

КАК СОВЛАДАТЬ СО СТРЕССОМ

Галина Васильевна Ванакова,

доцент кафедры психологии Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема, кандидат психологических наук

Современные условия жизни не избавляют человека от стрессовых ситуаций. Неприятное известие, конфликты на работе, ссоры в семье, грубое слово — всё это приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, напряжению мышц, при этом зубы сжимаются, лоб покрывается холодным потом.

● нормы поведения в современном обществе ● стресс ● методы коррекции стресса ● арт-терапия ● аутогенная тренировка ● библиотерапия

Такая реакция — следствие выделения адреналина. Она обеспечивает возможность «нападения или бегства» и, будучи биологически полезной, филогенетически закрепились. Но сегодня даже при самых сильных социальных или природных воздействиях принято сдерживать эмоции, не проявлять двигательных реакций. И хотя человек действительно часто подавляет двигательную реакцию, вегетативное её сопровождение всё же проявляется. Возникает противоречие между эволюционно закрепившейся реакцией «нападения или бегства»

на те или иные воздействия окружающей среды и нормой поведения в современном обществе. Это приводит к нарушению сложившихся в ходе исторического развития человека взаимоотношений вегетативного и двигательного аппаратов и, как следствие, к возникновению так называемых стрессовых болезней.

Что думают о стрессе учёные?

В переводе с английского «стресс» означает «нажим, давление, напряжение».

Энциклопедический словарь даёт следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов».

Первым определил понятие стресса канадский физиолог Ганс Селье: «Стресс — это всё, что ведёт к быстрому старению организма или вызывает болезни»¹. Ему удалось установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм.

Согласно В.А. Бодрову², стресс — наиболее характерное психическое состояние, развивающееся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности. Термин «стресс» объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами.

Американский профессор психологии Д. Майерс утверждает, что «стресс — это не стимул и не реакция. Это процесс, в ходе которого мы оцениваем ситуацию и боремся с возникшей опасностью»³.

Но при всех нюансах стресс — это всегда защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды, это состояние повышенного напряжения, вызываемое воздействием, которое невозможно контролировать в определённый промежуток времени. Между тем жизнь без стресса невозможна, ибо стресс — это сила, которую каждый человек может использовать себе на пользу. Люди не должны

бежать от стресса без оглядки, иногда стоит остановиться, смело оглянуться по сторонам и предпринимать действия, которые помогут с ним справиться⁴.

Юлия Ш.: «В моей жизни было много стрессовых ситуаций, где помогла именно жизнестойкость. Я по своей натуре очень эмоциональный человек и всё всегда принимаю близко к сердцу. Поэтому было очень трудно перенести развод моих родителей. Это боль душевная, как рана, которая осталась рубцом на теле, поскольку мне тогда было немного лет, возраст подростка, я уже была на грани самоубийства. Но именно здесь и сработала, как мне сейчас кажется, жизнестойкость — вера в себя, в то, что я смогу это пережить, помогла также любовь к родителям. Они совершили необратимый поступок, я не могла делать то же самое, я их любила и верила, что всё наладится».

Предлагаем педагогам и учащимся методы коррекции стресса

В психологии уделяется внимание различным методам арт-терапии, которые служат успешному преодолению стрессовых ситуаций⁵. К примеру, Х. Уильямс даёт советы, как справиться со стрессом. Так, для выполнения упражнения «Выражаем тревогу» предлагается занять удобную, расслабляющую позу; найти в себе ощущение тревоги. Определить, где она локализуется: в животе, лице, голове, ногах; взять цветные карандаши; субдоминантной рукой выплеснуть из себя тревогу и перенести её на бумагу⁶.

⁴ См.: Митева И.Ю. Курс управления стрессом. Москва: ИКЦ «МарТ», 2004. С. 3–5.

⁵ Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: «Питер», 2006; Вялкова Г.Н., Улитенко Т.В. Психология стресса: учебное пособие для самостоятельной работы студентов педагогических институтов и университетов очных и заочных отделений. Биробиджан: ДВГСГА, 2006.

⁶ Уильямс Х. «Говорящий» рисунок, или как познать своё глубинное «Я». М.: АСТ: «Астрель», 2007. С. 53.

Л. Капачионе для снятия стрессов предлагает рисование обеими руками. С её точки зрения, это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из состояния душевного равновесия, попытайтесь несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук⁷.

А.М. Шевченко описывает упражнение «Отрезаю проблему». Автор предлагает нарисовать свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Слева нарисовать себя. Затем взять ножницы и отрезать ту часть рисунка, где изображена проблема. Как считает арт-терапевт, именно это действие поможет нашему мозгу легко распутать создавшуюся проблему. Автор считает, что наши мысли, выраженные в письменном виде, есть не что иное, как голограммы. Следовательно, их можно уничтожить, т.е. освободиться от негативной энергии, от негативных мыслей и эмоций⁸.

Б. Ганим полагает, что экспрессивное искусство позволяет избавиться от негативных мыслей, которые блокируют способности нашего тела. Экспрессивное искусство поможет освободиться от вызывающих стресс эмоций, которые ослабляют иммунную систему. Б. Ганим пишет о том, что как только негативные эмоции становятся доступными для направленной визуализации, появляется возможность избавиться от них, выразив их в рисунке, скульптуре или коллаже. Автор считает, что к стрессовым состояниям приводят негативные мысли и эмоции. Психологическое напряжение, сохраняющееся в течение длительного времени, может нарушить иммунную систему, после чего здоровые клетки могут переродиться и привести к различным тяжёлым заболеваниям. Она предлагает, как и многие другие арт-терапевты, начать рисовать не той рукой, которой человек занимается трудовой деятельностью. Это направлено к тому, чтобы человек меньше контролировал свои действия и не оценивал свою работу критически.

⁷ Капачионе Л. Сила другой руки, или как при помощи левой руки активизировать возможности правого полушария головного мозга. М.: «София», 2005. С. 18.

⁸ Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех. «Питер», 2006. С. 42.

Из своих наблюдений она сделала вывод, что люди, которые не умеют рисовать, достигают таким образом самых лучших результатов. При работе с рисунком рекомендуется спокойная музыка, желательно без слов. Негативные эмоции могут выразиться через цвет, форму, линию и другие зримые образы. Простой акт изображения на бумаге негативной эмоции, вызывающей стресс, освобождает наше тело от напряжения и уже не может принести вред здоровью⁹.

Светлана Г.: «Мои родители как-то рано перестали обращать на меня внимание, считали очень самостоятельной. И поплакаться было некому. В маме я никогда не видела друга, а папа всегда играл роль «нет дома». Мама постоянно опекала мою младшую сестру, больше внимания уделялось ей. Это было очень тяжело. С этим пришлось бороться самой. Мне тяжело ещё в том, что я не могу поделиться с друзьями своими проблемами. Со школы научили держать всё в себе. Боязнь, что над тобой будут смеяться.

Я начала считать себя уязвимой. Это была длительная стрессовая ситуация. Мне помогли книги. Начала читать, искать и сама себя успокаивать. Оказалось, что не только у меня, но и у других бывают такие ситуации».

Арт-терапия — мощный инструмент в работе со стрессовыми ситуациями и выхода из них. Хорошо себя зарекомендовали в психотерапии библиотерапия, танцевальная терапия, музыкотерапия, фототерапия. Во всех этих случаях человек высвобождает свои эмоции и тем самым снимает напряжение. Одно из важных ресурсов состояния человека — уверенность в своих силах, что приводит к спокойствию и концентрации мыслей при выполнении поставленных жизненных целей.

⁹ Ганим Б. Исцеление через искусство. МН.: ООО «Попурри», 2005. С. 25–28.

Практикующий психолог М.Ю. Митева даёт рекомендации, как справляться со стрессом. Лучше всего помогает гидромассаж. Очень эффективен точечный массаж лица, шеи, головы. Необходимо обнаружить участки затвердевшей кожи, а затем их необходимо растереть и сильно щипать. Физические упражнения снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, минимум 30 минут. Плавание также нейтрализует последствия стресса. Вода способствует обретению спокойствия и настрою на позитивные мысли. Кроме физических упражнений, хорошо помогает справляться со стрессом релаксация и медитация.

М.Ю. Митева считает, что между отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы существует связь. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение.) всегда вызывают мышечное напряжение. Если научиться произвольно снижать избыточное напряжение, можно эффективно управлять своими эмоциями¹⁰.

«Маска релаксанта»

Доктор медицинских наук С.А. Игумнов для снятия напряжения мышц лица предлагает это упражнение. Его выполнение позволяет расслабить мимические, жевательные мышцы и язык. Каждая напряжённая мышца оказывает воздействие на двигательную зону головного мозга. «Маску релаксанта» применяют в тех случаях, когда нет возможности заниматься аутогенной тренировкой. В результате уменьшается физическое и психическое напряжение, проходит головная боль¹¹.

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда возникают

отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затруднённым и тяжёлым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И, наоборот, при сильном испуге, напряжённом ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание.

Оля Б.: «Я училась в 10-м классе. Это было 8 марта, меня пригласили друзья поехать на природу на шашлык, я больше недели готовилась к этому событию. Мне уже позвонили и сказали, что выезжают, чтобы я была готова, а тут приходит тётя с моей двоюродной сестрой и говорит, что мой дядя повесился, преподнёс такой «подарок» своей семье (жене и двум дочерям). Я уже лет пять с ними не общалась из-за ссоры родителей, хотя они жили в соседнем доме, а с сестрой я училась в одном классе. Родители сообщают, что я куда-то не поеду, а буду сидеть с сестрой, что праздник отменяется. Пришлось мне остаться, сестра сидела на диване весь день, не разговаривала, родители занимались делами (в этой же квартире), а я слонялась весь день, ничего не делая, так как Лену лучше не трогать, чтобы она всё пережила (с тем же успехом, я могла бы её не трогать, если бы уехала, тот же результат). Она сильно переживала, хотя неоднократно говорила, что не любит отца, и лучше бы его и не было. Из-за всего этого я разругалась со своими родителями. Моя мама не разговаривала со мной почти три недели, папа её поддерживал, а за то, что я отказалась возиться с Леной и не приносила ей в жертву своё свободное время, не бегала исполнять её желания, мне запретили гулять после школы и встречаться с друзьями. С тех пор мои родители при каждом удобном поводе вспоминают, какая я плохая. Мама ждала, что я извинюсь за то, что так себя вела, но я считала, что это они не правы. Мне было трудно дышать. Так мы и жили почти месяц. Пока однажды папа не пришёл с Леной поговорить и мне посоветовал извиниться, мы с ним долго всё обсуждали, в конце концов всё наладилось, хотя извинений ждут до сих пор. Я рада, что живу от родителей отдельно, ведь у нас всех

¹⁰ Митева И.Ю. Курс управления стрессом. Москва: ИКЦ «МарТ», 2004.

¹¹ Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. СПб.: «Речь», 2007. С. 34.

разные мнения и характеры, мне очень сложно постоянно сдерживать себя, чтобы избежать конфликтов. Я приезжаю домой только на каникулы и внешне у нас всё хорошо».

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения — как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в горизонтальном положении. Это даёт возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно положение головы: она должна «сидеть на шее» прямо и свободно. Расслабленная, «прямо сидящая» голова вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если всё в порядке и мышцы расслаблены, можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

- С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.
- При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят изменения ритма дыхания по сравнению с нормальным автоматическим дыханием, из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать.
- Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.
- Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. По ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.
- Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения — важен ритм.
- От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. Дыхание, как врождённый безусловный рефлекс, можно сознательно регулировать. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем быстрее он станет составной частью нашей жизни.

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лёжа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развёрнуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Всё тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

1. Лежите спокойно в течение двух минут, глаза закрыты. Представьте помещение, в котором находитесь. Сначала мысленно обойдите комнату по всему периметру, а затем так же мысленно проделайте путь от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своём дыхании в течение 1–2 минут. Постарайтесь не думать ни о чём.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всём теле. При выдохе расслабьтесь.

Повторите три раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Напрягите сразу все мышцы ног — от пяток до бёдер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряжённое состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите три раза. Полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям.

Следующие упражнения относятся к другим мышцам тела: это ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб). В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела, не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине — спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию. Возникает ощущение внутреннего спокойствия.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления. Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, и можно будет расслаблять тело, когда понадобится.

С помощью библиотерапии стремятся улучшить поведение в условиях стресса через информацию и программы упражнений посредством коммуникативного действия книги¹².

По мнению И.Ю. Митевой, мощный инструмент снижения стресса — смехотерапия. Улыбка даёт отдых мышцам лица: грусть затрагивает 43 мышцы, улыбка — 17. В свою очередь, это ведёт к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения. Биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов. В каждом конкретном случае необходимо позитивно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть её

¹² Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). М.: «Издательство Института Психотерапии», 2001.

в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно попытаться найти альтернативные возможности в принятии решений, которые были вне досягаемости сознания.

Аутогенная тренировка

Это один из вариантов самовнушения. С его помощью человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на неподдающиеся произвольной сознательной регуляции. Механизмы происходящих при этом явлений пока остаются неясными, а созданная ещё в начале прошлого века «периферическая теория эмоций» Дж. Ланге до сих пор сохраняет своё значение для понимания процессов, связывающих наши мысли и тело. Согласно этой гипотезе, каждому физиологическому состоянию организма соответствует определённое состояние сознания, причём влияние этих состояний зеркально взаимобразно.

Из парадоксального, на первый взгляд, утверждения У. Джеймса «мы плачем не потому, что нам плохо, а нам плохо, потому что мы плачем» вытекает подтверждённый практикой вывод. Если усилием воли изменить, во-первых, паттер возбуждения скелетной мускулатуры, сделав его соответствующим другой эмоции, а во-вторых, свои мысли, сделав допущение, что нужная эмоция уже имеется в организме, то вероятность возникновения искомой эмоции резко возрастет.

Светлана Г.: «Да, в моей жизни были ситуации, когда мне было очень нелегко. Когда мне было 15 лет, я познакомилась с мальчиком (он был старше меня на год и мы учились в одной школе) и мы начали встречаться. Он приходил ко мне домой, в класс, мы ходили на дискотеки. Я была первой девочкой в классе, которая начала дружить с мальчиком и весь класс почему-то объявил мне бойкот. Целый месяц я наталкивалась на молчание, даже начала разговаривать сама с собой. Я была в ужасе, и мне хотелось умереть. В это время мой классный руководитель

приходит ко мне домой и начинает высказывать маме свои недовольства по поводу моих отношений с этим мальчиком.

Прошёл год, всё вроде бы улеглось, но возникает другая проблема. Этот молодой человек стал добиваться физической близости со мной, но не получив положительного результата, резко находит себе другую. В течение недели я вообще не переставала плакать: шла в школу — плакала, на уроках плакала, из школы — плакала, дома не переставала плакать, а когда я засыпала, начинала плакать моя мама... Я не могла отойти целый год от этого потрясения. Но и это не всё. Через некоторое время у меня появляется молодой человек, и он бросает меня по той же причине. Но и это я пережила. Начала встречаться с третьим, то же самое. Я врагу не пожелаю испытать этого. Я стала заниматься аутогенной тренировкой и начала новую жизнь. Я уехала из дома, поступила в институт. Пока учусь и ни с кем не встречаюсь».

В начальную ступень входят шесть упражнений, благодаря которым можно научиться произвольно влиять на процессы организма, в норме не подчиняющихся сознательному контролю. Итогом этого этапа аутогенной тренировки станут шесть навыков:

- вызывать ощущение тяжести в конечностях;
- вызывать ощущение тепла в конечностях;
- нормализовать ритм сердечной деятельности;
- нормализовать ритм дыхания;
- вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
- вызывать ощущение прохлады в области лба.

В повседневной жизни человека стресс-факторами чаще всего становятся межличностные отношения.

Тамара Я.: «Когда я перешла в 8-й класс в другую школу, все стали меня добивать, испытывать, проверять, доводили меня почти до стресса, у меня были состояния, которые я не могла сдерживать в себе. Я срывалась на родителях, с ними портились отношения, не было взаимопонимания. Стала плохо учиться. Потом занялась самоанализом, стала заниматься плаванием и бегом трусцой. Сама успокоилась и все вокруг стали доброжелательными. Через несколько лет встретившись с одними, с другими,

ты начинаешь общаться и понимать, что это было лишь (детское) непонимание».

Для профилактики или смягчения негативных последствий стресса можно предложить следующие рекомендации:

- 1) выяснить, что конкретно служит стресс-фактором и какую угрозу он представляет;
- 2) определить стратегию и тактику преодоления стрессовой ситуации;
- 3) не пытаться отодвинуть стрессовую ситуацию на будущее, ибо если «вскрыть нарыв» в самом начале, вероятность «устранения боли» намного больше;
- 4) если стрессовое воздействие вывело из душевного и физиологического равновесия, надо ликвидировать очаг возбуждения, или так называемую доминанту, поддерживающую состояние стресса. Для этого необходимо заняться любимым делом (чтение, вязание, прослушивание музыки, посещение театров, бег трусцой, плавание), не избегайте общения с духовно близкими вам людьми, чтобы «излить душу» и совместно отыскать пути релаксации; регулярно через каждые 1,5–2 часа делайте кратковременные интенсивные физические или дыхательные упражнения; займитесь аутотренингом; измените свой рацион питания;
- 5) радуйтесь жизни, простоте жизненного уклада. Депрессия и пессимизм усугубляют состояние стресса;
- 6) не теряйте веры в благоприятное преодоление стрессовой ситуации, предпринимайте усилия к совершенствованию своего характера, обогащению духовного облика, не останавливайтесь в осуществлении благих намерений, но помните, что абсолютная их реализация невозможна.

Цель управления стрессом: не полное исключение его воздействия, а ограничение вредоносного эффекта. Люди, которые научились управлять стрессом, часто реагируют интенсивно, но быстрее возвращаются в нормальное состояние, чем те, кто не умеет управлять стрессом. **НО**