УДК 159.99

**СТРЕСС, ЕГО ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

Решетняк Е.Г.

**STRESS, ITS CAUSES AND METHODS OF PREVENTION**

**Reshetnyak E.G.**

*В статье освещены строящиеся на основе научного знания и имеющихся многочисленных путей предотвращения нежелательных последствий психоэмоционального стресса проблемные области и вопросы защиты людей от воздействия стрессовых нагрузок.*

**Ключевые слова:** стресс, релаксация, ауторегуляция, адаптация.

**Введение.** Пришедшее к нам из английского языка модное в последнее время слово «стресс» в переводе означает «нажим, давка, напряжение». Энциклопедический словарь дает этому понятию следующее толкование: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и людей в ответ на влияние разных неблагоприятных факторов». Эмоциональный стресс в настоящее время считается одним из ведущих факторов, вызывающих нарушения здоровья человека. По оценкам некоторых западных экспертов, с этим фактом так или иначе связаны 70% всех встречающихся заболеваний. Актуальность исследования эмоционального стресса у детей старших классов и студентов-первокурсников, а также возможностей профилактики его средствами физической культуры обусловлена в первую очередь возникновением у многих преподавателей определенных трудностей в управлении психическим состояниям молодых людей, т.к. отсутствуют целенаправленные средства и методы решения этой проблемы в общеобразовательных школах, гимназиях, вузах.

Во-вторых, отмечено негативное действие эмоциональных стрессов, повышенных учебных нагрузок и требований к обучающимся, а также нарушение ими физиологических норм двигательной активности в сторону гиподинамии. И в целом организм реагирует падением иммунологической активности и уменьшением резистентности организма к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода.

Кроме того, актуальность темы обусловлена существующим противоречием в том, что педагоги не достаточно владеют навыками профилактики эмоционального стресса у своих учащихся, а у последних процесс становления эмоциональной устойчивости к стрессам учебной деятельности происходит стихийно и некачественно.

**Цель статьи** – анализ причин возникновения различных нервно-психических расстройств и методов профилактики возникших психоэмоциональных стрессов.

Изложение основного материала. На сегодняшний день в области изучения стресса и тревоги в учебной деятельности гораздо больше сформулировано вопросов, чем найдено устраивающих всех конкретных ответов и способов справиться с нежелательными последствиями стресса.

Итак, стресс – это вечный спутник современного человека, являющийся естественной и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Мы временами даже не обращаем на него внимания, в то время как продолжительное действие негативных эмоций угрожает опасностью возникновения таких психосоматических заболеваний, как инфаркт миокарда, язвенная болезнь, бронхиальная астма, психические расстройства и прочее. Переживание продолжительного стресса может привести к несчастному случаю и даже самоубийству. Хотим мы этого или нет, но со стрессом необходимо считаться. Даже если мы совсем не ощущаем его влияния, это не дает нам права забывать о нем.

В России, по [данным](https://romir.ru/studies/podavlyayushchee-bolshinstvo-rossiyan-ispytyvaet-stress) опроса исследовательского центра «Ромир», со стрессом сталкиваются 95% россиян, при этом треть опрошенных отметили, что испытывают его постоянно.

Термин «стресс» давно уже стал настолько распространённым, что у многих сложилось впечатление, что они хорошо в нём разбираются. Многим может казаться, что, когда слово знакомо, это значит, что они знают содержание соответствующего понятия. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на характер наших мыслей по коренным жизненным вопросам. Оказавшись в центре внимания многочисленных исследователей, проблема стресса затрагивает почти каждого человека.

Существовавшая у нашего далекого предка реакция на опасность существует и сегодня у современного Homo sapiens. Однако сегодня понятие стресса приобрело особую актуальность, а умение справляться с ним превратилось в насущную потребность.

Каким бы ни был стресс, «хорошим» (эустресс) или «плохим» (дистресс), эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты адаптационного синдрома, который протекает в три стадии: начинается в виде первичной тревоги, сменяется периодом сопротивления и заканчивается истощением.

Современные ученые выделяют несколько основных реакций организма на стресс, такие как:

– неблагоприятные факторы (стрессоры), вызывающие реакцию стресса, таким образом, человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к целиком новой ситуации. Потом наступает выравнивание или адаптация. Человек либо находит равновесие в создавшейся ситуации, и стресс бездействует, не вызывая никаких последствий, либо не адаптируется к ней, и, как следствие этого, могут возникнуть разные психологические или физические отклонения;

– пассивность, проявляющаяся у человека, особенно юного, адаптационный резерв которого недостаточный и поэтому организм не в состоянии эффективно противостоять стрессу, вследствие чего возникает состояние безнадеги, депрессии;

– активная защита от стресса, когда человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и пригодное для достижения душевного равновесия, содействующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и пр.);

– активная релаксация (расслабление), которая повышает естественную релаксацию человеческого организма (как психическую, так и физическую). Эта реакция наиболее действенная.

В 1935 году американский физиолог Уолтер Кеннон впервые определил механизм реакции тревоги как реакцию борьбы (А) или бегства (В). Наш современный «естественный» образ жизни с его «обычным» дефицитом подвижности не дает стимула к соответствующему активному действию. Для нас все более обычной в подобных ситуациях становится реакция В – бегство.

**Результаты исследования.** Заложенное природой в каждого из нас умение справляться со стрессом у всех развито в разной степени. Оно зависит от врождённых особенностей психики, темперамента, нервной системы; семьи и социальной среды, в которых человек воспитывался; пережитых психологических травм; состояния здоровья. Нормально, что обладая разными уровнями стрессоустойчивости, люди все по-разному переживают стресс. Однако соединение неадекватного образа жизни с биохимической и гормональной реакцией на стресс может привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья. Выход один – изменить образ жизни, перейти от пассивности к активности. Достаточная активность не позволяет вредным веществам скапливаться в организме. Если вы не в состоянии исключить стрессовую ситуацию из своей жизни, то необходимо научиться активно влиять на нее, «амортизируя» тем самым стрессовый удар. Это значит – наперекор естественной автоматической реакции научиться руководить стрессом, отвечая на него ауторегуляционно или, как говорят медики, релаксационно.

Согласно теории H.Selye автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз: импульс, стресс, адаптация. Другими словами, если настала адаптация, то стрессовая ситуация скоро пойдет на убыль – человек так или иначе успокаивается. Если же адаптация совсем отсутствует, то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств.

На уроках физкультуры первокурсники в сентябре плачут от чрезмерной нагрузки, они задыхаются при беге, сердце колотится в груди, готовое выскочить, тревожит головокружение (спазм сосудов повышает артериальное давление), вечером они не могут делать резких движений из-за мышечных болей, тело как скованное, аппетита нет (снижена секреция пищеварительных соков), болят мышцы (накапливается молочная кислота), настроение пониженное, интереса ни к чему нет. «Жестокий педагог» продолжает свои мучения, и через некоторое время (разное для всех, зависит от общего состояния организма) тело становится гибким и послушным, дыхание при беге не сбивается, лишь учащается, пульс учащается, но сердце не колотится, не выскакивает из груди, после нагрузки мышцы не болят, лишь появляется легкая испарина и зверский аппетит, а главное – ощущение мышечной радости, потому что мышечная нагрузка вызывает появление эндорфинов – гормонов счастья и радости. Вот примерно так происходит адаптация к разным стрессогенным факторам (вызывающим развитие реакции стресса).

Систематическая мышечная деятельность мобилизует естественные защитные факторы организма, его иммунологическую устойчивость.

Задача преподавателя состоит в предотравщении крайних форм состояния эмоциональной напряженности. Для того чтобы предотвратить частичную или полную дезорганизацию, надо внимательно следить за ходом развития состояния, наблюдая за поведением учащегося в затруднительных случаях. Неприятный осадок от неудачи становится тягостной ношей, формирует боязливость, повышенную тревожность.

Высокий уровень стресса (деструктивный стресс) становится вредным для организма, способствует развитию психофизиологических расстройств и нервно-психических заболеваний, может привести к общему истощению организма и в конечном счете к смерти.

Итак, если мы хотим направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс должны осознанно отвечать релаксацией. Активируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или снять вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

Нами выделены следующие направления оптимизации состояния эмоциональной сферы учащихся в учебной деятельности средствами физической культуры, включающие: активизацию в деятельности учащегося положительных эмоциональных состояний; создание условий для эмоциональной разрядки после напряженных видов учебной деятельности; способствование физическому совершенствованию – развитию гармоничных пропорций тела, кондиционных и координационных возможностей. Для достижения поставленных целей по снижению последствий эмоционального стресса и агрессивности обучающихся используется ряд педагогических приёмов, таких как подвижные спортивные игры; либерально-демократический стиль руководства, игровые ситуации при выполнении общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности; направленность на мотивацию общения и взаимодействия в команде; гармонизирующие комплексы дыхательных упражнений.

Для снижения психической напряженности необходимо разрешить бурно выражать свои эмоции не только в том месте и в тот момент, где и когда это удобно педагогу, но и когда это удобно учащемуся. Совместив два условия, мы обеспечиваем выход из состояния напряженности.

Поощрение – успешный повод для разрядки раздражительности.

Следует акцентировать внимание обучающегося на мастерство, а не на конкуренцию.

Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение. Существует множество способов разнообразить используемые на занятии средства и методы.

Обучающимся необходимо знать, что мы в состоянии сознательно влиять на те или иные процессы, проходящие в организме, то есть обладаем способностью ауторегуляции. Возможность прокачать стрессоустойчивость является положительным моментом, для чего следует уделить внимание развитию следующих навыков:

1. Научившись анализировать события, можно научиться прогнозировать, чем обернётся та или иная ситуация, к каким последствиям она может привести. Тогда застать вас врасплох будет сложнее.

2. Умение не пасовать перед трудностями, а видеть в них возможность для развития способствует позитивному мышлению. Внутренняя установка на то, что человек справится с трудностями, более продуктивна, чем мысль о том, как ему их избежать.

3. Хорошо зная себя и понимая свои чувства, умея работать с ними, человек может контролировать эмоциональные проявления и быть включённым в поиски решения. Саморегуляция – это чувствительность к себе и знание, как помочь себе при столкновении с непростой ситуацией.

4. Работа в режиме многозадачности. Длительная работа в таком режиме, особенно если он вынужденный, только увеличит стресс. Поэтому следует уметь включать этот режим время от времени, а не постоянно находиться в нём.

Имея перечисленные навыки, молодой человек обретает ещё и самое главное умение – умение правильно переживать стресс, то есть умение находить и воспроизводить позитивный опыт переживания стресса.

Но следует быть очень осторожным. Постоянное проживание стрессовых ситуаций может тренировать мозг, нервную систему и психику, а может – ретравматизировать человека и навредить ему. Поэтому, если есть ощущение, что не справляешься со стрессом сам, то следует обратиться к психологу.

Поняв свою собственную стрессовую ситуацию, крайне важно знать, что: во-первых, проявления стресса у каждого человека индивидуальные; во-вторых, для стресса, как правило, не может быть единой причины – причин всегда несколько, в-третьих, каждый может найти наиболее приемлемый для себя выход из сложившейся ситуации. Старшекурсников можно познакомить с приёмом ведения дневника стрессов, который является наиболее оправданным методом аутоанализа собственного стресса. Этот метод довольно простой, но нуждается в терпении. На протяжении нескольких дней (по возможности ежедневно) необходимо делать в дневнике простые отметки: когда и при каких обстоятельствах были выявлены признаки стресса. Записывать свои наблюдения и ощущения лучше вечером, перед сном. Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определить, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно ситуации, которые регулярно повторяются, способствуют возникновению стресса. Полезно записывать свои ощущения сразу при наступлении острого стресса, чтобы потом в спокойном и уравновешенном состоянии проанализировать их. Особое внимание следует уделить проявлениям раздражительности, невозможности сосредоточиться, забывчивости, частым вздохам, ощущению бега мурашек по телу, мышечному напряжению, ощущению внутренней тяжести, сухости во рту, неспокойному сну, быстрой утомляемости, необъяснимому ощущению страха, плохому настроению, депрессивному состоянию, частым головным болям, болям в суставах, отсутствию аппетита или, наоборот, перееданию, запорам, частому сердцебиению.

Проанализировав записи, можно сказать, в какое время дня чаще всего наступает недомогание, случается это на работе или уже при возвращении домой. Систематизировав собственные записи, заметим повторение некоторых основных признаков стресса. Ведение дневника стрессов позволяет человеку определить, что, собственно, вызывает у него стресс, мешающий здоровой жизнедеятельности, дает возможность планировать свою повседневную жизнь, предотвращая возникновение стрессовых ситуаций.

Студентам следует знать, что очень часто люди, возвратившись домой после работы, переносят в семью свою рабочую активность, возбужденность, а это зачастую приводит к тому, что под влиянием дневных впечатлений на домашних вымещается плохое настроение. Таким образом, виной того, что мы приносим домой стресс, является наше неумение отказаться от накопленных за день впечатлений.

Следует установить добрую традицию, вернувшись домой после работы, сразу провести релаксацию. Не решать свои проблемы сразу по возвращению домой. Необходимо сесть в кресло или на стул, принять релаксационную «позу кучера» и постараться расслабиться. Заварив себе крепкого чая или кофе, включите любимую музыку и, отключившись от ваших мыслей, полностью погрузитесь в музыку. Полезно также принять несильно горячую ванну, либо погулять на свежем воздухе, либо 10…15 минут побегать на свежем воздухе. Вообще, физическая активность является одним из самых эффективных методов борьбы со стрессом и создания антистрессовой среды. Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости и удовольствия. Они помогают снять напряжение, улучшают настроение и способствуют общему оздоровлению организма. Рекомендуется заниматься спортом не менее 3-х раз в неделю в течение 30…60 минут.

Если мы все-таки оказались в стрессовой ситуации (нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) – у нас начинается острый стресс. В этом случае для начала необходимо, собрав в кулак всю свою волю, скомандовать себе «стоп» и резко затормозить развитие острого стресса. Для профилактики острого стресса полезно выполнить противострессовое дыхание. Медленно выполнив глубокий вдох через нос, на конце вдоха следует на миг задержать дыхание, после чего медленно сделать выдох. Расслабив мышцы лица, плеч, следите за выражением своего лица и положением тела, помните, они отображают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Переключив внимание на нечто иное, займитесь какой-либо другой деятельностью – всё равно какой. Помните, любая другая деятельность и особенно физическая работа в стрессовой ситуации выполняют функцию громоотвода, помогая отвернуться от внутренних напряжений.

В процессе изучения материала по теме статьи мы обратили внимание на два основных подхода к повышению стрессоустойчивости: метод российского спецназа: «Тяжело в ученье – легко в бою» и метод японских топ менеджеров: «Прививка против стресса».

В российских спецподразделениях офицеры и сержанты традиционно культивируют высокий уровень психического давления на бойцов, причем организуется это так, чтобы воздействие не прекращалось ни на минуту. В результате те, кто адаптируется к данному стресс, начинают относиться к такому уровню нагрузки, как к норме.

В ряде японских форм высшее руководство раз в квартал вывозят в полувоенные лагеря, где их подвергают высочайшим физическим и психическим нагрузкам, в том числе побоям и моральным унижениям. По некоторым сведениям после этого в этих фирмах наблюдается резкий подъём производительности труда, а в отношениях между руководителями – заметное уменьшение числа конфликтов и недоразумений.

Стрессоустойчивость – это способность переживать стресс, навык, который мы все обязательно указываем в своём резюме, но чаще всего мы довольно расплывчато понимаем, что это значит – быть стрессоустойчивым. Рассматривая вопрос о профилактике эмоционального стресса у старших школьников и студентов, мы обращаем внимание на гармонизацию эмоциональной сферы учащегося, способность преодолеть негативные эмоциональные состояния, нарушения в функционировании тех или иных составляющих эмоциональной устойчивости к стрессам.

Выделяя основные методы профилактики стресса с помощью релаксации, противострессовой «перестройки» дня, предоставления первой помощи при остром стрессе и аутоанализа личного стресса, считаем, что их использование доступно каждому. Однако борясь с самим собой за навык бережного проживания стресса, следует помнить, что главная опора и союзник – внутренний ресурс. Начав высыпаться, соблюдая постоянный режим дня, следя за питанием и восполнением витаминов и микроэлементов, давая себе возможность отдыхать в течение дня, регулярно занимаясь спортом или делая зарядку, мы выполняем работу по приведению в порядок базовых потребностей нашего организма

В стрессовых ситуациях часто страдает самоорганизация, поэтому, попадая в бесконечную цепь беспокойства за то, что хотели сделать, но не успели или забыли, целесообразно планировать свои дела.

Следует научиться отдыхать и расслабляться, выбрав то, что приносит удовольствие, и наслаждаться моментом, уделяя время любимым хобби.

Один из самых доступных способов борьбы со стрессом – это общение с близкими и друзьями. Поддержка и понимание окружающих людей помогает справиться с негативными эмоциями и переживаниями. Важно уметь выразить свои чувства и эмоции, а также быть готовым выслушать и поддержать других. Не копите в себе переживания, а поделитесь ими с тем, кому доверяете. Если этот процесс для вас слишком интимен, то освоив технику «Утренние страницы», предложенную Джулией Кэмерон, каждое утро пишите три страницы рукописного текста о том, что сейчас пришло на ум, не делая ставку на художественность или глубокомыслие, просто пишите, даже если нечего сказать. Даже если это строчки из песен или ваш внутренний крик: «АААААА!» Правила просты: писать всё, что приходит на ум, исписывая по три страницы, никогда этого не перечитывать. Таким образом, утренние страницы помогают освободить мозг от бесконечной «жвачки» переживаний.

Освоив практики осознанности, т.е. умения замечать свои мысли, чувства, переключайте фокус внимания. Сменяя фокус внимания, нужно научиться откладывать смартфон и замечать хорошие события и свои достижения. Чтение плохих новостей и скроллинг ленты соцсетей, где все демонстрируют свой «успешный успех», затягивают. Попробуйте ежедневную практику составления списка из пяти лучших событий за сегодняшний день.

Разговаривайте с собой по душам, признаваясь в провалах, благодарите за заботу, хвалите себя за то, что сделано хорошо. Отметив свои сильные и слабые стороны, посмотрите, на что сейчас сможете опереться, откуда взять ресурс. Определённые вами для себя ценности помогут держаться на плаву в сложных жизненных ситуациях.

Помочь, – вы окрепнете.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Принимая стрессовые ситуации, постарайтесь проживать их без паники, страха и гнева. Убрав из ситуации свои эмоции, представляйте происходящее так, будто это происходит не с вами, а разрешив себе признать, что происходящее для вас кажется трудным, но вы можете себе |

**Выводы.** Эмоциональный стресс, представляя собой адаптационную реакцию организма на значимый раздражитель, является сложным психофизиологическим процессом, включающим сложные взаимоотношения психического и соматического характера.

Эмоциональный стресс возникает в тех случаях, когда человек не может ограничивать свое поведение и добиться желаемого успеха в сложной ситуации.

Неумение регулировать психическое состояние и действия приводит к отрицательным последствиям как для самого человека, так для окружающих. Неумение управлять своим поведением снижает способность социально-психической адаптации личности к данным условиям среды, является серьезной помехой в реализации её жизненного потенциала.

В новом тысячелетии уделяется большое внимание мероприятиям и методам, направленным на повышение стрессоустойчивости организма ребенка. Являясь комплексной проблемой, порождаемой совокупностью политических, социальных, экономических, духовных факторов деятельности общества, данный вопрос требует разработки и принятия государственных программ, включающих комплексы социальных и медицинских мероприятий по снижению уровня стресса в обществе.

****

**Литература**

1. Стресс жизни: Сборник/ Составители: Л.Г. Попова, И.В. Соколов – М.: «Мысль», 1994.

2. Г. Селье. Стресс без болезней – Спб. ТОО «Лейла», 1994.

3. Баградян Г.И. Физическая культура и спорт – важное средство профилактики правонарушений несовершеннолетними и перевоспитание «трудных» подростков//Теория и практика физической культуры. – 1986.№3.

4. Беминг У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. Минск, 1985.

5. Бобнева М.И. Социально-психологические аспекты исследований состояния напряженности и надежности работы человека в экстремальных и аварийных ситуациях // Психологическая напряженность в трудовой деятельности. М., 1998.

6. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л., 1987. Портал психологических изданий PsyJournals.ru – <https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2012_n2/52061> [Анализ причин стресса и методы его профилактики // Психология и право — 2012. Том 2. № 2].

7. Сухова Е.В. Психофизиология профессиональной деятельности: умственный труд [Текст]: учебное пособие / Е.В. Сухова. – М.: Инфра-М, 2017.