

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ психосоматических реакций на стресс у педагогов



Светлана Аркадьевна Котова,
*доцент кафедры педагогики и психологии
начального образования Института детства
Российского государственного педагогического университета
им. А.И. Герцена, кандидат психологических наук*



Владимир Александрович Кулганов,
*проректор по научной работе Санкт-Петербургского
государственного института психологии и социальной
работы, профессор РГПУ им. А.И. Герцена,
доктор медицинских наук*

Педагоги работают в условиях дефицита времени, избытка информации, ненормированного рабочего дня, испытывают давление со стороны общественных организаций, руководства и коллег, родителей и учеников. Часто неясность последствий принятия решений вынуждает их идти на риск. Поэтому они находятся в стрессовом состоянии почти постоянно. Чем это может обернуться в ближайшем и отдалённом будущем? Задуматься об этом предлагают авторы статьи.

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (проект № 08-06-00467а, 2008-2010).

- психосоматика
- депрессивное состояние
- тест «Шкала депрессивности»
- здоровье человека
- стрессоустойчивость

Профессор Н.К. Смирнов (Академия повышения квалификации и переподготовки работников образования Министерства образования и науки РФ) считает, что нервные расстройства, чаще в форме астено-невротических состояний, и сердечно-сосудистые нарушения (гипертонические проявления, вегетососудистая дистония, стенокардия и др.) занимают первые позиции по распространённости у педагогов. Поэтому раскроем их более подробно. Имея представления о первых признаках нарушений, можно своевременно и эффективно осуществить профилактику развития болезни и вернуть свой организм к нормальному функционированию.

С середины 30-х годов XX столетия сторонники психоанализа стали широко пользоваться термином «психосоматика» для обозначения соматических нарушений, вызванных, по их мнению, неотрагированными стрессовыми переживаниями, интернированными в соматическую (тело) и образовавшими «комплексы». Позднее некоторые авторы стали под этим термином понимать соматические нарушения, вызванные:

- психическими травмами;
- эмоциональным стрессом;
- длительной депрессией;
- расстройствами вегетативных процессов, регулирующих внутренние органы.

Заболевания эти встречаются довольно часто. Весьма распространённые — психические травмы, связанные с существованием противоречивых тенденций в структуре личности. Сюда относятся различные «запреты», ведущие к подавлению чувства страха при необходимости оставаться в «устрашающей» для субъекта обстановке, так называемые «конфликты между долгом и желанием», а также **ожидание неудачи, которое травмирует больше, чем сама неудача.**

Одна из ведущих причин обратимых соматических нарушений деятельности внутренних органов у женщин, особенно «невроз» сердца, желудочно-кишечного тракта — длительная фрустрация и эмоциональный стресс. Психотравмирующие раздражители часто вызывают эмоции страха, тоски, аффекты ужаса, гнева. Это может привести к возникновению изменений в эндокринной системе, к нарушениям функций внутренних органов. Вегетативные нарушения могут проявляться в виде вегетососудистой дистонии и кризов.

В одних случаях нарушения выражаются в учащении пульса, болях и неприятных ощущениях в области сердца, повышении артериального давления, бледности кожных покровов, онемении и похолодании конечностей, нередко ознобе.

В других — в ощущении замирания или перебоев в области сердца, чувстве нехватки воздуха, неприятных ощущениях в области живота, усилении перистальтики. При этом отмечается покраснение кожных покровов, ощущение жара, потливость.

Постепенно у человека формируется страх за работу сердца — кардиофобия, в связи с чем возникает подавленное настроение. Появляются:

- боязнь физической нагрузки (человек начинает передвигаться медленным шагом);
- боязнь долго оставаться в одиночестве или ехать в транспорте с автоматически закрывающимися дверями («если станет плохо, то не выйти») и другие явления.

Внимание такого человека фиксируется на работе сердца. Он убеждён в тяжёлом его поражении, в плохом кровоснабжении сердечной мышцы. Кардиофобия обычно сочетается с подавленным настроением, любая новая характеристика состояния сердца воспринимается с беспокойством и тревогой.

В возникновении таких нарушений играют значимую роль и характерологические особенности личности: неадекватный уровень притязаний, переоценка своей личности, высокомерие, а также мнительность и злопамятство (склонность к длительному сохранению отрицательных эмоций).

Психические травмы, вызывающие эмоцию страха или аффект испуга, могут вести не только к сердечно-сосудистым, но и различным другим нарушениям функции внутренних органов. Так могут возникать нарушения функции пищеварения, выражающиеся в снижении аппетита, повышении кислотности желудочного сока, поносе («медвежья болезнь»). У людей, находившихся в состоянии «эмоционального беспокойства», учёными было обнаружено повышение кислотности желудочного сока, причём высокая секреция его была в то время, когда пациент находился в состоянии «эмоционального перенапряжения», испытывал боли в области живота.

А вот ещё один вариант развития событий. Вспомним ситуацию, когда нам прямо в глаза говорили: «Да ты же никто! Посмотри на себя, убожество!» Что мы испытывали при этом? Тяжёлые ощущения сдавливали душу. На голову начинали сыпаться сплошные несчастья и, как следствие этого, возникало депрессивное состояние. Вот его симптомы:

- снижение настроения;
- подавленность;
- ощущение того, что что-то мешает в груди, хочется это снять с себя или вырвать;
- тоскливость;
- предчувствие ничем не мотивированной угрозы;
- не хочется жить, «хоть удавись».

Начало депрессии сопровождается возрастанием неуверенности в себе. Человек недоволен собой и не удовлетворён своим состоянием. Возникает ощущение утраты жизнестойкости, снижается общий жизненный тонус. Кажется, что тело становится ватным. Не радуют встречи с родными и близкими. Душа как бы опустошена, стала холодной и потеряла творческое начало. В связи с этим возникает определённое ощущение утраты чувства счастья, юмора и вкуса к жизни. Человек испытывает разочарование, отсутствие духовных

сил и желаний. То, что интересовало раньше, сейчас совершенно не волнует. Ничего не хочется делать, никого не хочется видеть. Грязь дома не мешает, внешний вид не беспокоит, на работу идти не хочется, в гости не тянет. Красивые мужчины не вызывают интереса. Всё раздражает и выводит из себя. Даже дети перестают радовать.

Любая депрессия — это ещё и крайняя эмоциональная неустойчивость. Настроение падает. Отчаяние, тоска и грусть становятся обычным состоянием человека. Любая неприятность, даже самая мелкая, выводит из равновесия и погружает в молчание.

Человек, вошедший в депрессивное состояние, начинает постоянно испытывать чувство напряжения и тоски: «на сердце смута», постоянно ощущается какая-то угроза, опасность, ожидание чего-то неопределённого и тяжёлого. Иногда может возникнуть чувство «заведённой пружины». Вы вздрагиваете, возникает учащённое сердцебиение. Вас бросает в холодный пот при неожиданном стуке, звонке или окрике на улице.

Все подобные переживания: беспокойство, тревога, ужас, паника — это эмоциональные состояния осознанного или неосознанного напряжения, связанного с реальной или часто воображаемой угрозой. Если лёгкая тревога мобилизует состояние, то чрезмерная способна парализовать всю соматическую и психическую деятельность.

На этом этапе человек ещё в состоянии полноценно выполнять свои профессиональные и семейные функции и жалуется только на проблемы своего физического здоровья. Но не попробовать ли при этом проанализировать своё психическое здоровье? Как правило, в таких случаях нетрудно бывает разглядеть психическую природу физических страданий.

Как оценить, есть ли у вас депрессивное состояние? Для этого мы предлагаем пройти тест «Шкала депрессивности».

Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя обычно чувствуете. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

| Состояния | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
|-------------------|---------------|--------|-------|--------------|
| 1. Пессимистичный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Пассивный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Апатичный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Усталый | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Изнурённый | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Забитый | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Грустный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Опустошённый | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ослабленный | 1 | 2 | 3 | 4 |

Цифры в таблице напротив каждого из состояний являются баллами. Нужно подсчитать общее количество баллов, полученных по шкале депрессивности.

Интерпретация результатов:

1–12 баллов. Признаки выраженности депрессивного состояния минимальны. У вас довольно бодрое и активное состояние, чувствуете себя хорошо. Вы готовы к ответственной работе. В каких-либо рекомендациях вы не нуждаетесь.

13–26 баллов. У вас некоторые проявления усталости, но они носят, скорее всего, временный характер. Вам нужно отдохнуть, на некоторое время отвлечься от важных дел, чтобы восстановить свои силы и начать более плодотворную деятельность.

27–36 баллов. У вас явно не очень хорошее состояние. Нужно срочно что-то делать, чтобы восстановить свои силы и энергию. Не откладывайте в долгий ящик свою возможность отдохнуть даже сегодня. Вам это просто необходимо.

Если вы набрали более 20 баллов, то прислушайтесь к следующим рекомендациям:

1. Постарайтесь вообразить себя слишком большим и слишком сильным, чтобы не воспринимать обиды.

2. Не нужно слишком болезненно воспринимать мелкие уколы, слабую критику в свой адрес.

3. Легче всего обижаются люди с низкой самооценкой, поэтому попробуйте её несколько поднять в собственных глазах, сказав себе: «Это я могу не хуже, чем другие, а может быть, даже и лучше!»

4. Не нужно думать, о том, что «я не заслуживаю уважения».

5. Не надо сомневаться в своих способностях.

6. Перестаньте постоянно ощущать внутреннюю неуверенность.

7. Не завидуйте и не ревнуйте к успехам других людей, это плохо сказывается на вашем психическом самочувствии.

8. Не надо переоценивать потенциальный ущерб от реальных обид.

9. Вам нужна значительная доля эмоциональной устойчивости, которая могла бы защитить ваше «Я» от воображаемых угроз.

Чтобы выяснить, не является ли ваше нездоровье следствием стрессов, ответьте на следующие вопросы (отвечайте «Да» или «Нет»):

1. Беспокоит ли вас необъяснимая усталость, не проходящая к началу следующего дня?

2. Бывают ли у вас частые или постоянные тупые боли в голове?
3. А в спине?
4. Происходит ли у вас утрата или резкое снижение интереса к противоположному полу?
5. Часто ли у вас меняется настроение?
6. Раздражительны ли вы?
7. Беспокоит ли вас отсутствие, снижение или повышение аппетита?
8. Злоупотребляете ли вы курением?
9. Долго ли вы выполняете обычные домашние или служебные дела?
10. Беспокоит ли вас увеличение усилий для выполнения традиционных действий?
11. Способны ли вы принимать решения?
12. Озабочены ли вы личными ошибками при выполнении обязанностей?
13. Чувствительны ли вы к критике?
14. Бойтесь ли вы неудач?
15. Не кажется ли вам иногда, что все норовят вас обидеть?
16. Не учащаются ли конфликты на работе?
17. А дома?
18. Беспокоит ли вас хронический дефицит времени (ничего не успеваю)?
19. Забывчивы ли вы?
20. Не теряете ли вы порой самоуважение?
21. Вы можете резко «осадить» собеседника?
22. Беспокоит ли вас чувство одиночества (никто не любит)?
23. Не ощущаете ли вы пустоты, неудовлетворённости жизнью?

ЖИЗНЬ В ПРОФЕССИИ

24. Бывает ли у вас депрессия?
25. Принимаете ли вы регулярно успокаивающие лекарства, снотворные, сердечные средства?
26. За неделю вы выкуриваете больше, чем полпачки сигарет.
27. Вас очень беспокоит лишний вес.
28. В продолжение дня вы выпиваете не менее трёх чашек крепкого кофе или чая.
29. Каждый день вам надо съесть что-то сладкое.
30. Нервничаете, когда из-за чьей-то безответственности меняете планы.
31. Во время болезни вы очень терпеливый пациент.
32. Расставшись с близким человеком, долго не обретаете душевного покоя.
33. Не выносите, когда в последнюю минуту отменяют назначенное свидание.
34. Не умеете хорошо отдохнуть, если отдых организован плохо.
35. После резкого спора обычно проще находите общий язык с партнёром.
36. У вас дома многие вещи — ваша выдумка.
37. С трудом сочетаете выполнение служебных и домашних обязанностей.

Обработка результатов: подсчитайте количество ваших ответов «Да». Если у вас до 10 ответов «Да», то вы — счастливый человек, у вас всё в порядке.

Если ответов «Да» больше 10, проанализируйте своё поведение. Помните: многих стрессов можно и нужно

избежать. Постарайтесь пунктуально выполнить наши рекомендации:

1. Проанализируйте ситуацию, осознайте, где именно вы подвергаетесь стрессу.
2. Измените своё отношение к себе и окружающим, постарайтесь рационально организовать свой день.
3. Разделите все дела по степени значимости, не разбрасывайтесь, доводите начатое до логического конца, поработайте над собственным «Я».
4. Попробуйте уважительно и внимательно отнестись к своим потребностям, займитесь делом, позволяющим повысить самооценку, найдите себе хобби, играйте с детьми и домашними животными.
5. Сторонитесь современной, ритмичной музыки, чаще слушайте спокойные народные песни, минорную классическую музыку и старинные романсы.
6. Откажитесь хотя бы на время от яркой одежды и ярких, особенно красной гаммы, красок в окружающей обстановке.
7. Не переутомляйтесь, читайте литературу не только с познавательной целью.
8. Научитесь говорить «нет».
9. Не бойтесь ошибиться, сделав ошибку, извинитесь — это трудно только вначале. Искреннее извинение само по себе носит терапевтический «очищающий» характер.
10. Ставьте перед собой достижимые цели, чаще общайтесь с друзьями и приятными вам людьми.
11. Не менее 4–5 раз в неделю спите 8–9 часов в сутки. Целесообразно через 3 часа после начала работы отвлечься, переключиться на другой вид деятельности, сделать комплекс физических упражнений, точечный массаж.

12. Попейте в течение месяца отвар или настой шиповника по 1/2 стакана дважды в день, в выходные дни проходите пешком не менее 6–8 км или 10–15 км на лыжах (велосипеде).

13. Резко ограничьте в рационе сладости и мучное, откажитесь от пряностей, стакан тёплого молока перед сном — отличное снотворное.

14. Попробуйте освоить аутогенную тренировку. Это отличное средство для саморегуляции.

15. Помните: вы всё можете, у вас сильная воля и твёрдый характер.

16. Стремитесь поработать над изменением своего «Я» в лучшую, то есть более выгодную для вас сторону. Для этого используйте следующие упражнения:

Упражнение 1. Идеальный портрет «Я»

В любой сложной ситуации, прежде всего, нужно избавиться от внутреннего беспокойства или волнения. Растревоженное чувство — плохой советчик разуму. Проговаривайте про себя следующий текст:

*Я спокойна.
Мне ничто не угрожает.
Я быстро выхожу из эмоционального напряжения.
Я испытываю спокойствие.
Я чувствую себя свободно.
Я совершенно спокойна.
Меня не волнуют возможные неудачи.
Я ориентирована только на победу.
Я чувствую себя отдохнувшим человеком.
Я ничем не встревожена.
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
Я уверена в себе.
Я никогда не нервничаю.
Я всегда владею собой.
Я хладнокровна.*

*Я не чувствую скованности, напряжённости.
Я довольна.
Я ничем не озабочена.
Я спокойна и мне хорошо.
Мне радостно.
Я обычно хорошо работаю и долго не устаю.
Я такой же счастливый человек, как и другие.
Я уверена в себе.
Я чувствую себя в безопасности.
Я готова к трудностям и критическим кризисным ситуациям.
Я совершенно спокойна.
Всякие пустяки не отвлекают и не волнуют меня.
Я спокойно переживаю свои разочарования и быстро забываю о них.
Я уравновешенный человек.
Меня охватывают спокойствие и рассудительность, когда я думаю о своих делах и заботах.
Я готова к решению своих проблем.*

Упражнение 2

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел. Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер, океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить эти толчки и выныривание. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли воды, подушку моря, поддерживающую вас. Сосредоточьтесь на ощущениях, возникающих у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение 3

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, даёт вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело. Вдохните её. Представьте

ЖИЗНЬ В ПРОФЕССИИ

такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине. Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела. Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия действует на голову. Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног. Потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку. А теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали.

Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям, знакомым.

Упражнение 4

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, прочно поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе — **света, который никогда не гаснет. НО**