

Стрес та способи запобігання

Людина не обирає свою хворобу,
але вона обирає стрес –
і саме стрес вибирає хворобу.
Ірвін Ялом «Коли Ніцше плакав»

Доволі часто стресом називають стан, що виникає внаслідок потрясінь, надзвичайних ситуацій, конфліктів. Однак це не зовсім так.

У 1936 році канадський учений Ганс Сельє визначив стрес як реакцію організму на зміну внутрішнього або зовнішнього середовища. Будь-які зміни в житті (на краще чи на гірше) змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах. Навіть уявні зміни (особливо тривожні) викликають стрес.

Види стресу

Зазвичай стрес сприймають як негативне явище. Однак як помірне емоційне і фізичне напруження він потрібен людині. Помірне емоційне напруження допомагає і тоді, коли організм вимагає чіткої і злагодженої роботи, наприклад, спортсменові перед змаганнями чи акторові перед виступом. Подібний стрес називають еустресом. Він мобілізує резерви організму і не призводить до порушення психологічної рівноваги.

Інша річ, якщо стрес настільки сильний, що заважає діяти або триває надто довго, виснажуючи організм. Тоді людина перебуває у стані дистресу. Трапляється, що спортсмен переживає такий сильний стрес, що не може показати гарний результат. «Перегорів до старту» – кажуть у таких випадках. А буває, що людина переживає помірний стрес, але впродовж тривалого часу. Наприклад, якщо після народження дитини матері ніхто не допомагає, у неї з'являється дуже багато клопоту і їй не вистачає часу для відпочинку. Стрес поступово накопичується і може викликати проблеми зі здоров'ям.

Стресові фактори

Різні впливи, які викликають стрес, називаються чинниками стресу, або стресовими факторами. Вони зазвичай поділяються на: фізіологічні (біль, голод, висока, низька температура, спрага, тиск) і психологічні (інформаційні та емоційні).

Люди можуть відчувати стрес через вимушений голод або голодування для схуднення, від надміру їжі і пиття. Так само, як від голоду або переїдання, людина може страждати від спеки або холоду, від самотності і постійної присутності інших людей, у результаті конфлікту або в його передчутті. Стрес виникає, коли важливі потреби людей залишаються незадоволеними.

Людина перебуває у стресовому стані, поки не задовольнить свої потреби. Насамперед мають задовольнятися фізіологічні потреби – людина не може жити без їжі і води. Поки людина не відчуває себе в безпеці від

голоду, холоду, зовнішніх загроз, вона не може належно дбати про інші потреби вищого порядку. Задоволення базових потреб дає змогу людям дбати про реалізацію більш «високих» потреб.

Щойно потреби нижчого рівня задовольняються (повністю або частково), людина починає потребувати задоволення потреб вищого рівня. Однак і потреби вищого рівня можуть стати домінуючими (найважливішими). Наприклад, у підлітковому віці стає домінуючою потреба належності до групи. Заради цієї потреби підлітки можуть пожертвувати багатьма іншими потребами.

Відповідно до потреб людини можна перелічити й основні стресові фактори

Потреби фізіологічні

Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома, надміру швидкий темп життя або його різка зміна.

Потреби соціальні.

У безпеці, захисті, порядку, стабільності

Страхи і тривоги: страх втратити роботу, провалитися на іспиті, страх смерті, побоювання несприятливих змін в особистому житті, страх за здоров'я близьких і т.д.

У любові й належності до групи

Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання.

У повазі і самоповазі

Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції.

Естетичні

Відсутність гармонії і краси у житті.

Когнітивні

Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації.

У самореалізації

Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою.

Незмога реалізації існуючої потреби призводить до фрустрації – психологічного стану, в якому поєднуються роздратування, тривога, розчарування і навіть відчай. Деякі люди, якщо нема змоги досягти бажаного, стають агресивними і демонструють асоціальну поведінку. Інші замикаються в собі і відчують образу на навколишній світ. Треті знецінюють своє бажання за принципом «не дуже-то й хотілося», а четверті аналізують причини своїх невдач і роблять ще одну спробу. Перший і другий шляхи ведуть до стресу, третій і четвертий – зменшують рівень стресу.

Реакція організму на стрес

Немає значення, що викликало стрес – реальна загроза чи словесна образа, реальні події чи уявні, – організм реагує більш-менш однаково. Для різних стресових подій ця реакція відрізняється лише силою емоцій – від легкого занепокоєння до паніки, а також рівнем фізичного напруження – від практично невідчутного до «вискакування» серця із грудей і «заціпеніння» м'язів.

На фізіологічному рівні організм миттєво реагує на потенційну небезпеку. Це виявляється в інстинктивному бажанні усунути причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею. Тому фізіологічну реакцію на стрес визначають, як «боротися чи втікати». Вона – продукт мільйонів років еволюції, впродовж яких життя людей залежало від їхньої реакції на небезпеку (наприклад, поява хижака). Щоб вижити серед дикої природи, організм людини повинен був миттєво підготуватися до дії – втікати чи вступати в поєдинок. У важку хвилину організм мобілізує всі резерви: частішає дихання, пришвидшується серцебиття, напружуються м'язи. Це дуже важливо в екстремальній ситуації, коли людина змушена докласти чималих зусиль, діяти негайно заради свого порятунку. Проте так само організм реагує і на стрес, викликаний іншими, не такими критичними обставинами: несподіваною контрольною у школі або сварку з близькою людиною.

На психологічному рівні стрес викликає у людини неприємні відчуття – занепокоєння, страх, гнів. Ознаками стресу також є збудженість, агресивність, дратівливість, втрата почуття гумору, неможливість зосередитися на виконанні повсякденних справ. Може виникнути відчуття втрати контролю над собою і ситуацією, почуття безпорадності, пригніченості, безнадії. Страх, викликаний стресом, може спричинити паніку.

Стрес позначається і на поведінці людини. Щоб позбутися стресу, люди іноді починають зловживати алкоголем, більше курити, замість розв'язувати проблеми, впадають у бездіяльність і апатію.

Стрес у підлітків

Причини стресу в дітей у підлітковому віці дуже різноманітні. Серед них, зокрема, такі:

важка травма або захворювання;

незадоволення своєю зовнішністю (вага, зріст, зовнішність, незграбність, слабкість, характер, здібності);

ситуація в родині (часті сварки, насилля, алкоголізм, розлучення, смерть близької людини);

стосунки з однокласниками і вчителями (зміна школи, завищені вимоги, неуспішність, суперництво, відсутність друзів);

закоханість (як взаємна, так і нерозділена);

небезпечні захоплення (залучення до поганих компаній, вживання наркотиків, алкоголю)

Стрес і здоров'я

З усіх видів стресу найнебезпечнішим є хронічний стрес. Якщо людина переживає стрес за стресом, може виникнути стан, про який говорять: «Я перевтомився, мене вибито з колії, моє життя занадто стресове». Це свідчить про хронічний стрес і стресове перевантаження. У стані хронічного стресу виявляються деякі специфічні симптоми, ознаки виснаження організму:

виникають проблеми зі сном: важке засинання, часті пробудження серед ночі, ранкова втома;

відчувається зниження енергетики, загальна втома, безсилля;

з'являються больові відчуття: найчастіше болять голова, шия, плечі, спина, попереk, може з'являтися біль у животі, грудях, м'язах;

турбують негативні думки, занепокоєння, тривога;

втрачається здатність радіти, отримувати задоволення;

з'являється почуття пригніченості, апатія, втрачається інтерес до всього;

підвищується ризик загострення хронічних захворювань, знижується імунітет, може статися серцевий напад;

загалом, людина перестає насолоджуватися життям, втрачає над ним контроль.

Є професії, пов'язані з високим рівнем стресу (лікар, учитель, рятувальник). Інтенсивний робочий графік і постійна робота з людьми підвищують ризик так званого емоційного вигорання.

Ознаки емоційного вигорання

Фізичні - Емоційні- Інтелектуальні

втрата енергії;

хронічна втома;

часті і тривалі застудні захворювання;

головні болі;

проблеми зі сном;

порушення травлення,

різка втрата або збільшення ваги;

«повернення» до минулих захворювань.

дратівливість;

посилені або ослаблені реакції;

безпорадність;

депресія.

нав'язливі думки;

негативне (песимістичне мислення);

проблеми із зосередженням уваги, висловленням думок;

зниження працездатності.

Стрессова стійкість

Організм людини дуже витривалий, поки стресове навантаження не перевищує певної межі – стресову стійкість. Це можна порівняти з роботою складного механізму. Якщо він постійно працює на межі своєї потужності, то рано чи пізно в ньому щось зламається. Що саме «зламається» в організмі людини, залежить від її спадкових особливостей і стану здоров'я. Кожен має вроджену стійкість до стресів (стресостійкість).

Стресостійкість – становить собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я.

Значною мірою рівень стресостійкості зумовлений генетично. Ті, хто успадкував низьку стресостійкість, часто бувають дратівливими, швидко втрачають здатність насолоджуватися життям, страждають від депресій. Проте стресостійкість також можна підвищити різними способами.

Керування стресами

Існує безліч ефективних і цілком безпечних способів, що допомагають керувати стресами. Керувати – означає «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку». Розрізняють фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні способи керування стресом.

Фізичні способи керування стресом

Фізичні вправи допомагають майже відразу. Навіть фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон).

Раціональне харчування. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів. Однак набагато корисніше їсти овочі, у яких містяться потрібні для подолання стресу вітаміни й мінерали.

Відпочинок і сон. Першим симптомом стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці відчувається знесиленою. Це означає, що її біологічний годинник «зламався». Для його відновлення потрібно близько трьох тижнів. Щовечора треба лягати в один і той самий час. Перед сном потрібно провітрити кімнату, прийняти теплу ванну або душ і випити склянку трав'яного чаю або молока з медом.

Емоційні способи керування стресом

Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині – другові, подрузі, батькам. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться». Можна записати свої думки й почуття. Викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Допомагають заспокійлива музика, ігри з дітьми і тваринами, відпочинок на природі, вправи на релаксацію.

Інтелектуальні способи керування стресом

Планування часу – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за кілька справ. Замість того щоб зайнятися всіма справами відразу, краще скласти список того, що хотілося б зробити, і поступово викреслювати те, що вже зроблено. Найважливіші і термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу.

Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Однак якщо попри наші зусилля бажання не виконуються, ми звичайно відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

Духовні способи керування стресом

Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких.