнение для лица заключается в поднимании **бровей**. Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Подержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Поднимите подбородок вверх и напишите им в воздухе следующие цифры: 1, отдохнули 5 секунд, 3, отдохнули 5 секунд, 7, отдохнули 5 секунд.

Теперь прочувствуйте полное расслабление своего лица.

Плечи

Следующее упражнение – для мышц плеч. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Недаром говорят, что наши беды и тревоги «давят на плечи». Давайте снимем это напряжение. Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Высоко! Очень высоко! Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабьтесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Выше! Еще выше! Повторить 3 раза. Сосредоточьтесь на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах.

Спина

Теперь поработаем с мышцами спины. Еще в древности говорили: человек несет крест своих забот на спине. Этот груз забот можно представить в виде тяжелого рюкзака. Напрягите мышцы спины, плотно сведите лопатки. А теперь максимально расслабьте спину. Мысленно уберите из рюкзака все свои проблемы.

Сосредоточьтесь на ощущении тепла и комфорта в области позвоночника.

Кисти рук

Сейчас перейдем к рукам. Сожмите одновременно обе руки в кулаки. Представьте, что вы сжимаете в кулаке свою болезнь. Раздавливайте свою болезнь как можно сильнее в течение 5 секунд. Еще крепче! Расслабьте руки. Повторить 3 раза. С целью расслабления противоположных мышц растопырьте пальцы рук как можно шире. Еще шире! Задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Сосредоточьтесь на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук.

Живот и бедра

(Если к у клиента имеются проблемы с ЖКТ или вы точно знаете, что он недавно ел, рекомендуется опустить эту часть упражнения и приступать сразу к напряжению мышц бедер.)

Перейдем к работе с внутренними органами. Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза. Сосредоточьтесь на чувстве приятного тепла, которое расходится по всему животу, по всему телу.

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Вытяните перед собой прямо обе ноги. Прямо, еще прямее. Икры держим свободными, не напрягая их. Задержите на 7 секунд, потом расслабьте (мягко опустите ноги на пол) на 3 секунды. Повторите 2 раза. Чтобы проработать противоположную группу мышц, представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в теплый песок. Сейчас вы будете упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 секунд. Сильнее, еще сильнее! Перерыв на 3 секунды и повторить 2 раза.

Прочувствуйте и сосредоточьтесь на ощущении расслабленности в верхних частях ног.

Нижняя часть ног

Теперь переходим к нижней части ног. Поднимите обе пятки высоко! Выше! Подержите так! Расслабьте (мягко опустите на пол).

Затем оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьте ноги.

Почувствуйте тепло и приятное покалывание в икроножных мышцах. Вы расслабили основные мышцы своего тела.

Вы познакомились с одним из способов снятия нервно-мышечного напряжения.

Используйте его с целью исключения стрессовых факторов, восстановительного отдыха.