

Стресс и дистресс

Стресс — обязательный компонент жизни,— отмечал Селье. Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам. Для разведения этих полярных функций стресса Г. Селье предложил различать собственно *стресс*, как необходимый организму механизм преодоления неблагоприятных внешних воздействий, и *дистресс*, как состояние, безусловно вредное для здоровья. (Слово «дистресс» можно перевести как «истощение», «несчастье».)

Таким образом, *стресс* — это напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций;

дистресс — это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

Однако было бы ошибкой однозначно связывать дистресс с проявлением отрицательных эмоций человека, а все положительные эмоции объявлять защитой от него. Бывает и по-другому. Любая эмоциональная встряска человека является *стрессором* (источником стресса). При этом устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям за счет возникающего напряжения усиливается. Механизмы стресса и призваны обеспечить сопротивляемость организма. Дистресс же возникает, когда эти механизмы недостаточно эффективны или «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека.

Таким образом, состояние дистресса фактически соответствует третьей из выделенных Г. Селье фаз стрессового реагирования. Именно с ней и надо бороться. Точнее — стараться не допустить перехода стресса в дистресс. Сам же по себе стресс — это вполне нормальная реакция.

Быть может, здесь подойдет аналогия с температурой нашего тела. Когда человек болеет, температура тела повышается. Поскольку ощущения при этом далеки от приятных, большинство из нас тут же стремится ее сбить любыми медикаментами. Однако современная медицина рекомендует другое: до определенного порога (примерно до 38°) температуру сбивать фармпрепаратами не стоит. Ведь ее повышение означает, что активизировалась иммунная система и организм пытается справиться с неполадками своими силами. Напичкав же организм жаропонижающими средствами, мы не столько поможем, сколько помешаем иммунной системе сделать свое дело, дав искусственный сигнал к свертыванию ее активности. Поэтому применение медикаментозных средств снижения температуры оправдано, только если она «зашкалила» за определенный предел. То есть когда очевидно, что организм сам не справляется с ситуацией и силы его на исходе. Примерно такая картина и со стрессами.

Таким образом, понимание природы стресса должно подтолкнуть нас к выводу о том, что стремление избежать стрессов вообще – неверная стратегия поведения. И дело не только в том, что это практически невозможно. Гораздо важнее то, что в фазе сопротивления источнику стресса организм человека гораздо устойчивее к неблагоприятным внешним воздействиям, чем в состоянии полного покоя и расслабленности. «Закалять» организм полезно не только физически, но и эмоционально, раз уж наши эмоции выступают в роли спусковых механизмов стрессовых реакций.

Итак, практические выводы, которые можно извлечь из всего выше сказанного о стрессах, таковы:

- *Не убегайте от стресса! Прислушайтесь к мнению Г. Селье, считавшего, что стресс — это «аромат и вкус жизни».*
- *Главный барьер следует ставить на пути превращения стресса в дистресс.*
- *Признание неотвратимости и функциональной полезности стрессов не означает, что их надо искать или специально создавать. Об этом позаботится сама жизнь.*
- *Помогать своему организму справляться со стрессовыми ситуациями нужно «с умом», с опорой на понимание природы стресса как всплеска гормональной активности, который в принципе поддается нейтрализации.*
- *Стрессы, как и болезни, бывает легче предотвратить, чем впоследствии заниматься лечением их последствий.*

Профилактика же стрессов должна начинаться с выяснения причин, их порождающих. Они вполне очевидны. Ну а лидируют среди них, конечно же, конфликты.

Стресс такой, какой он есть

"Стресс – это не то, что с вами случилось,
а то, как вы это воспринимаете."

Г. Селье

Уже никто не сомневается в том, что условия современной жизни представляют собой совокупность источников постоянного стресса. Жизнь каждого человека преисполнена множеством как физических, так и психосоциальных стресс-факторов: информационные нагрузки, дефицит времени, эмоциональные нагрузки в результате общения с большим количеством людей, конфликты и многое другое.

Современный человек должен знать о предпосылках и механизмах развития стресса, чтобы эффективно использовать потенциальные резервы организма для его профилактики и грамотного устранения последствий.

Стресс – специфическая реакция организма на любую «вредность», направленная на мобилизацию защитных сил организма.

Реакции человека на стресс происходят в три фазы. Первая - это тревога и мобилизация всех сил организма на выработку защитной реакции. Вторая – сопротивление вредному воздействию и победа над ним, а если победы нет, то наступает третья фаза – истощение сил, когда приспособительные возможности организма снижаются и резко возникает опасность заболевания.

Причины стресса:

Внутренние причины (причина в нас самих – конфликтность с самим собой и окружающими людьми):

- завышенные требования к себе и другим;
- многочисленные комплексы (неуверенность в себе);
- неуважительное отношение к другим;
- страхи;
- обиды;
- зависть;
- эгоизм;
- проблемы со здоровьем;
- деструктивный образ жизни;
- пессимизм, меланхолическое состояние;
- ограниченность мышления;
- узкое восприятие мира.

Внутренние причины зависят от нас, и мы можем на это повлиять.

Внешние причины:

- смерть близких и дорогих людей;
- переезд на другое место жительства;
- конфликт со значимыми людьми;
- развод;
- тюремное заключение;
- травма или болезнь близких;
- увольнение с работы;
- уход на пенсию;
- беременность;
- сексуальные проблемы;
- изменение условий жизни;
- переход на другую работу;
- природные и социальные катаклизмы.

Профилактика стресса

Будьте внимательны к своим мыслям: они - начало поступков.
Лао-цзы

Коррекция своего сознания

- Осознать себя (изучение сильных и слабых сторон своей личности, своих потребностей) и свою миссию (понимание своего предназначения и талантов).
- Улучшать свои отношения с самим собой и другими.

- Принимать другого без оценки и осуждения.
- Мыслить позитивно и с радостью воспринимать каждый день.
- Говорить меньше, меньше беспокоиться и больше делать.
- Не бояться проявлять любовь.
- Соблюдать умеренность во всем.
- Отличать неудачи от катастроф, неурядицу от беды, частный промах от крушения всех жизненных планов.
- Принимать уроки жизни и извлекать опыт из негативных ситуаций.
- Анализировать, что чаще всего раздражает вас и является стресс-фактором для вас.

Коррекция образа жизни

- Изменить в своей жизни то, что хотелось бы.
- Регулярно поддерживать физическую активность.
- Освоить дыхательную гимнастику.
- Обязательно общаться с приятными людьми или посещать те места, где вам хорошо.
- Обсуждать с близкими свои проблемы.
- Иметь хобби.
- Исключить из жизни то, что вредит здоровью, душевному равновесию и препятствует личностному развитию.

Как организовать неделю так, чтобы уменьшить стресс

- Каждый день находите повод посмеяться. Почитайте, послушайте, расскажите что-нибудь смешное. Умейте посмеяться над собой.
 - Каждый день хвалите себя по несколько раз. Не ждите признаний со стороны – вы главный ценитель своих достижений.
 - Каждый день признавайтесь в любви самому дорогому для вас человеку. Хотя бы раз в день говорите приятные слова своим близким. Начав это делать, вы скоро поймете, что это приносит двойную пользу – вам и близкому человеку.
 - Два – три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку «до пота». Полезно попотеть в бане. Подарите праздник телу: примите ванну с какими-нибудь приятными добавками, сделайте массаж и т.п.
 - Берегите время и никому не давайте расхищать его. Научитесь говорить «нет» в ответ на бесцеремонные просьбы.
 - Полдня в неделю проводите так, как вам нравится (побывайте там, где хочется, и пообщайтесь с тем, кто вам симпатичен).
- Если вы находитесь в состоянии стресса, не бойтесь себе в этом признаться. Первичный этап самопомощи – самодиагностика. Следующий этап - философско-позитивная эмоциональная самонастройка.

Тест«Как сильно ты подвержен стрессу?»

Прочитайте каждое из утверждений и обведите ответ, который больше всего соответствует вашему поведению и состоянию.

	обыч но	инок да	ред ко
Я легко раздражаюсь и обижаюсь.	3	2	1
Я терпеть не могу проигрывать.	3	2	1
Если кто-то нападает на меня и критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств.	3	2	1
Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди.	3	2	1
Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно.	3	2	1
Мне трудно обратиться за помощью, когда она мне	3	2	1

требуется.			
Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс.	3	2	1
Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю.	1	2	3
Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку.	3	2	1
Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.	3	2	1
Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это.	3	2	1
Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них.	1	2	3
Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений.	1	2	3
Я нахожу себе время для ежедневных занятий физкультурой.	1	2	3
Я часто смеюсь и улыбаюсь.	1	2	3
Итого:			

Теперь сложите свои ответы и посмотрите к какой группе вы относитесь:

1 группа – 15-25 баллов: вы слабо подвержены стрессу;

2 группа – 26-35 баллов: вы умеренно подвержены стрессу;

3 группа – 36-45 баллов: вы сильно подвержены стрессу.

И помните: стресс наш враг, которого можно превратить в друга!