

Лекція 11.3 Стрес

План лекції:

11.3.1. Поняття стресу

11.3.2. Фази розвитку стресу

11.3.3. Причини виникнення стресів

Література:

1. Гринберг Д. Управление стрессом./ Д. Гринберг. – СПб: Питер, 2002. — 496 с

2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. - 370 с.

3. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. - с. 52—60; 81—85.

11.3.1. Поняття стресу Що відбувається, коли ви виходите за межі вашої зони комфорту - за допомогою фізичних дій, розумових зусиль або духовних пошуків? Виникає стрес. Стрес - це емоційний стан, зумовлений несподіваною та напруженою ситуацією. Стресові стани виникають, коли необхідно самостійно швидко прийняти рішення, миттєво відреагувати на небезпеку або діяти в ситуації, що несподівано змінилася. На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію - стрес. Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючи на нашому шляху труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована Г. Сельє. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу порозумівається в такий спосіб. Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини. Екстремальні ситуації впливають на

людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють не тільки на шкоду організмові, але і вашій активності. Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).

11.3.2. Фази розвитку стресу У динаміці стресового реагування Г. Сельє бачить три фази. - Реакція тривоги - стан підвищеного психологічного дискомфорту, переживання з приводу подій, які мають відбутися, стан невпевненості у своїх діях, самонавіювання негативних думок. Людина сприймає щось незвичне, не може собі його пояснити, і це викликає занепокоєння. А організм відразу готується до захисту, терміново мобілізуючи свої захисні сили та ресурси. - Фаза адаптації - це період пристосування до нової ситуації, небезпеки, яка виникла. Настає так звана рівновага протидії захисних сил нервової системи і впливів зовнішнього середовища. - Фаза виснаження - стан, коли надто інтенсивна боротьба, якщо вона затягнулася, приводить до зниження адаптивних можливостей в організмі та його здатності опиратися різним захворюванням і психологічним впливам. Експериментально доведено, що стрес від фізичних навантажень не є таким страшним і руйнівним, як стрес, зумовлений крахом надій, невдачею, розумовим перевантаженням, невпевненістю в собі. Стрес містить у собі велику руйнівну силу; він може знищити успіх, любов або навіть саме життя. І все ж, у людей завжди будуть стреси, що відповідають певній ситуації. Необхідно зазначити, що невеличка доза стресу справляє позитивний вплив на нашу психіку, повертає нам молодість і життєві сили, відточує нашу навичку долати побічні ефекти неприємних ситуацій. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках деяких стресів, які називаються дистрессами: вони руйнують кар'єру, шлюб, стосунки. Засвідчено: нездатність долати повсякденні стреси є головною причиною захворювань. Стрес - це не те, що з вами трапилося, а те, як ви все сприймаєте. Г. Сельє

11.3.3. Причини виникнення стресів Причин виникнення стресів багато, але якщо їх узагальнити, то можна назвати три головні. - Відчуття провини. Відчуття провини, що затаїлося у вашій внутрішній свідомості, часто є вельми руйнівним. Наведемо приклад стресу, зумовленого почуттям провини: ви не кидаєте курити, хоча прекрасно обізнані, наскільки це шкідливо для здоров'я, не тільки вашого, а й ваших близьких або людей, які оточують вас. Відповідно виникає відчуття провини, чи сорому і... ворожості, так, ворожості, саме тому, що ви мусите переживати це відчуття провини, яке іноді навмисне намагаються у вас пробудити ті, хто вас оточує. Воно спричиняє надпотужний стрес, небезпечний для здоров'я навіть більше, ніж шкідливі речовини в сигареті. - Втрата цінностей. Прикладів тут багато,

особливо коли втрата остаточна, коли її неможливо ні відшкодувати, ні компенсувати - втрата коханих, близьких, банкрутство, незастраховані збитки. Втрата репутації, втрата "обличчя" - серйозний стресогенний фактор. - Ненависть до роботи. Багато людей ненавидять роботу. Вибрана ними професія, кар'єра, до якої вони довгі роки готувалися і яку ще триваліший час реалізували, можуть стати тепер серйозними стресогенними факторами. Річ у тому, що якщо вам щось не подобається, це треба міняти. Ви можете програти в грошах, але здобути здоров'я, щастя і благополуччя. Якщо робити те, що ви ненавидите, то в організмі починають вироблятися руйнівні токсини, внаслідок чого ви починаєте страждати від хронічної перевтоми або захворюєте. Вихід із ситуації, що склалася, простий, але потребує визначеності та рішучості до зміни існуючого стану речей. Вам треба любити все, що ви робите. Або, інакше, робіть те, що ви можете робити з любов'ю, з радістю. Любов до роботи, поповнить запас фізичних і душевних сил, врятує від перевтоми, від хвороби, відомої як "нудьга". Каторга не там, де люди працюють. Вона жахлива не тим, що це важка праця. Каторга там, де удар молота позбавлений сенсу, де праця не поєднує людину з іншими людьми. А. де Сент-Екзюпері На думку вчених, захисним засобом, спрямованим на зміну несприятливої або збереження сприятливої ситуації, на протидію дії загрозливих факторів і обставин, здатних викликати численні стреси, є пошукова активність. Що це таке? Вчені провели дослід на тваринах, щоб виявити, як негативні емоції, які вони стимулювали, впливають на патологічні процеси. З'ясувалося, що ці процеси уповільнюються, якщо навіть тварина відчуває різко негативні емоції. Але це відбувалося тільки тоді, коли вона демонструє активно-оборонну реакцію. Якщо, наприклад, піддослідний пацюк реагував на подразнення електричним струмом агресивно: кусав і дряпав клітку, кидався на експериментатора, пробував утекти, то хворобливі зміни в його організмі уповільнювалися, і, навпаки, якщо пацюк не намагався вирватися, патологічні процеси помітно прискорювалися і навіть спричинювали загибель тварини. Така поведінка отримала назву пасивно-оборонної. Ймовірно, саме вона і є головним фактором, який у підсумку призводить до психосоматичних розладів після стресових ситуацій. Засобом впливу активно-оборонної поведінки на здоров'я людини, як уже зазначалося, і є пошукова активність, яка підвищує стресостійкість. Дефіцит такої активності призводить до стресу та всіх імовірних його наслідків. А взагалі, треба зазначити, що крайності людської натури сходяться: психіці нашій спокій і безтурботність так само потрібні, як і гостра емоційність, як, наприклад пуританство і гіперсексуальність, що підтримують баланс рівноваги на належному рівні.

Перевір свої знання

1. Розкрийте поняття «стрес»
2. Як описував стрес Г. Сельє?
3. Назвіть на опишіть динаміку стресового реагу