### Стрессовые состояния после перенесенных аварий

Если вы пережили тяжелую авиационную аварию, то в последующие недели или месяцы вы можете впасть в неожиданные для вас психические и физиологические состояния. Надо сказать, что такие реакции, несомненно, весьма характерны и после других типов катастроф. Хотя не было проведено никакого широкого исследования по психическим состояниям пассажиров после перенесенных авиационных аварий, пользуясь некоторыми неопубликованными данными, можно указать на сходство такого рода реакций на перенесенную аварию.

Полезно дать ряд определений. Стресс в общем рассматривается как своего рода реакция психики и организма на всякую повышенную нагрузку на человека. Это внутреннее состояние, вызванное каким-то внешним обстоятельством, которое человек воспринимает как некоторую угрозу. Состояние тяжелого стресса может быть вызвано перенесенной аварией или потерей близкого друга или родственника в такой аварии. Однако вовсе необязательно, чтобы внешнее событие, которое вызывает стресс, носило в основном отрицательный характер. Большой денежный выигрыш в лотерее или повышение по службе могут представляться весьма положительными событиями, но тем не менее любое из указанных выше обстоятельств может вызвать стресс при условии, что человек истолковывает их как события, с которыми ему волей-неволей придется справляться.

*Стрессор* - всякий внешний фактор, который вызывает стресс. Стрессор может носить чисто физический характер.

Например, это могут быть яд, сильный шум, резкое похолодание или авиационная катастрофа.

Стрессор может иметь в своей основе и чисто психологические факторы, такие как вероятность не сдать важный экзамен, потеря супруги или супруга, либо ожидание предстоящего полета после только что перенесенной катастрофы. Вообще говоря, стрессоры - это такие внешние факторы, которые человек истолковывает как угрозу или как значительное препятствие на пути достижения цели.

Если человек воспринимает событие как некоторую угрозу или как некоторое обстоятельство, с которым он вряд ли может справиться, он, вероятно, может испытать одно или несколько стрессовых состояний. Эти состояния могут проявляться на физиологическом, психологическом уровне, а также могут сказаться на поведении человека. Стрессовые состояния могут проявляться в самых разнообразных физиологических формах. Это могут быть тошнота, сыпь, повышение кровяного давления - и это далеко не все. Двумя другими распространенными стрессовыми состояниям являются повышенная впечатлительность или полнейшая нечувствительность, которые могут наступить у человека, ощущающего полную безысходность, связанной с внезапной потерей близкого друга. К этому можно добавить неспособность сосредоточиться, постоянные навязчивые мысли о катастрофе, полное отсутствие памяти - такими могут оказаться реакции памяти на стресс. В результате сильного стресса может произойти утрата чисто человеческих привязанностей или социальных связей.

Каждый человек будет реагировать на случившееся событие, которое он рассматривает для себя как угрожающее. Он пытается при этом преодолеть это событие тем или иным образом. Если человек не в состоянии справиться с нахлынувшими на него угрожающими обстоятельствами, то свидетельством стрессовых состояний могут быть такие симптомы, как повышенное кровяное давление, слезы, злость. Способ выражения стрессового состояния может быть основан на предшествующем опыте и знаниях человека, нежели на каком-либо отдельном факторе.

Насколько вы в состоянии справиться со стрессом, попав в аварию, или при потере в этой аварии кого-то из ваших близких, зависит от многих факторов. Одни люди легко преодолевают стрессовые состояния, в то время как другие могут сделать это с большим трудом. Тяжесть стрессовых состояний для последней группы людей может даже возрасти. Однако даже на тех людей, которые не могут совладать со стрессовыми состояниями и которые испытывают более тяжелые формы стрессовых состояний по мере того, как трагические события уходят в прошлое, не надо смотреть как на психически больных людей и с ними не надо обращаться как с таковыми. Нельзя, однако, утверждать, что стрессовые состояния этих людей можно игнорировать, так как если таким людям не оказать необходимой медицинской помощи, их состояние может начать ухудшаться. Такое ухудшение может дойти до такого уровня, когда человек ведет образ жизни, приводящий к разрушению собственного организма. Сюда относится алкоголизм, злоупотребление лекарствами, а также покушение на самоубийство

Материал взят http://acrash.virtualave.net/survive.html