

Школьный стресс

Ольга КРУШЕЛЬНИЦКАЯ, Антонина ТРЕТЬЯКОВА, психологи Детского центра социальной адаптации «Живой ветер»

Когда заканчивается «первая молодость», убеждаешься в том, что срок беспорочной службы нашей «физической оболочки» не беспределен. «Гарантийный талон» раньше или позже подходит к концу, и если мы хотим, чтобы тело продолжало неплохо служить нам и дальше, надо о нём заботиться. Забота о здоровье не сводится к отсутствию вредных привычек, здоровой пище и дозированной физической нагрузке. В первую, может быть, очередь физическое здоровье зависит от душевного равновесия. А его, согласимся, очень непросто поддерживать тем, кто работает в школе.

Проще всего сохранять душевный покой людям безответственным. Они уверены: всё решается «наверху» (всё равно — Богом или начальством). Значит, и напрягаться ни к чему. Человеку, который привык сам принимать решения и отвечать за эти решения, живётся гораздо спокойнее. Такие люди часто и подолгу испытывают серьёзное нервное напряжение, то есть стресс.

Сила и продолжительность стресса особенно велика у людей, которые ставят перед собой недостижимые цели (например, всегда быть лучшим); пытаются контролировать события, которые никак от них не зависят; не способны корректировать своё поведение, чтобы оно было адекватно меняющейся ситуации.

С середины тридцатых годов нашего века, когда Г. Селье впервые ввёл понятие стресса, оно стало одним из самых широкоупотребимых. Есть богатая литература о стрессе и методах борьбы с ним. Поэтому позволим себе лишь кратко напомнить основные положения.

Согласно классическому определению, стресс представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Любое событие, вызывающее значительное эмоциональное напряжение, — это стрессогенный фактор, независимо от того, радостное оно или печальное. Ведь стресс в широком понимании — не только смерть близкого человека или потеря работы, но и влюблённость, творческое достижение, повышение по службе.

Г. Селье выделяет три фазы стресса: 1) реакцию тревоги (отражает мобилизацию всех ресурсов организма); 2) фазу сопротивления, когда благодаря предшествующей мобилизации удаётся успешно справляться с вызвавшими стресс воздействиями без какого-либо видимого ущерба для здоровья; 3) фазу истощения, когда слишком длительная или слишком интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и человек гораздо легче заболевает.

Парадокс состоит в том, что стресс, даже длительный и интенсивный, не всегда приводит к снижению адаптации и нарушениям здоровья. Врачей неоднократно поражало, что в периоды интенсивных и длительных негативных переживаний (война, стихийные бедствия, болезни близких) люди в массе своей меньше болеют не только психосоматическими, но и простудными и инфекционными заболеваниями. Так, в блокадном Ленинграде не было обычных эпидемий гриппа.

В то же время радостные события могут быть вредны и даже опасны для организма. В медицине есть специальный термин: болезнь достижения. Это заболевания, возникающие на гребне успеха, когда кажется, что настала пора расслабиться и воспользоваться плодами своих трудов.

Учёные сделали вывод, что на здоровье влияют не сами по себе события, которые происходят с людьми, а наше к ним отношение.

У человека, в отличие от других живых существ, стрессорами становятся не только уже свершившиеся события, но и те, которые ещё не произошли и, может быть, не произойдут

никогда. Это связано с человеческой способностью предвидеть и планировать будущее.

Чтобы различить стресс мобилирующий и стресс разрушительный, безусловно вредный для здоровья, последний стал именоваться дистрессом. Дистресс в переводе с английского — горе, бедствие, истощение. Важный вопрос: в каких отношениях находятся стресс и дистресс? Исследования показывают, что **стресс переходит в дистресс в тех случаях, когда поиск путей выхода из тупика сменяется отказом от дальнейшей борьбы**, а также когда человек на какое-то время не видит смысла в дальнейшем существовании.

Как у вас со стрессом?

Американские исследователи Т. Холмс и Р. Раэ составили «Шкалу социальной адаптации», включив в неё как «положительные», так и «отрицательные» стрессогенные факторы. Ориентируясь на эту шкалу, можно представить, какую стрессовую нагрузку вы испытывали в последний год и насколько негативно она может сказаться на вашем здоровье.

В «Шкале социальной адаптации» каждому жизненному событию (в зависимости от его потенциальной стрессогенности) соответствует определённое число баллов. Опираясь на статистические исследования, авторы утверждают, что у человека, набравшего свыше 150 баллов, риск заболеть повышен. А при 300 баллах вероятность заболевания увеличивается до 90% (80% — согласно другому источнику).

Постарайтесь вспомнить всё, что случилось с вами в прошедшем году. Подсчитайте общее число баллов, внося коррективы с учётом своего отношения к событиям. Добавляйте баллы в тех случаях, когда считаете событие более важным для себя. Снижайте их в противоположных случаях. Возможно, вам пришли в голову и другие жизненные события (ремонт квартиры, ограбление и т.д.). Сколько баллов вы приписали бы им? Добавьте их к полученной сумме. Сколько всего баллов у вас в итоге?

1. Смерть супруга	100
2. Развод (официальный)	73
3. Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4. Смерть близкого члена семьи	63
5. Травма или болезнь	53
6. Женитьба (вступление в брак)	50
7. Увольнение с работы	47
8. Примирение супругов	45
9. Уход на пенсию	45
10. Болезнь или травма члена семьи	44
11. Беременность	40
12. Сексуальные проблемы	39
13. Появление нового члена семьи	39
14. Реорганизация на работе	39
15. Изменение финансового положения	38
16. Смерть близкого друга	37
17. Изменение профессиональной специализации	36
18. Усиление конфликтности отношений с супругом	35
19. Ссуда или заём на крупную покупку	31
20. Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
21. Изменение должности	29
22. Сын или дочь покидает дом	29
23. Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
24. Выдающееся личное достижение	28
25. Супруг бросает работу или приступает к работе	26
26. Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
27. Изменение условий жизни	25
28. Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
29. Проблемы с начальством	23
30. Изменение условий и часов работы	20
31. Перемена места жительства	20
32. Смена места обучения	20

33. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
34. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
35. Изменение социальной активности	18
36. Ссуда или заём для покупки более мелких вещей	17
37. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16
38. Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
39. Изменение привычек, связанных с питанием	15
40. Отпуск	13
41. Незначительное нарушение правопорядка	11

О методах борьбы со стрессом поговорим подробнее

Чтобы избежать дистресса, необходимо: прежде всего, быть достаточно гибким человеком; продумывать и пробовать все возможные способы решения проблем, не «заикливаясь» на какой-то одной из них. Нужно уметь смириться с поражением и «в порядке отступить», чтобы «перестроить ряды» и осуществить прорыв на другом участке. И конечно, учитывать физиологию собственного организма: не позволять адреналину и другим гормонам загонять вас в аварийную ситуацию, даже если жизнь ставит вас в трудное положение.

Химические вещества, поступающие в кровь при стрессе, готовят организм, прежде всего, к немедленным физическим действиям. Поэтому излишнее возбуждение лучше снять какой-либо интенсивной физической деятельностью. Если вам хочется стукнуть кулаком по столу, разорвать в клочки бумагу, покричать — сделайте это. Если же очень важно скрыть своё состояние от окружающих, позвольте себе хотя бы не разжимать кулаки, которые сжались сами по себе. Все эти послабления самому себе всё-таки лучше, чем гипертонический криз. А почему бы дома не включить ритмичную музыку и не потанцевать? Это хорошее переключение. Можно заняться уборкой, стиркой или вымыть полы. (Бить тарелки? Можно, если их всё равно выбрасывать. Бить хорошие — привилегия обеспеченных людей.)

Если стрессовая ситуация хроническая, то её возможные негативные последствия можно облегчить с помощью утренних пробежек или длительных прогулок быстрым шагом, вариант — посещение бассейна или тренажёрного зала. Хороши подвижные игры — теннис, бадминтон, волейбол, но хорош и бильярд.

После того как, сбросив излишнее напряжение, мы вернём себе способность здраво соображать, стоит переосмыслить ситуацию. Постарайтесь увидеть в неприятности что-то смешное. Представьте себе, насколько всё могло быть хуже. Подумайте, не сделали ли вы из мухи слона. А можно представить себе все мыслимые несчастья, которые, «несомненно», будут следствием случившегося и, конечно, исковеркают всю вашу жизнь... Когда абсурдность таких ваших фантазий станет вам очевидна, вы рассмеётесь и успокоитесь. Но это, в сущности, доведение до высшей точки своих переживаний. Тут есть нежелательный риск.

Обдумайте план своих действий.

Сложившееся положение вещей нужно оценить с нескольких точек зрения:

— Можете ли вы изменить ситуацию в желательном для вас направлении; что нужно для этого сделать.

Учительница, услышав на августовском педсовете 1998 г., что задержки зарплаты будут продолжаться, а часть денежных надбавок снята, подала заявление об уходе. Подумав, где она может зарабатывать, обнаружила несколько таких возможностей. Частные школы и детские дошкольные учреждения; государственные школы, в которых родители доплачивают за дополнительные услуги; консультативные психологические центры; журналы, в которых можно публиковать статьи. Нельзя сказать, чтобы её всюду ждали с распростёртыми объятиями. В первый месяц после увольнения она заработала немного меньше своей школьной зарплаты. Но в следующем месяце уже получила в полтора раза больше да ещё появились предложения постоянной работы, из которых она могла выбирать. И выбрала: хорошую общеобразовательную школу, где к тому времени положение с зарплатой стабилизировалось.

— Ещё аспект: может быть, в том, что произошло, есть какие-то положительные

стороны; есть возможности, которых вы пока не смогли оценить.

Учительница на пенсии разменяла квартиру, в которой жила с дочерью и зятем. Не хотела мешать молодым. Старалась не показать дочери, насколько тяжело ей уезжать со старого «насиженного» места, расставаться с привычной обстановкой, с соседями. Но в действительности сильно страдала. «Плюсы» своего нынешнего положения обнаружила внезапно. Увидела возле подъезда бездомного котёнка и вдруг поняла, что может взять его домой (не то, что прежде! Из-за аллергии у внука раньше она не могла держать в квартире животных). Котёнок помог. Успокоил. После этого она стала по своему вкусу обустроить квартиру, знакомиться с новыми соседями. Узнала, что в школе поблизости не хватает педагогов и — вернулась. Теперь, «наполнив» свою жизнь привычными школьными заботами, чувствует себя на новом месте спокойно и комфортно.

Больше, чем над многим другим, мы способны сохранить контроль над собственным организмом и несём за него самую прямую ответственность. Что мы можем сделать для собственного здоровья?

Помните, что рекомендовали психологи американцам во времена великой депрессии: «Улыбайтесь! Улыбайтесь, несмотря ни на что!» Этот совет основан на психологической теории У. Джеймса, согласно которой наши эмоции и переживания могут возникать или изменяться в зависимости от тех движений, которые мы произвольно совершаем. То есть когда мимические мышцы лица изображают улыбку, наши эмоции «сдвигаются» в положительную сторону, на душе становится легче. Эту теорию подвергали критике многие учёные. Но большая доля правды в ней есть. И практика это подтверждает.

Стресс и тревожность всегда связаны с мышечным напряжением. Ослабляя это напряжение, можно уменьшить беспокойство. Произвольно расслабляя мышцы тела, мы привносим покой в нашу душу. Поэтому полезно время от времени сесть (если возможно, лечь) и расслабить различные группы мышц.

Кроме того, с помощью массажа, ванн и прочего мы можем влиять на сердечную, сосудистую и секреторную деятельность нашего организма. Этой возможностью тоже не следует пренебрегать учителю.

Среди специальных видов физических упражнений особое место занимает дыхательная гимнастика. Дыхание — единственная вегетативная функция, на которую человек может легко влиять. Дыхание, в свою очередь, активно воздействует на другие физиологические системы. Поэтому регуляция дыхания — очень эффективный способ регуляции своего состояния.

Разумеется, рекомендованное выше делать надо грамотно. Педагоги без труда найдут нужную литературу.

Улыбаться без повода трудно, равно как и расслаблять усилием воли напряжённые мышцы. Улыбка так и норовит превратиться в гримасу, стоит только человеку забыть о необходимости «держать лицо». Поэтому **ищите повод для улыбки** и старайтесь избегать того, что может вас расстроить. Не смущайтесь тем, что радость «не ко времени». Помните, в «Пире во время чумы» Пушкина священник обвиняет пирующих в безбожии и закликает Председателя оставить пир именем его умерших матери и жены. Председатель отвечает, что на этом, как будто кощунственном, пиру «...удержан отчаяньем, воспоминаньем страшным... и ужасом той мёртвой пустоты, которую в моём доме встречаю...» И тогда священник оставляет его со словами «Спаси тебя Господь! Прости, мой сын».

Проблемы и горести не перестанут существовать от того, что вы не будете о них думать. Но ваш организм получит временную передышку, которая позволит нам справиться с жизненными проблемами, а не свалиться от возможного недуга.

Затянувшиеся неприятности плохо влияют не только на наше здоровье. Стресс нарушает наши отношения с другими людьми. Создаёт проблемы в семье и в школе. Мы подавлены, раздражены, плохо контролируем себя, срываемся по пустякам. Потом мучаемся чувством вины, что только усиливает напряжение. Если учесть, что в ситуации кризиса в большей или меньшей степени напряжены все, то вероятность конфликтов сильно возрастает. На язык так и

просится совет контролировать себя и не «разряжаться» на окружающих. Понимая, что это не всегда реально, ограничимся советом обязательно извиняться, если виноваты. Это ещё никому не повредило.

Скажем, что **контакты с другими людьми, как и здоровье, — сфера, над которой человек способен сохранять контроль.**

По возможности не стоит «приставать» к людям, которые явно напряжены, ни с вопросами, ни с советами, ни с критикой. Однако нужно быть готовым выслушать их и поддержать, если они сами обратятся к вам. Это не значит, что человеку, который находится в состоянии стресса, всё позволено. И уж совсем ни к чему перекладывать груз его проблем на свои плечи. Просто не следует «делать выводы» по не всегда адекватным поступкам человека.

Нельзя «разряжаться» на тех, кто может воспринять ситуацию всерьёз, и, конечно, на детях. Увы, мы, педагоги, часто это делаем. В метро пришлось наблюдать такую сцену. Мальчик лет шести рассматривал новую игрушку и нечаянно уронил какую-то её деталь. Мама грубо выхватила у него игрушку, зашипела: какой он безрукий, глупый, всё портит!.. Ребёнок вжался в спинку сиденья. Реакция мамы была такой резкой, так очевидно не соответствовала проступку, что любому взрослому со стороны было понятно — у неё свои проблемы. Понятно взрослым, но не её ребёнку. Для него нет пока судьи выше мамы. Он чувствовал себя преступником и был несчастен. Своим стрессом мама «наградила» сына. Как часто, к сожалению, и педагоги «награждают» своими стрессами учеников!

От стресса трудно спрятаться. Но то, какое влияние окажет он на нашу и наших учеников жизнь и здоровье, зависит от нас.