Стресс и его особенности

Содержание

Введение

Как выявить стресс?

Физические сигналы

Психологические сигналы

Изменение поведения

Что провоцирует стресс?

## Введение

**Жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Они могут быть приятными или нет. Мы на них реагируем в зависимости от наших потребностей и от знания ситуации. В тех случаях, информации достаточно, мы способны реагировать спокойно. Напротив, недостаток нужных сведений заставляет нас волноваться. Но иногда человек должен быть готов к событию слишком неожиданному и важному для него, о котором он ничего или почти ничего не знает. В этом случае реакция организма может усилиться до такой степени, что возникнут серьезные нарушения как в физиологическом, так и в психологическом плане. Тогда обычный набор эмоций уступает место беспокойству или тревоге: человек погружается в стрессовое состояние.**

**Состояние стресса можно определить как возникновение необходимости разрешить конфликтную ситуацию и адаптироваться к новым условиям. Следовательно, брак, развод, повторный брак можно квалифицировать как стрессовые ситуации. То же самое можно сказать и о перелете в другой временной пояс, теннисном матче, карточной игре, повышении или понижении на службе или потере работы. Естественно, что одни из стрессов могут иметь эмоционально положительную окраску, а другие - эмоционально отрицательную. Далеко не все из них опасны для здоровья, не все ведут к депрессии.**

**Основные различия между эмоционально положительным и отрицательным стрессами могут быть сформулированы следующим образом.**

**1. Собственный выбор. Если ситуация выбрана лично Вами, определена, и необходимо только собрать все силы в кулак и разрешить проблему, то Ваши чувства можно назвать скорее "стимуляцией", нежели стрессом. Стресс возникает в том случае, когда задача поставлена не Вами, а ситуация навязана извне.**

**2. Собственный контроль. Стресс может возникнуть и в том случае, когда Вы не в состоянии контролировать ситуацию и вынуждены оставаться в роли пассивного наблюдателя. Если приходится контролировать ситуацию, которая Вам не по душе и навязана Вам силой (начальником, бандитами, бюрократами, налоговой инспекцией, Вашими детьми и их приятелями), то стресс увеличивается во много раз.**

**3. Предвидение и предупреждение последствий. Очень трудно приспособиться к новой ситуации и найти из нее выход, даже если последствия заранее предсказуемы. Но гораздо труднее адаптироваться к новым условиям, если последующие события предвидеть нельзя. Первая ситуация может Вам до смерти надоесть, а вторая - привести к стрессу, последствия которого могут оказаться для Вас фатальными.**

**Людям среднего и пожилого возраста труднее справиться со стрессовой ситуацией и выйти из нее без тяжелых последствий.**

## ****Как выявить стресс?****

**Вы не можете управлять стрессом, поскольку это не в Вашей власти. Но обратите внимание на его ранние сигналы - ведь чем раньше Вы их обнаружите, тем легче будет справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя. Без сомнения, стараясь разобраться в себе, Вы сможете качественно изменить свою жизнь, а серьезное отношение к ранним сигналам грозящей опасности поможет правильно выбрать путь, способствующий сохранению здоровья и долголетия.**

## ****Физические сигналы****

**Вы чувствуете, что изменилось Ваше физическое состояние.**

**Головная боль,**

**боли в позвоночнике,**

**изжога,**

**боли в грудной клетке,**

**тошнота,**

**прерывистое и неглубокое дыхание,**

**головокружение,**

**аллергические реакции,**

**высокое давление,**

**мышечный спазм.**

**Это сигналы, которые подает Вам Ваш уставший от перенапряжения организм, их важно вовремя заметить. Тогда Вы легче с ними справитесь.**

## ****Психологические сигналы****

**Депрессия**

**Обычно депрессия дает о себе знать появлением раздражительности. В стрессовой ситуации мужчина чувствует, что теряет контроль над некоторыми аспектами своей жизни. Симптомы ухудшения физического состояния организма и изменения поведения могут усиливаться во много раз.**

**Дезорганизованность**

**Стресс поглощает внимание и сводит до минимума способность концентрировать свое внимание. Результатом этого могут быть неряшливость, рассеянность или принятие ошибочных решений.**

**Оборонительная позиция**

**Появление такого сигнала отражает неадекватное требование мужчины к себе "быть мужчиной". Он не должен быть слабым, поддаваться влиянию стресса. Иногда такая позиция - не более чем игра на публику, а иногда - убеждение, которое приводит к заниженной самооценке и самобичеванию. Многие мужчины стараются не поддаваться надвигающемуся стрессу. В самых простых ситуациях они становятся деспотичными, любое несогласие принимают как попытку унизить их достоинство и поколебать авторитет.**

**Несамостоятельность**

**Некоторые мужчины, оказываясь в стрессовом состоянии, утрачивают способность к выполнению своих функций. Начинается процесс деградации: они хотели бы остаться прежними - уверенными в себе и дееспособными, поэтому боятся осознать появление этого сигнала, а еще больше опасаются, что их несамостоятельность заметят окружающие. Чувство вины только усиливает стресс.**

**Потеря деловых качеств**

**Трудности с принятием решения и выполнением задуманного. Стресс обычно означает потерю контроля, ограничение выбора. В таких условиях очень трудно принять решение, даже самое простое, а главное - его исполнить.**

## ****Изменение поведения****

**Кроме физических и психологических проблем, которые создает стресс, мужчина должен знать и об изменениях поведения и психики, вызванных эмоциональными перегрузками.**

**Грубость мужчин в общении со своими близкими. Проще говоря, мужчина начинает "срывать зло" на своих домашних.**

**Замкнутость. Мужчины в состоянии стресса становятся угрюмыми, мрачными и молчаливыми.**

**Мужчины в состоянии повышенной возбудимости и нервозности начинают много есть. Хотя сами они склонны объяснять избыток своего веса ленью, нерегулярными занятиями спортом, необходимостью деловых обедов и ужинов, а также хорошими кулинарными способностями жены.**

**Взаимосвязь стресса и злоупотребления спиртными напитками объясняется теми же причинами, что и склонность к перееданию.**

**Наиболее быстрой реакцией курящих мужчин на проявление стресса является неосознанное курение. К тому моменту, когда мужчина понимает, что стресс наступил, количество выкуриваемых за день сигарет может удвоиться.**

**Принудительный секс как попытка освобождения от напряжения. Секс становится только способом освобождения от давления стресса. Мужчина должен знать, что в подобном состоянии его поведение становится воинственным, едва ли не оскорбительным для женщины.**

**Более характерным сигналом, как сообщают врачи, является потеря интереса к сексуальной жизни.**

**"Хроническая" усталость - симптом, характерный не для всех мужчин, но если он есть, то обычно возглавляет список сигналов раннего предупреждения.**

**Для некоторых мужчин характерен симптом "трудоголизма" (чрезмерного увлечения работой): суматошная активность, напряженная работа - все это, по-видимому, отвлекает их от стресса, направляя избыток адреналина в другое русло, и позволяет обеспечить контроль над локальной ситуацией посреди эмоционального хаоса.**

**Сомнамбулическое отключение от реального мира, похожее на психическое заболевание, - в действительности обычная реакция организма на стресс: уставший от эмоционального перенапряжения мужчина "засыпает на ходу".**

**Некоторые мужчины напоминают расстроенный рояль. Они слушают, но не слышат, смотрят, но не замечают, они становятся ужасно рассеянными.**

**Для окружающих более всего заметны такие психосоматические сигналы, как постукивание пальцами рук по столу или ногами по полу, а также дрожание коленок. Некоторые мужчины начинают поминутно поглаживать волосы, застегивать и расстегивать воротничок рубашки, крутить пуговицы на пиджаке (своем или собеседника) или прищелкивать ногтями.**

**Мимика - движение мышц лица - тоже может оказаться сигналом надвигающегося стресса: мужчина начинает кусать губы, морщить нос или часто сглатывать слюну. Спазм, похожий на тик, растягивает губы в усмешке. Мужчины, живущие в стрессовой ситуации, посмотрите на себя в зеркало. Ваше лицо подскажет Вам, что пора принимать меры!**

**Чрезмерная трата денег. Мотовством мужчина пытается "задобрить" судьбу или получить вещественные доказательства своих положительных качеств.**

**Если Вы отметили у себя хотя бы один из перечисленных признаков или любую их комбинацию, значит, пришло время вмешаться в собственную жизнь - спокойно подумать, обсудить ситуацию (желательно с близким человеком), попытаться выяснить и устранить причины, вызвавшие Ваше психофизическое перенапряжение.**

## ****Что провоцирует стресс?****

**Люди испытывают стресс и от ситуаций, которые объективно не могут быть признаны стрессовыми, - ситуаций, провоцирующих неосознанный стресс. Такой стресс может проявляться в различных формах.**

**ФОРМА 1: ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧНЫХ СИТУАЦИЙ**

**Конечно, серьезные события вызывают объективный стресс: рождение ребенка, уход на новую работу, смена квартиры, болезнь или развод. Но мелочи, которым можно было бы и не придавать большого значения, тоже вносят свой разрушительный вклад: проиграла любимая футбольная команда, кафетерий перенесли так далеко, что ходить туда во время обеденного перерыва стало неудобно. Иногда эти небольшие неудобства предшествуют большим переменам, иногда они пересекаются с Вашими привычками, которые приятны Вам своим постоянством и надежностью.**

**ФОРМА 2: ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ**

**Многие мужчины принимают участие в деловых встречах, ходят на собрания и футбольные матчи, но большинство из них испытывают некоторое беспокойство перед возможными неожиданностями, подстерегающими их при встрече с незнакомыми людьми. Наиболее часто беспокоят мужчин:**

**необходимость выступать публично и отвечать на вопросы аудитории;**

**встречи с иностранцами;**

**необходимость присутствовать на официальных обедах;**

**первый день на новой работе;**

**разговоры с начальством и деловые беседы с партнерами.**

**Подобный неосознанный стресс проявляется в следующих симптомах.**

**Вы допускаете негативные мысли о себе: "Я могу выглядеть глупо". Вы предполагаете, что Вас негативно оценивают окружающие: "Я всегда выгляжу глупо на таких мероприятиях, и каждый это понимает". Свои успехи склонны объяснять случайным стечением обстоятельств: "Да, прошлый раз мне повезло, а обычно я выгляжу дураком".**

**Если это Ваш случай, переключите свое внимание на дела окружающих Вас людей, а не на бесконечные попытки увидеть себя их глазами. Рассматривайте необходимость социальных контактов с точки зрения расширения Вашего кругозора - как профессионального, так и личностного. Очень скоро Вы обнаружите, что окружающие Вас люди ждут одобрения от Вас своих поступков, а не наоборот, больше внимания уделяют Вашим высказываниям, а не попыткам сделать из Вас посмешище.**

**ФОРМА 3: СТРАХ ПЕРЕД НЕУДАЧЕЙ**

**Большинство мужчин считают, что "необходимость успеха" важнее, чем "страх неудачи". Но их поведение может свидетельствовать и о другом. Вспомните, сколько раз Вы, совершив ошибку, впадали в стресс, чувствуя на себе внимание окружающих. Ошибки - это не просто разочарование, но и стыд, к тому же под рукой всегда должны быть нужные объяснения. Вы всегда торопитесь, чтобы в случае чего свалить все на нехватку времени? Вы всегда перегружаете себя, чтобы иметь возможность сослаться на "уйму дел"? Вы избегаете привлекательных женщин потому, что они могут ответить Вам отказом? Вы не претендуете на повышение по службе из опасения, что не пройдете по конкурсу? Вы утверждаете, что лучше и не пытаться сделать что-то, чем пытаться, да не сделать?**

**Если Вы замечали за собой попытки оправдаться подобным образом, то симптом Вашего стресса - страх перед неудачей. Осознайте этот страх, а затем сосредоточьте свое внимание на том, чего Вы хотите достичь, а не на том, чего ждут от Вас окружающие. Попытайтесь упростить свое отношение к самому себе, смотрите на себя своими глазами, исходя из собственных интересов.**

**ФОРМА 4: НЕВОЗМОЖНОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ**

**И мужчины, и женщины, оказываясь в ситуации, которую не могут проконтролировать сами, ощущают беспокойство и дискомфорт, но мужчины реагируют на это сильнее, поскольку считают необходимым (и могут, и привыкли) держать под контролем гораздо большее количество ситуаций, чем женщины. Поскольку реальная жизнь часто преподносит ситуации, которые невозможно контролировать, одно из правил управления стресс-синдромом - отказ от контроля, если борьба за него бессмысленна. Вспомните высказывание одной из героинь Э.М. Ремарка: "Зачем печалиться о том, чего не можешь изменить?" Оцените свои возможности изменить обстоятельства прежде, чем начнете раздражаться и повышать уровень адреналина в крови. Еще лучше будет, если Вы подумаете, какую пользу Вам может принести эта ситуация до того, как Вы начнете пытаться ее изменить или откажетесь от участия.**

**ФОРМА 5: ДАВЛЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ**

**Ежедневно, при каждом удобном случае мужчины определяют свои намерения и облекают их в такие слова: "Дав слово - держи", "Я гну свою линию", "Я взвешиваю каждое свое слово", "Я делаю так, как считаю правильным", "Я никогда не меняю своего мнения" и т.п. Эти формулы характерны для мужчин всех возрастов и всех социально-экономических и образовательных уровней. Кажется, что мужской стресс происходит не из-за боязни брать на себя ответственность, но из-за склонности мужчин оказывать давление на себя, стоит им принять обязательства. Если Вы действительно считаете, что Ваше слово - это обещание, а обещание - это, практически, клятва, то воздержитесь давать обещания, которые обеспечат Вам стресс.**

**ФОРМА 6: ПОВЫШЕННЫЙ САМОКОНТРОЛЬ**

**Это концентрация внимания на своих проблемах в тот самый момент, когда Вы боитесь их проявления. Самонадзор - не только симптом стресса, но и его причина. Для того, чтобы избежать критических замечаний в адрес родителей, близких родственников или детей, мужчина критикует себя, нанося себе эмоциональную травму и требуя от себя невозможного. Мужчины, постоянно озабоченные тем, какое впечатление они производят на окружающих, перестают быть естественными, и настоящего контакта с ними не получается. Окружающие становятся для них аудиторией, которой нужно управлять и которой нужно оказывать внимание. Если Вам знакомы подобные проблемы, примите к сведению, что уважение выступающего к себе всегда вызывает ответное уважение к нему слушателей. Кроме того, помните, что каждый из окружающих Вас людей тоже может быть обеспокоен тем, какое впечатление он производит на Вас.**

**ФОРМА 7: БОЯЗНЬ ВЛАСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

**Страх перед ответственностью преследует мужчину постоянно. Ответственность за свои эмоции, когда, кажется, все направлено на то, чтобы рассердить Вас и спровоцировать проявление агрессии, - все вызывает такой стресс. Для того чтобы успешно управлять стрессом, нужно запомнить одно главное правило: не персонифицируйте ситуацию, не принимайте все слова, ухмылки, шутки или ядовитые замечания на свой счет. Можно рассердиться, даже разгневаться, но не оскорбляться. Лучше подумайте о том, что могло заставить человека поступить так, а не иначе.**

**ФОРМА 8: ПРОБЛЕМЫ ОПЕКИ НАД ДЕТЬМИ**

**Замечено, что чем более самостоятельными становятся дети, тем менее отцы знают, как себя с ними вести. Как только дети вырастают, становятся финансово и психологически независимыми, контроль над ними практически пропадает. Потеря контроля повышает стресс. Для многих отцов это ассоциируется еще и с тем, что теперь они не могут защитить ребенка от реальной жизни. Они чувствуют себя неприкаянными, поскольку роль отца, по их мнению, заключается в том, что он предоставляет своим чадам защиту и финансовую поддержку. Один из возможных советов в данной ситуации - не пытайтесь быть "отцом на все случаи жизни". Постарайтесь остаться в глазах своего ребенка личностью. Попробуйте думать о детях как о независимых людях, которых Вы любите, но которые не являются Вашим отражением.**

**ФОРМА 9: БОЯЗНЬ ЖЕНСКОГО СТРЕССА**

**Большинство женщин заявляют, что пытаются скрыть свой стресс от мужей, отцов или друзей-мужчин. Женщину, которая живет в стрессовой ситуации, нужно выслушать и поддержать; помогать ей, как правило, не надо. Необходимо попытаться понять ее точку зрения, взглянуть на ситуацию ее глазами, поскольку ее стресс часто отличается от Вашего, мужского. Большинство же мужчин, чувствуя прямую ответственность за любимую женщину, дают советы, пытаются вмешаться или вообще устранить ее от решения ее же проблем. Это вызывает у женщины еще больший стресс - ее не поняли, а у мужчины провоцируется свой стресс - его совет отвергли, в его помощи не нуждаются, он никому не нужен, он глуп и беспомощен.**

Наша жизнь - борьба за достижение поставленных целей и реализацию желаний. Мы постоянно находимся в состоянии напряженного ожидания успеха или неудачи, одобрения или осуждения окружающих. Даже, если неприятность, которую мы так опасаемся, и не произойдет, мысли о ее возможности требуют от нас колоссального напряжения, связанного с эмоциональными затратами. Таким образом, при всем нашем желании избежать стрессов невозможно. Как много сил у нас отнимает подготовка к экзамену, страх потерять работу.

Психологи доказали, что сегодня для взрослых людей одним из самых травмирующих факторов является страх потерять хорошее место работы. И само это ожидание является более затратным для психики, чем уже свершившийся факт. Чем неопределеннее слухи о возможном сокращении, реорганизации или закрытии предприятия, тем сильнее стресс. И хорошо еще, если мы владеем полной информацией, это позволяет нам реагировать на данный раздражитель спокойно, и, напротив, отсутствие таких сведений заставляет волноваться и вызывает негативные эмоции.

Кроме того, часто человек вынужден находиться в постоянной готовности, напряжении, решая не только рабочие вопросы, но и стараясь произвести впечатление на любимого, пытаясь соответствовать ожиданиям родителей. Организм вынужден все время мобилизовать ресурсы. Стресс - по сути результат переваривания коктейля из обычного рабочего напряжения, повседневной суеты, проблем со здоровьем, взаимонепонимания в семье и других наполняющих нашу жизнь стрессоров. Загрязнение окружающей среды, шумная обстановка, нежелание детей соответствовать нашим представлениям об их характере, потеря близких, постоянный поток сообщений агрессивной направленности с телеэкрана, из газет и радио: войны, катастрофы, теракты, стихийные бедствия и прочие потрясающие нашу повседневность события - мало ли факторов, способных вызвать стресс? Стресс возникает тогда, когда, как говорится, ваши желания не совпадают с вашими возможностями и данная ситуация не зависит от вашего решения. Или же, напротив, весь тяжелый груз ответственности ложится на ваши плечи.

Что же такое стресс? Термин, в переводе с английского означающий давление, напряжение, очень точно отображает суть происходящего процесса. Итак, стресс - это ответ организма на различные экстремальные воздействия, так называемые стрессоры. Такие негативные факторы могут иметь не только психологическую природу (конфликт, проблемы на работе, капризы детей, ворчание родителей, постоянная нехватка денег, домашние хлопоты), но и физиологическую природу (всю зиму мы с нетерпением ожидаем первых весенних солнечных лучей, тепла, а как только солнышко разогревается по-настоящему, начинаем жаловаться на жару и пыль). И тот, и другой тип стрессоров вызывает одинаковые биохимические сдвиги в организме. Сейчас научно доказано, что все реакции организма на такие раздражители имеют химическую природу: определенными железами выделяются гормоны (адреналин и норадреналин), под влиянием которых изменяются многие показатели организма - кровяное давление, количество сердечных сокращений, состав крови. Эти вещества раздражают различные участки головного мозга, что вызывает те или иные эмоции.

Очевидно, что мы неодинаково реагируем на разные жизненные события. Ученые не оставляют попыток разделить все стрессовые факторы на группы по степени тяжести их влияния на организм и присвоить им условные баллы. Так, американские психологи предлагают такую таблицу для определения тяжести некоторых стрессоров. На первых местах в этой шкале стоят смерть партнера, развод, потеря близких, тюремное заключение и, что интересно, брак, беременность, примирение супругов после разрыва, появление нового члена семьи. Гораздо меньшие баллы набирают такие события, как конфликты на работе, с тестем (свекром), тещей (свекровью), смена привычек и прочая мелочь, которой наполнена порой наша жизнь до отказа, с которыми принято связывать стрессовое состояние. Из этого исследования очевидно, что причинами стресса бывают не только неприятности и горе, но и моменты, которые принято считать самыми счастливыми в жизни. Интересно, что эффект от воздействия стрессоров имеет свойство накапливаться, и когда-то наступает та самая "последняя капля", которая окончательно выбивает нас из колеи. Так что если в течение одного года вы успели создать семью, родить ребенка и переехать на новую квартиру, то у вас есть все шансы приблизиться к той критической отметке, за которой начинается нервный срыв.

Согласно теории канадского биолога и врача Г. Селье, впервые предложившего этот термин, общая реакция организма на стрессовую ситуацию происходит в три этапа:

Фаза тревоги. Наш обычный набор эмоций сменяется беспокойством и настороженностью. С этого собственно и начинается стрессовое состояние. На данном этапе организм готовится распознать проблему, копит ресурсы для ее решения. Это так называемая "предстартовая лихорадка".

На какое-то непродолжительное время он приспосабливается к постоянному наличию стрессора, продолжая черпать силы в своих резервах, попутно вырабатывая огромное количество адреналина. Это так называемая фаза сопротивления, внешне характеризующаяся отсутствием каких-либо специфических симптомов развивающегося стресса, что делает ее незаметной для окружающих, а подчас и для самого человека. Можно сказать, на этом этапе влияние стрессового фактора положительно, так как мобилизует имеющиеся ресурсы организма.

Однако эти ресурсы не безграничны, когда-то кончаются силы бороться с проблемой, расходуются все ресурсы и в итоге наступает фаза истощения, крайне опасная, приводящая к нервным срывам, а иногда даже к смерти.