Содержание

Введение

. Стресс. Основные понятия

. Профилактика стресса

2.1 Релаксация

.2 Физиология релаксации

.3 Противострессовая "переделка" дня

.4 Первая помощь при остром стрессе

.5 Ауторегуляция дыхания

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Существует множество определений понятия «стресс». В целом же - это физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения. Стресс возникает у человека под влиянием экстремальных воздействий.

Стресс - комплексный процесс, он всегда включает и физиологические, и психологические компоненты. С помощью стресса организм как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств - улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы.

Автор теории стресса Ганс Селье определяет его как совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности. Это в свою очередь, обеспечивает условия наибольшего благоприятствования в борьбе с опасностью. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда ,когда влияние тех или иных факторов(стрессоров) превосходит приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови). Организм подготовлен к борьбе, готов справиться с опасностью, приспособиться к ней - в этом состоит основное биологическое значение стресса.

1. Стресс. Основные понятия

Различают физиологические и психологические стрессоры. К физиологическим относятся болевые воздействия, чрезмерная физическая нагрузка, экстремальная температура (жара, холод) и т.д.; к психологическим - необходимость принятия решения, ответственность за что-то, обида, переживание, конфликт.

Стрессоры могут быть как реально действующими, так и вероятными. Наиболее разрушительные для организма психологические стрессы, которые подразделяются на информационные (возникают в условиях информационных перегрузок) эмоциональные (проявляются в конфликтных ситуациях, при угрозах, обидах).

Всякая перемена в нашей жизни выступает в роли своеобразного балласта. Речь идет не только о ситуациях, которые мы расцениваем как негативные.

Проиллюстрируем это на примере градации степени тяжести, которую разработали американские ученые Холмс и Рэй. Жизненные события в соответствии с давлением, оказываемым на психику, оцениваются ими по шкале от 0 до100 баллов.

Таблица 1. Степень тяжести влияния жизненных событий на психику человека

|  |  |
| --- | --- |
| Смерть партнера | 100 |
| Развод | 73 |
| Разлад в супружеской жизни/разрыв | 65 |
| Тюремное заключение | 63 |
| Смерть близкого члена семьи | 63 |
| Серьезная травма или заболевание | 53 |
| Брак | 50 |
| Потеря работы | 47 |
| Примирение и другие перемены в семейной жизни | 45 |
| Выход на пенсию | 45 |
| Изменение в состоянии здоровья члена семьи | 44 |
| Беременность | 40 |
| Появление нового члена семьи | 39 |
| Перемена места работы | 39 |
| Изменение в финансовом состоянии | 37 |
| Крупный долг | 31 |
| Перемена в ответственности по месту работы | 29 |
| Уход сына или дочери с родного дома | 29 |
| Перемена в условиях жизни | 25 |
| Смена привычек | 20 |
| Перемена школы | 19 |
| Смена отдыха | 18 |
| Мелкий долг | 17 |
| Перемены, связанные со сном и режимом дня | 16 |
| Перемены в привычном образе питания | 15 |
| Отпуск | 13 |
| Праздник | 12 |
| Проступок (штраф за проезд без билета) | 11 |

Таковы избранные категории стрессовых факторов. Разумеется, на самом деле их значительно больше. Суть проблемы в том, что общий показатель степени тяжести аккумулируется. По мнению создателей шкалы, набрав, к примеру, более 300 баллов в течение одного года, вы оказываетесь перед опасностью довольно серьезной реакции, то есть депрессии, психосоматических заболеваний (инфаркт, астма, аллергия). Так что если за год вы успеете закончить учебу, устроится на работу, выйти замуж, забеременеть, произвести на свет ребенка, подыскать квартиру, то одни только эти радостные ситуации принесут более 200 баллов. Если же в связи с названными приятными хлопотами пострадает ваш бюджет, и вы немного задолжаете, то можете приблизиться к критической отметке в 300 баллов.

Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем три стадии.

Первая - стадия тревоги. Это фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса он справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек.

Вслед за первой наступает вторая фаза - сбалансированного расходования адапционных резервов организма (стадия стабилизации, сопротивления). Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. Однако, если стресс продолжается долго, в связи с ограниченностью резервов организма неизбежно наступает третья фаза - истощения. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их не хватает, появляется истощение.

2. Профилактика стресса

Стрессовая реакция вызывает в организме обычным рефлекторным путем естественное ответное действие. Наш сегодняшний «естественный» образ жизни с его «привычным» дефицитом движений не дает стимула для активного ответного действия. Для нас все более и более привычной в подобных ситуациях становится реакция «ухода от ситуации». И это сочетание неадекватного образа жизни с биохимической и гормональной реакций на стресс может привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья.

В течение долгого времени бытовало мнение, что реакция тревоги является непредсказуемой и небезопасной и по-другому человек не может реагировать на стресс. Однако многолетний опыт свидетельствует: гораздо полезнее, используя резервные возможности организма, овладеть методам сознательной и активной саморегуляции. Это позволит реагировать на стресс более спокойно. Это означает - научиться управлять стрессом вопреки естественной автоматической реакции и отвечать на него ауторегуляционно, или, как говорят медики, релаксационно.

Можно выделить четыре основных метода профилактики стресса с помощью ауторегуляции:

1. релаксация,

2. противострессовая "переделка" дня,

. оказание первой помощи при остром стрессе

. аутоанализ личного стресса.

Использование этих методов при необходимости доступно каждому.

.1 Релаксация

Релаксацией называется состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе. Каким же образом действует релаксация на состояние стресса. Автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз (согласно теории Г. Селье): 1) импульс; 2) стресс; 3) адаптация.

Иными словами, если наступает адаптация, то стрессовое состояние вскоре идет на убыль - человек, так или иначе, успокаивается. Если же адаптация нарушается (или вообще отсутствует), то возможно возникновение некоторых психосоматических заболеваний или расстройств. С помощью релаксации человек в состоянии вмешиваться в любую из трех фаз стресса. Тем самым можно помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или (если стрессовая ситуация еще не наступила) ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация peгулирует настроение и степень психического возбуждения. Это позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

.2 Физиология релаксации

Было проведено тестирование добровольцев, имеющих достаточный опыт использования методов релаксации. Измерялись пульс, кровяное давление, регистрировались электроэнцефалограмма (биоэлектрические колебания, связанные с активностью мозга), уровень потребления кислорода и выделения углекислого газа, а также уровень лактата (молочной кислоты) в крови. При сравнении данных были получены следующие результаты. Пульс становился реже, дыхание успокаивалось, потребление кислорода снижалось в среднем на 16% (с исходным 251 см/мин до 211 см/мин), уменьшалось количество выделяемого углекислого газа. Электроэнцефалограмма показала успокоение, проявлявшееся в увеличении количества альфа-волн. В ходе релаксации снижался уровень лактата в крови. Интересно отметить, что по окончании релаксации уровень лактата в крови оставался пониженным в течение некоторого времени, а затем довольно медленно возвращался к исходному. Данные этих замеров согласуются с опытом многих людей, которые утверждают, что после релаксации в течение определенного времени они чувствуют себя спокойными и уравновешенными. Объясняется это сравнительно просто. Дело в том, что источником лактата является гладкая мускулатура. Естественно, при релаксации мышц она вырабатывает гораздо меньшее его количество, что, в свою очередь, благоприятно для здоровья. Эти объективные показатели, полученные в результате измерений, еще раз доказывают, что релаксация снижает активность симпатической нервной системы, в то время как при стрессе активность резко возрастает. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Правда, есть все же одно непременное условие - мотивация, каждому необходимо знать, для чего он хочет освоить релаксацию. Разумеется, релаксация не решит всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит степень их воздействия на организм, что очень важно. С помощью релаксации невозможно устранить негативные воспоминания или впечатления, хранящиеся в подсознании, не надо ждать какого-то особенного, чудодейственного эффекта. Но благодаря релаксации можно активно бороться со стрессами.

При регулярности занятий релаксационные упражнения; постепенно становятся привычкой и ассоциируются с приятными впечатлениями. Естественно, что эти впечатления возникнут не сразу - для овладения физической и психической саморегуляцией требуются усердие, упорство и терпение.

.3 Противострессовая "переделка" дня

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему - наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего, нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию. Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

2. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную «позу кучера».

3. Заварите себе крепкого чая или сварите кофе. Растяните их на 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.

. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.

. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

. Погуляйте на свежем воздухе.

. Наденьте спортивный костюм, кроссовки и побегайте эти 10 минут. Очень важно, чтобы инициатива таких «переделок» дня исходила от нас самих. Необходимо предупредить своих близких, что в это короткий период времени мы забываем о своих домашних обязанностях и попробовать провести эти 10 минут вместе с ними. На свежую голову на решение всех домашних проблем потребуется гораздо меньше нервной и физической энергии.

.4 Первая помощь при остром стрессе

Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (вас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - у вас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой "инвентаризации". Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) « по косточкам», как описано в пункте 3.

. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

. Займитесь какой-нибудь деятельностью - все, равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

. Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

2.5 Ауторегуляция дыхания

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И, наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание). 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 строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Мы не будем подробно рассказывать здесь о том, какие дыхательные упражнения существуют (их легко найти в литературе), но приведем следующие выводы:

1. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, 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. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Попробуйте заняться каким - либо любым другим видом деятельности, чтобы побыстрее забыть стрессовую ситуацию. Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

психика стресс релаксация дыхание

Заключение

Стресс возникает у человека под влиянием экстремальных воздействий.

С помощью стресса организм как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса. Стресс - комплексный процесс, он включает и физиологические, и психологические компоненты.

Стресс оказывает на человека как положительное, так и отрицательное воздействие. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств - улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы.

При отрицательных стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови).

Одним из способов ослабления степень воздействия на организм стрессовых факторов является релаксация. Разумеется, релаксация не решит всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит степень их воздействия на организм, что очень важно. Благодаря релаксации можно активно бороться со стрессами.

Существует много различных методов ослабления воздействия стрессовых ситуаций на психику человека. Такие как:

 метод рационализации предстоящего события;

 метод избирательной позитивной ретроспекции.

 метод зеркала.

 смена обстановки;

 релаксация;

 «проговаривание» проблемы

 и другие.

Использование этих методов при необходимости доступно каждому. Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую.

Таким образом, стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах жизнедеятельности человека. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания - соматические и невротические. Психическое напряжение, неудачи, страх, срывы, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека.

Если нам удастся положительно повлиять на свои основные жизненные принципы, добиться того, чтобы релаксация и концентрация стали составной частью нашего образа жизни, то мы станем, уравновешеннее и будем более спокойно реагировать на стрессогенные факторы. Необходимо знать, что мы в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, т.е. обладаем способностью ауторегуляции.

Список использованной литературы

1. Аграшенков А. Психология на каждый день. Советы, рекомендации, тесты. - М.: Вече, АСТ 1997. - 240 с.

2. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт - Новосибирск: Мчл-вп "Наука". Сибирское отделение, 1983. - 206 с.

3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 303 с.

4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1993. - 191 с.

5. Рутпман Э.М. Надо ли убегать от стресса? - М.: физкультура и спорт, 1990. - 383 с.

6. Скотт Дж.Г. Конфликты. Пути их преодоления / Пер. с англ. - М.: Впешторгиздат, 1991. - 158 с.

7. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. - М.: Наука, 1988. - 493 с.

8. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение / Пер. с англ. - М.: Медицина, 1986. - 224 с.