**Стресс и психосоматика**

Михаил Анатольевич Гончаров, доктор экономических наук, профессор кафедры государственного управления и менеджмента РЭА им. Г.В. Плеханова.

Стресс — обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Однако существуют ситуации и характеристики работы, которые отрицательно воздействуют на людей. Чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для человека.

Автор теории стресса канадский психолог Г. Селье определяет его как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, первично подготавливающих к физической активности, т.е. к сопротивлению, борьбе или бегству. Это, в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их воздействием изменяется режим работы многих органов и систем организма (например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, тем или иным путем приспособиться к ней — в этом и состоит основное биологическое значение стресса. Разработав теорию стресса, Г. Селье выделил в нем три фазы. Первая фаза — реакция тревоги. Это фаза мобилизации защитных сил организма. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически она проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и др.

Вслед за первой наступает вторая фаза — сбалансированного расходования адаптационных резервов организма, т.е. стабилизация. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто налаживается. Однако если стресс продолжается долго, то ввиду ограниченности резервов организма неизбежно наступает третья стадия — истощение.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, и без него нельзя обойтись так же, как без еды и питья. Стресс, по мнению Селье, создает «вкус к жизни». Весьма важно и его стимулирующее, созидательное, формирующее влияние в сложных процессах работы и обучения. Однако стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, в противном случае может возникнуть ухудшение самочувствия и даже заболевания — соматические или невротические.

**Психические и психосоматические заболевания, обусловленные воздействием стрессовой ситуации**

Все люди реагируют на одни и те же нагрузки по-разному. У одних реакция активная, при стрессе успешность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у других — пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика»). От характера реакции зависят возникающие вследствие стресса заболевания. Обобщение клинических материалов позволило врачам сделать вывод, что широкий круг воздействий, приводящих к стрессу, вызывает у людей преимущественно гипертоническую и язвенную болезни и некоторые другие формы сосудистой патологии с глобальными или локальными проявлениями (инфаркт, инсульт, стенокардия, сердечная аритмия, нефросклероз, спастический колит и др.). Доказано, что у человека, постоянно подавляющего вспышки гнева, развиваются различные психосоматические симптомы. Подавленный гнев способствует развитию ревматического артрита, крапивницы, псориаза, язвы желудка, мигрени, гипертонии, хотя и не является единственной причиной этих заболеваний. Академик К.М. Быков писал: «Печаль, которая не проявляется в слезах, заставляет плакать другие органы».

Почему стресс вызывает соматические заболевания? Физиологические изменения при сильных эмоциях нередко связаны с избыточным энергетическим обеспечением — на непредвиденные обстоятельства. Однако не столько физиологические перестройки при мобилизации резервов могут оказаться чрезмерными и истощающими, сколько психологические установки и личностная позиция человека. Врачи давно обратили внимание на связь преобладания конкретных эмоций с предрасположенностью к определенным заболеваниям. Сердце чаще поражается страхом, печень — гневом и яростью, желудок — апатией и подавленным состоянием.

Психологи и психиатры установили зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями, а также психологическим климатом, в котором он живет и работает. Если человек стремится занять в коллективе место, не соответствующее его реальным возможностям, т.е. обладает повышенным уровнем притязаний, он в большей мере подвержен развитию сердечнососудистой патологии. Хронические коронарные заболевания гораздо чаще встречаются у лиц с выраженной целеустремленностью, честолюбием и нетерпимостью к своему ближайшему окружению. Вместе с тем к гипертонии могут приводить ситуации, которые не дают человеку возможности успешно бороться за признание собственной личности окружающими, исключая чувство удовлетворения в процессе самоутверждения. У человека, которого подавляют, игнорируют, развивается чувство постоянного недовольства собой, не находящее выхода и заставляющее его ежедневно «проглатывать обиду». Эти данные позволяют, например, понять, почему в США количество гипертоников среди чернокожих в три раза больше, чем среди белого населения.

Для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями типична завышенная самооценка, приводящая к таким особенностям личности, как индивидуализм, неудовлетворенность своим положением в жизни (профессией, должностью), конфликтность, пристрастие к выяснению отношений. Как правило, это сдержанные, скрытные, обидчивые, тянущиеся к другим, но трудно с ними сходящиеся люди. Попав в неблагоприятную ситуацию или заболев, они нередко порывают свои социальные связи, замыкаются на анализе своих субъективных ощущений, уменьшая не только количество контактов, но и делая их более поверхностными, поскольку для них характерны повышенная чувствительность к словесным раздражителям, особенно к порицаниям, уход от острых конфликтных ситуаций и от таких эмоциональных факторов, как дефицит времени, элементы соревнования.

Люди с язвенной болезнью отличаются тревожностью, раздражительностью, повышенной исполнительностью и обостренным чувством долга. Им свойственна пониженная самооценка, сопровождающаяся чрезмерной ранимостью, стеснительностью, обидчивостью, неуверенностью в себе и вместе с этим повышенная требовательность к себе, мнительность. Замечено, что эти люди стремятся сделать значительно больше, чем реально могут. Для них типична тенденция к активному преодолению трудностей в сочетании с сильной внутренней тревогой. Согласно теории Бергмана указанная тревога порождает состояние напряжения, которое может сопровождаться спазмами гладких мышц стенки пищеварительных органов и их сосудов; наступающее ухудшение их кровоснабжения (ишемия) приводит к снижению сопротивляемости этих тканей, перевариванию желудочным соком и к последующему образованию язвы. Важно обратить внимание на то, что вероятность возникновения повторных обострений заболевания тем больше, чем меньше скорректирована самооценка, связанная с указанными психологическими особенностями.

Мощность органических изменений при стрессе определяется обобщенной оценкой ситуации, а она, в свою очередь, тесно связана с мерой ответственности человека за порученное ему дело. Признаки эмоционального напряжения, проявляющиеся в ответственных ситуациях, особо усиливаются в тех случаях, когда отсутствует физическая нагрузка.

Спектр болезней стресса довольно размыт. Одно и то же заболевание может оказаться результатом и стрессогенных факторов, и последствием других причин. Отрицательные стрессы могут объединяться по своим враждебным человеку воздействиям с другими причинами неблагополучного функционирования нервной системы. Такой альянс вредных воздействий особенно опасен, поскольку именно из-за него чаще всего наступает нездоровье человека.

В списке заболеваний, связанных со стрессами, доминируют неврозы.

Под неврозами понимается группа нервно-психических заболеваний, возникающих в основном вследствие длительных психических переживаний, перенапряжений при выполнении чрезмерных по сложности и трудоемкости дел, недостаточного отдыха, сна, длительной внутренней борьбы, необходимости скрывать горе, гнева, страдания. Способствуют возникновению неврозов и внутренние болезни человека.

Невроз возникает при острейшем информационном дефиците, недостатке сведений о возможности выхода из ситуации, мучительной для человека. Когда создается конфликт между необходимостью разрешать жизненную ситуацию и невозможностью это сделать, может развиться невроз — функциональное состояние нервной системы, при котором резко возрастает чувствительность к сигналам от внешней и внутренней среды.

Повышенная чувствительность выступает как приспособительный механизм к недостатку информации, обеспечивая приток дополнительных сигналов, с помощью которых можно разрешить ситуацию. Вместе с тем она делает человека более восприимчивым к любым раздражителям и проявляется как излишняя плаксивость, нетерпеливость, взрывчатость, а также в виде болевых ощущений в ответ на сигналы из внутренней среды, которые ранее не воспринимались.

Невозможность внешнего проявления активности в целенаправленном действии и перенесение силы активности на внутреннее движение составляет один из основных факторов, определяющих вегетативные нарушения при неврозах. Поэтому существенным моментом снятия напряженности и облегчения состояния является обращение событий, т.е. изменение внутреннего движения на внешнее. Достижению этой цели могут способствовать все разновидности двигательной нагрузки.

Определенный уровень эмоционального возбуждения обеспечивает повышение эффективности деятельности человека. Однако эмоциональное перенапряжение может привести к снижению трудоспособности человека. Установлено, что зависимость продуктивности деятельности от уровня связанной с ней активации может быть описана U-образной кривой. Из этого следует, что по мере увеличения эмоционального возбуждения продуктивность вначале растет быстро, затем ее рост замедляется, начиная с некоторого критического уровня эмоциональное возбуждение уже ведет к падению уровня продуктивности — вначале медленному, затем резкому.

Указанная зависимость неоднократно была подтверждена психологическими исследованиями. При этом было замечено, что чем сложнее и труднее деятельность, тем раньше наступает критическая точка спада продуктивности. В этом случае снижение работоспособности проявляется в постоянном чувстве усталости, вялости, иногда и сонливости. Одновременно снижается способность к концентрации внимания, проявляются рассеянность и затруднения в запоминании. Если в таком состоянии человек должен читать, то чтение может стать чисто механическим, без усвоения содержания прочитанного. Эмоциональная реакция перестает быть адекватной силе раздражителя: она слишком повышается при незначительной удаче и резко ухудшается при малейшей неудаче. Человек становится нетерпеливым и плохо переносит ожидание.

Для одних людей более характерна активная реакция на стресс, для других — тормозная. При активной реакции мыслительные процессы могут измениться в сторону схематизации, обобщения ситуации с выделением главных аспектов приложения усилий. Гиперактивная, импульсная реакция, порождая суетливость и неоправданную спешку, приводит к увеличению количества ошибок при сохранении или даже возрастании темпа деятельности. Тормозная реакция ведет к замедленному выполнению мыслительных операций, повышению инерционности при выработке новых навыков или переучивании.

Эмоциональное перенапряжение приводит к сужению объема внимания и ухудшению способности его переключения и распределения, тем самым оно затрудняет восприятие полного объема информации.

Не только недостаток информации ведет к эмоциональному перенапряжению, которое неблагоприятно сказывается на эффективности труда и состоянии здоровья человека, но и полная информированность, стереотипность ситуации, порождая чрезмерный автоматизм, привычность, монотонность, устраняя эмоции вообще, приводит к состоянию безразличия, скуки — тогда труд становится утомительным и его продуктивность падает. Следует иметь в виду, что любимая работа не вызывает быстрого утомления и реже приводит к переутомлению.

Необходимо также учитывать, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию: хороший прогноз становится еще более оптимистичным (головокружение от успехов), а плохой — еще более мрачным.

Только достаточная информированность позволяет правильно определить личную значимость события, поэтому эффективным средством сдержанности является предвидение. Чем больше человек информирован по волнующему его вопросу, тем меньше вероятность эмоционального срыва. Отсюда следует, что необходимо увеличивать объем сведений о волнующей вас проблеме. Информированность должна быть разноплановой. Полезно заранее подготовить отступные стратегии, это снижает излишнее возбуждение и делает более вероятным успех в решении задачи.

В обстоятельствах, когда продолжение усилий превращается в бессмысленные попытки «прошибить стену лбом», человеку полезно временно отказаться от усилий, направленных на немедленное достижение цели, смириться с неизбежным, осознать реальную ситуацию и свое поражение. Это позволит сберечь силы для новой попытки при более благоприятных обстоятельствах. В случае поражения можно произвести общую переоценку значимости ситуации. Понижение субъективной значимости события помогает отойти на заранее подготовленные позиции и готовиться к следующему штурму без значительного ущерба для здоровья.

Свойственная страдающему неврозом человеку подчеркнутая эмоциональность может привести к «бегству в болезнь», заменяющему разрешение конфликта. Уход в болезнь удобен в том смысле, что избавляет человека от необходимости принимать решения, переключая внимание на заботу о своем здоровье и снижая тем самым на время актуальность травмирующей ситуации.

В основе большинства неврозов обнаруживается внутренний конфликт, ощущение своей вины, своего упущения, вследствие которого и возникла психотравматическая ситуация. Переживания становятся источником невроза лишь в том случае, если они особо значимы, занимают центральное место в системе отношений личности к действительности.

Эмоциональный конфликт при неврозах по своей природе социален. Человек заболевает не потому, что он стал жертвой несправедливости, а потому, что проявленная по отношению к нему несправедливость (действительная или кажущаяся) нарушила его представления о справедливости, его представления о добре и зле, смысле человеческого существования.

Огромное значение для психического и физического здоровья имеет эмоциональный климат на работе и дома. Настроение каждого во многом зависит от настроения окружающих, которое проявляется в словах, мимике, поступках. Общаясь с людьми, невольно «заражаешься» их оптимизмом или унынием. Наиболее очевидными проявлениями благоприятной атмосферы, способствующими продуктивности совместной деятельности людей, являются внимание, расположенность, симпатия человека к человеку.

Одной из причин напряжения может явиться и слишком тесное принудительное общение людей. Травмирующее воздействие определяется в этом случае тем, что сужение круга и углубление общения быстрее исчерпывает информативную ценность каждого из членов группы, что в конечном счете приводит к напряженности и стремлению к изоляции.

Стрессовые факторы могут как усиливать, так и ослаблять сплоченность группы, что проявляется в характере ее поведения в конфликтной ситуации. Взаимопомощь, забота о других в стрессовой ситуации способствует возникновению взаимной симпатии, росту сплоченности и солидарности группы. При усилении сплоченности группы даже возникший конфликт «замыкается на какой-нибудь внешний объект», например на любое лицо, не входящее в состав группы, а при ослаблении возникает конфликт между ее членами. В тех случаях, когда такой конфликт открыто не реализуется, повышается стремление к уединению. Эффективным средством снятия нагрузки в этом случае служит некоторая относительная изоляция — физическая или социальная.

Попытки повлиять на очень взволнованного человека при помощи уговоров, как правило, оказываются безуспешными. Их тщетность обусловлена тем, что из всей информации, сообщаемой такому собеседнику, он выбирает, воспринимает, запоминает и учитывает только то, что соответствует его доминирующему эмоциональному состоянию. Поэтому стремление успокоить человека, убеждая его, что не стоит огорчаться и обида не столь уж велика, могут вызвать у него тишь обиду и представление, что его не понимают.

Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, следует помочь ему разрядить эмоцию. Не надо перебивать раздраженного человека, лучше дать ему выговориться до конца, иначе он повысит голос, станет грубить, «сорвется» Когда человек выговорится, его возбуждение снижается и в этот момент появляется возможность управлять им, направлять его, разъяснять ему что-либо.

Никто не застрахован от несчастных случаев, невосполнимых потерь, трудноразрешимых ситуаций. И здесь не следует ограничиваться переживанием, концентрироваться на нем, уступать депрессии и безразличию, необходимо действовать, искать выход, пробовать все новые и новые варианты.

**Приемы снятия стрессы**

Изометрические упражнения. Этот метод основан на чередовании напряжения и расслабления отдельных групп мышц в равномерном ритме. Например, сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сиденье и с силой потяните вверх. Сосчитав до шести, отпустите руки и расслабьтесь. Потяните руками сиденье вверх, чтобы четко обозначались соответствующие группы мышц, потом опять отпустите руки и расслабьтесь. Таким способом можно добиться расслабления всех групп мышц за счет их напряжения: с силой сжимать и разжимать кулаки, скрещивать руки за головой и давить на шею, стараясь при этом противодействовать давлению шеей, периодически надавливать подошвами ног на пол и т.п. Эти нехитрые упражнения, не привлекая внимания окружающих, можно проделывать даже тогда, когда вы сидите на конференции. Выберите себе такие упражнения, которые можно выполнять руками в положении «сидя» и незаметно для окружающих.

Аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка представляет собой наиболее известный и распространенный в Европе метод снятия напряжения. И.Г. Шульц исходил из того, что чувство глубокого расслабления, которое испытывают находящиеся в состоянии гипноза люди, может быть достигнуто и посредством самовнушения. На начальной стадии занятий аутогенной тренировкой человек успокаивает себя с помощью самоинструктажа. Он может добиться заметных эффектов в различных частях тела, давая себе простейшие команды, например, вызвать чувство тяжести, тепла в руке, ноге и т.д. Таким образом можно достичь весьма ощутимых изменений в организме, например расширения кровеносных сосудов. Эффект усиливается, если все это сопровождается специальными дыхательными упражнениями.

На последующих стадиях занятий аутогенной тренировкой человек может вызывать в сознании те или иные картины, позволяющие расслабиться в стрессовых ситуациях.

Расслабление мышц. Этот метод был описан Якобсеном еще в 1938 г. В течение длительного времени им никто не пользовался, но с конца 50-х годов он вновь получил широкое распространение. Смысл его заключается в поочередном кратковременном напряжении и расслаблении отдельных групп мышц верхней части тела (щек, лба, рта, челюстей, затылка, шеи, груди, плеч, предплечий), брюшных мышц, мышц бедра, стопы, голени. Главное, как и при других упражнениях по снятию напряжения, быть пассивным, но внимательно наблюдать за протекающими в организме процессами. Первоначальное напряжение мышц с последующим мгновенным расслаблением поможет выявить причины возникновения зажимов. Состояние расслабленности должно быть приятным, его легко будет достигать с помощью регулярных тренировок.

Медитация. Человека, решившего поближе ознакомиться с основами медитации, порою сбивают с толку масса литературы по данному вопросу, различные центры, семинары, гуру и т.д. В голову нам приходят мысли об отрешенных от действительности людях. Несмотря на внешнее многообразие приемов и методов, тут можно выявить общее рациональное ядро. Все эти приемы призваны на определенное время ограничить сознание и внимание человека каким-либо единственным источником раздражения. Это может быть мантра или музыка, или собственное дыхание. Все другие мысли и раздражения как бы выключаются. Такая концентрированная медитация позволяет добиться заметного расслабления. Поза лотоса, обеспечивающая благодаря прямой осанке соответствующее состояние духа, все внимание позволяет концентрировать на дыхании. Счет вдохов и выдохов способствует наступлению покоя; дыхание при этом становится более глубоким.

При трансцендентальной медитации важно, чтобы в окружающей обстановке было как можно меньше раздражителей. Человек снова и снова повторяет определенное звучное слово — мантру. Подготовка к самопогружению производится с помощью наставника, который оказывает помощь в выборе подходящей мантры. Цель здесь заключается в том, чтобы направить восприятие снаружи внутрь и пресечь «постороннюю» мыслительную деятельность.

Многие критики медитации говорят, что для овладения этими приемами совсем не обязателен таинственный ритуал погружения, выполняемый наставником. Тот, кто может, например, сконцентрировать внимание на дыхании, следить за ним, не отвлекаясь на посторонние мысли, также достигает желанного покоя и расслабления. Тот, кто в расслабленной позе (лежа на спине или сидя) совершает мысленно внутреннюю прогулку по своему телу, добивается таким образом расслабления.

Каждый может найти свой путь к желанному расслаблению, найти такой метод, который подходит именно ему и дает нужный эффект.

Систематические занятия дают телесный и душевный покой, помогают преодолевать стресс и суету, лучше концентрировать внимание. Наряду с классическими приемами снятия напряжения не следует забывать и различные способствующие расслаблению виды деятельности (вечерние велосипедные прогулки, прогулки с собакой, танцы, бег, игра с детьми и т.п.). Каждый может найти такой вид деятельности, который будет способствовать снятию напряжения.

Однако все усилия останутся тщетными, если не пытаться устранить причины повышенной утомляемости и возникновения тех или иных зажимов.