

# Что такое стресс и как с ним справляться?

Эве Канарик, психолог

## Что такое стресс?

Стресс – это отрицательный эмоциональный опыт, которому сопутствуют биохимические, физиологические, когнитивные и поведенческие изменения, направленные на изменение породивших стресс событий или приспособливание личности к их воздействию (А.Баум, 1990).

Стресс – это состояние организма, порожденное реакцией на новые ситуации. Причиной стресса становится неожиданное или вызывающее событие в окружающей среде, к которому организму надо приспособиться (Александр, 1950; Дугал и Баум, 1998; Пелетье, 1977; Сели, 1956).

Лазарус и Фолкман объясняют стресс как результат процесса оценки, даваемой личностью – оценки того, достаточны ли ресурсы личности, чтобы справиться с ситуацией, или нет. Таким образом, стресс – это состояние, возникающее при оценке ситуации как требующей большего, чем то, на что мы способны, чтобы справиться с ней. Стресс испытывается, например, когда мы уверены, что должны сделать что-то большее, быстрее или лучше, чем мы в состоянии.

## Компоненты стресса

Стресс включает различные компоненты, тесно взаимосвязанные между собой.

Когнитивная или мыслительная часть включает мысли и убеждения, связанные с вызывающим стресс событием.

Эмоциональный компонент включает различные чувства – страх, гнев, возбуждение, стыд, подавленность.

Физиологическая компонента связана с происходящими во время стресса в организме физиологическими реакциями – потоотделением, вызванным активацией симпатической нервной системы, ускорением сердечной деятельности, увеличением частоты дыхания, покраснением и т.д.

Поведенческую составляющую образует поведение человека в этой ситуации – попытка отключения от нее, замыкание в себе, агрессивность.

### Когниция или мышление

Что я думаю?

### Поведение

Что я делаю?

### Эмоции

Что я чувствую?

### Физиологические реакции

Что происходит в моем теле?

## **Что влияет на возникновение стресса?**

События в окружающей среде, вызывающие стрессовые реакции называются стрессорами. У различных людей стрессовая реакция вызывается различными событиями. Например, одним нравится громкая музыка по радио, а других она сильно раздражает. Одновременно люди различаются и по тому, как они реагируют на одни и те же стрессоры. Скажем, у одного предстоящий экзамен вызывает сильный предэкзаменационный страх, а другой сохраняет в этой обстановке спокойствие.

Индивидуальный стрессовый опыт зависит от даваемых человеком оценок:

1) самому событию

События можно подразделить по их последствиям на положительные, нейтральные и отрицательные. Расцениваемое как отрицательное событие признается таковым по тому, сколько вреда оно человеку причинило. Например, самооценка мужчины, только что потерявшего работу, может сильно упасть, или он испытывает сильнейший стыд, пакуя свои вещи на бывшем рабочем месте

- сколько вреда оно может еще принести. Например, потерявший работу мужчина задумывается над проблемами, которые сулит ему и его семье потеря дохода

- в то же время отрицательные события можно оценивать и с аспекта вызова, т.е. того, какую пользу может это событие принести. Например, потерявший работу мужчина признает, что это событие, хотя и причинило определенный ущерб, но в то же время дает возможность попробовать что-то новое. И потерявший работу мужчина подыскивает новую работу, а произошедшее изменение вносит в его жизнь разнообразие.

2) своей способности справиться с последствиями

Оцениваются собственные ресурсы, насколько человек в состоянии справиться с причиненным событием вредом, возможным ущербом и предъявленными ему вызовами – каковы социальные (поддержка семьи и близких), материальные (есть ли сбережения, есть ли возможность занять денег, поддержит ли это супруг(а)), эмоциональные (вызвала ли потеря работы угнетенность, вызывает ли предстоящий вызов тревогу и пр.) и иные ресурсы.

Субъективный стрессовый опыт складывается в результате оценки этих двух факторов. Если причиненный событием ущерб воспринимается как большой, а свои возможности справиться с ним – как маленькие, то стресс оказывается сильным, если же наоборот, то и переживаемый стресс минимален.

Стресс время от времени переживают все люди, и стрессовая реакция необходима, поскольку помогает нам справиться с неожиданными и требующими усилий для решения ситуациями, мобилизуя резервы организма и готовя человека к самостоятельным шагам. В то же время постоянный стресс может измучить организм и привести к различным заболеваниям и проблемам (нарушения сердечного ритма, повышенное кровяное давление, депрессия, расстройства иммунной системы).

Для того, чтобы избегать излишнего стресса и предупреждать появление проблем со здоровьем, нужно сознательно уделять внимание способам справиться со стрессом.

## **Как справиться со стрессом?**

Для того, чтобы справиться со стрессом необходимо приложить как психические усилия, так и усилия для совершения определенных действий. Без этого невозможно взять ситуацию под контроль, смягчить ее, смягчить между внутренними и внешними факторами. (Лазарус и Лаунье, 1978).

Это означает, что одноразовых действий явно не достаточно, скорее необходимо множество реакций, проявляющихся в течение определенного времени, посредством которых личность и окружающая среда оказывают воздействие друг на друга. То есть, конкретное поведение по преодолению стресса зависит от реакций внешней среды и имеющихся у индивида ресурсов преодоления стресса (особенности личности, материальные ресурсы, социальная поддержка, наличие других стрессоров и пр.).

Различают при этом два стиля поведения:

- 1) концентрация на решении проблемы – стремление сделать в напряженной обстановке что-то конструктивное, чтобы найти решение (например, мужчина, потерявший работу, читает соответствующие объявления в прессе, становится на учет на бирже труда, опрашивает знакомых на предмет вакантных рабочих мест);
- 2) концентрация на эмоциях – стремление урегулировать вызванные стрессом эмоции (например, потерявший работу мужчина отправляется пить пиво с друзьями).

Большинство людей используют комбинированно оба стиля, и эффективность этого зависит от ситуации, с которой надо справиться. Например, при трудовых проблемах больше применяется путь активного решения проблемы (действия для изменения ситуации или обращение за помощью к другим людям).

А вот в случае проблем со здоровьем чаще всего происходит концентрация на эмоциях, поскольку эти проблемы влиянию действий поддаются не так легко, и с ними нужно просто свыкнуться.

### **Этапы решения проблем**

#### **1) Определение и формулирование проблемы**

- \* сбор информации о проблеме (фактов)
- \* осмысление проблемы
- \* определение реального варианта решения проблемы
- \* переоценка проблемы (ее существенности для личного благополучия)

#### **2) Выработка альтернативных вариантов решения**

- \* мозговой штурм для поиска возможных вариантов решения
  - следует с учетом поставленной цели записать столько вариантов решения, сколько придет в голову, не ограничиваясь тривиальными, обкатанными ранее решениями
  - дать простор фантазии, не обременяя возникающие варианты оценками практичности, пригодности, осуществимости или полезности того или иного варианта
  - единственное требование, которое необходимо соблюдать, - соответствие варианта решения поставленной цели

#### **3) Выбор и принятие решения**

- \* оценка альтернативных вариантов решения
  - исключение вариантов, которые не годятся из-за невозможности осуществления ввиду потенциальных рисков или отсутствия достаточных ресурсов
  - осмысление того, каким может стать результат осуществления каждого варианта (положительные и отрицательные последствия, плюсы и минусы как в кратко-, так и долгосрочной перспективе), причем необходимо предусмотреть максимум возможных последствий
- \* сравнение альтернативных вариантов

- альтернативные последствия оцениваются с четырех точек зрения. Можно применять общие оценки (хорошо, удовлетворительно, плохо), а можно использовать и более детальную шкалу (например, от 1 до 5 баллов: 1 – очень плохо...5 – очень хорошо):

- \* насколько вариант решения согласуется с поставленной целью
- \* насколько благоприятное эмоциональное состояние даст этот вариант
- \* каковы время и усилия, требуемые для осуществления этого решения
- \* каково общее личное/социальное благополучие, обеспечиваемое этим вариантом.

\* выбор наилучшего варианта решения (наиболее эффективного для достижения цели решения проблемы, обеспечивающего максимальную личную и социальную пользу с минимальными затратами как в краткосрочной перспективе, так и на более отдаленное будущее)

- три вопроса:

- решается ли проблема?
- требуется ли прежде, чем принять наилучшее решение и начать его осуществление, дополнительная информация?
- какой вариант ведет к решению проблемы?

Если проблема оценивается как не решаемая, и ответ на второй вопрос положителен, следует вернуться к этапу определения и формулирования проблемы, чтобы накопить больше информации о ее сути, и определить проблему таким образом, который позволил бы ее решить и обеспечить эмоциональный контроль над собой и развитие собственной личности.

Если проблема расценивается как решаемая, и ответ на второй вопрос отрицателен, следует сконцентрироваться на третьем вопросе и разработать конкретный план решения проблемы (определить конкретные шаги, ведущие к поставленной цели).

#### 4) осуществление решения и оценка результатов

\* реальное осуществление выбранного варианта решения на основе составленного плана действий

\* отслеживание собственного состояния – фиксация поведения и эмоций, ставших результатом осуществления выбранного варианта решения. Что изменилось в самоощущении и поведении?

\* оценка – согласуется ли то, что произошло в результате осуществления выбранного варианта с первоначально поставленной целью? Решилась ли проблема? Улучшилось ли собственное эмоциональное состояние? Стоят ли затраченное время и усилия результата?

\* признание собственного успеха – если результат согласуется с поставленной целью и соответствует ожиданиям, нужно отдать себе должное за труд и приложенные усилия. Если же результат неудовлетворителен и не отвечает поставленной цели, нужно заново пройти все этапы решения проблемы и посмотреть, где нужно внести коррективы, чтобы найти лучший вариант решения.