

ІНФОРМАЦІЙНО-ПРОСВІТНИЦЬКІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ БАТЬКІВ ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ

Стрес-фактори та особливості реагування на них

Повсякденна психологічна травматизація є неминучим явищем. Головне – як людина ставиться до несприятливих життєвих обставин, власних можливостей, необхідності різко змінити власні плани, погодитися на нові умови діяльності. Індивідуальні реакції на стрес-фактори можуть бути дуже своєрідними. Г. Сельє визначив два протилежних типи реагування на стрес-фактори, два полюси континууму, на якому знайдеться місце для кожної індивідуальності. Для першого типу стрес-факторами є надмірні подразники (шум, галас, поспіх), для другого, навпаки, стресовим стає брак подразників (монотонія, нестача контактів, відсутність вимог).

Людей з першим типом реагування на стрес-фактори умовно називають “черепахами”, а з другим – “скаковими кінями”.

“Черепахи” краще працюють наодинці, у тиші, нікуди не поспішаючи. А “скакові коні”, приходячи додому, відразу вмикають музику і намагаються знайти собі компанію для праці, оскільки з нею для них зосередитися набагато краще.

Індивідуальні відмінності в реагуванні на ті чи ті фактори дуже великі. Численні дослідження людської сумісності (і в сім'ї, і на підводному човні, і у тривалих експедиціях) свідчать не лише про розмаїття психотравмуючих факторів, але й про можливості пристосування одне до одного, зняття зайвої напруги, зменшення інтенсивності негативних реакцій, неприємних емоційних станів.

Стресорів безліч, їх важко перелічити, оскільки вони в кожного свої. Те, що викликає стрес в одного, для іншого є лише про-бою сил. Справжнім індивідуально значущим стресором стає той подразник, з яким особа не може справитись, гнучко оволодіти станом, адаптуватись до умов, що перевищують її можливості. Чим більш внутрішньо гнучкою є людина, тим легше вона реагує на стресор, зберігаючи контроль над своїми реакціями, і тим менш шкідливою буде для неї післядія стресору.

Головним є не якість чи сила стресора, а ваше ставлення до нього.

Бувають люди, які ніби скрізь шукають неприємностей, і стресові ситуації оточують їх упродовж усього життя. Про таких кажуть, що з ними складно мати справу. До речі, їм і самим нелегко.

Якими є типові ознаки складного характеру, що провокує стресові переживання? Людина з таким характером може сказати про себе:

- не хочу заглиблюватися в себе та інших людей;
- свої звички, наміри, плани не збираюся змінювати і підлаштовуватися під когось;
- у багатьох ситуаціях я не розумію себе, не можу відповісти на запитання “Чого ж я хочу?”, “Чому так поведжуся?”;
- добре знаю про свої шкідливі звички, але нічого з цим по-ки що не збираюся робити;
- дуже легко втрачаю контроль над своїми емоціями і діями в напружених ситуаціях;
- нічого не роблю, щоб розвивати власні ділові якості, ставати успішнішою людиною;
- не дуже вмю спілкуватися з іншими людьми;
- нерідко всі викликають у мене роздратування, гнів, навіть ненависть;
- мені здається, що я нікого в цьому житті по-справжньому не люблю.

Усвідомивши, наскільки більшість із цих тверджень підходить Вам, Ви зможете визначитися з особливостями власного характеру і зрозуміти, чи є ця книжка для вас особисто актуальною

(Юнацкевич П.И., Кулганов В.А., 2000).

Крім індивідуально-психологічної схильності до надмірного переживання стресу існують зовнішні обставини, які негативно впливають практично на кожного. Як саме впливають ці шкідливі зовнішні подразники на особистість? Взагалі які чинники вважати однозначно шкідливими? Для когось холод є дуже несприятливим фактором, а хтось значно гірше реагує на спеку, хтось може зранку розлютитись, потрапивши у переповнений транспорт і запізнюючись у школу, а інший після неприємної розмови з батьками взагалі не помічає трамвайних негараздів.

Умовно можна розрізняти стрес корисний і шкідливий. Корисний стрес називають евстресом. Він супроводжується позитивними емоційними переживаннями, що пов'язані з несподіваними приємними звістками, закоханістю, нагородами, перемогами тощо. Зазвичай евстрес надихає, дає нові сили, мобілізує на штурм вершин, вселяє впевненість у собі, надає життю нових барв, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

Проте слід зазначити, що деякі люди так сильно хвилюються, отримавши радісну звістку, що можуть навіть захворіти. І тоді корисний стрес втрачає свої позитивні здатності.

Шкідливий стрес називається дистресом і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини проти несприятливих факторів, виснажує імунну систему, є підґрунтям захворювань.

У разі дистресу не тільки погіршуються пізнавальні процеси (мислення, увага, пам'ять, сприймання), а й послаблюється волевольова активність людини. При зтяжньому дистресі погіршується діяльність, яка вимагає самостійних волевольових зусиль на весь час дії стресорів, що перешкоджає самостійному виходу із загрозованих обставин. У цьому стані знижується увага до зовнішніх мотивів діяльності, людина ніби занурюється в себе. При хронічному дистресі відбувається переорієнтація значущості мотивів: мотиви, що спонукали до діяльності, тепер можуть її гальмувати, і навпаки. Може навіть виникнути неприязність до самої діяльності, якщо людина неспроможна протистояти впливу стресорів.

Реакція організму на стрес

В організмі людини під впливом стресора послідовно розгортаються три стадії, відомі як "тріада Сельє".

I стадія – "реакція тривоги" або реакція загальної мобілізації захисних сил організму, за якої клітини кори наднирників викидають у кров велику кількість адреналіну, відбувається згущення крові, у ній зменшується вміст хлору, спостерігається і загальне виснаження тканин. Такий стан організму не є тривалим і розвивається далі.

II стадія – резистентності, або адаптації, коли організм на деякий час відновлює свій баланс працездатності, проте наближається до фіналу захисних можливостей.

III стадія – виснаження, коли вичерпується "адаптаційна енергія" організму і життя може скінчитись.

Така сумна динаміка перебігу стресу пов'язана з особливостями адаптації, яка ні для кого не є безмежною. Кожен із нас має притаманний лише нам, успадковано визначений, обмежений запас життєздатності. Щоб задовольнити вроджену потребу в самоздійсненні, зверненні того, для чого та чи інша людина призначена, їй неодмінно треба протягом життя витратити свій природний енергоадаптаційний запас.

На психофізіологічному рівні, коли ви стикаєтесь із ситуацією, яка вимагає напруження сил, відбувається швидка зміна трьох послідовних явищ:

- сама подія;
- ваше сприйняття події;
- реакція тіла на ваше сприйняття цієї події.

Сама подія навряд чи піддається вашому контролю, а от сприйняття її цілком залежить від вашого ставлення до неї. У разі якщо ви сприймаєте подію так, ніби вона виходить за межі ваших можливостей, тоді організм реагує автоматично, готуючись до боротьби або відступу. Така реакція на стрес є шкідливою, загрозовою для здоров'я.

Спробуймо коротко викласти біохімізм стресової дії, який демонструє залучення (затягування) у процес усіх ланок гормональної системи і через них багатьох життєво важливих систем організму.

Реакція виникає тоді, коли симпатична нервова система активізується гіпоталамусом – відділом середнього мозку, який контролює емоції і низку неусвідомлюваних процесів, таких як температура, пульс, дихання, водний баланс, кров'яний тиск. Гормон гіпоталамуса (CRF) у свою чергу активізує гіпофіз, який виділяє гормон адренокортикотрозин (АКТ). Останній взаємодіє з гормональною системою наднирників, змушуючи їх виділяти адреналін та норадреналін, які придушують імунну систему. Гіпоталамус, до того ж, включає процес звільнення бета-ендорфінів – наших власних знеболювачів, які допомагають витримати біль, напруження і фізичний дискомфорт. Унаслідок дії цих гормональних чинників зростає загальне збудження, розширюються зіниці, збільшується чутливість шкірно-м'язового сприйняття; кров приливає до великих м'язів і відходить від кишечника.

Усі ці складні зміни в нашому стані є неспецифічною адаптаційною реакцією будь-якого живого організму на біохімічну ін'єкцію незалежно від того, існує реальна загроза чи ні. Якщо ми вважаємо, що вона реальна, то для нашого тіла вона і стає реальною. У разі реальної загрози така реакція визнається доцільною, корисною, оскільки дає відчуття бадьорості, поживлення і здатності перейти за звичні обмеження. Стан підвищеної готовності до дій для окремих людей стає бажаною нормою, стрес діє як наркотик, що поліпшує якість життя. Проте організм довго не здатен витримувати напружений гормональний та нервовий стан без негативних наслідків для здоров'я. Стрес підвищує кров'яний тиск, частоту серцевих скорочень, порушує роботу шлунково-кишкового тракту і пригнічує імунну систему. Не залишається осторонь і психічна діяльність людини через знекровлення головного мозку: порушуються якість мислення, концентрація і розподіл уваги, короткострокове, оперативне та довгострокове запам'ятовування. Знижується працездатність, особливо інтелектуальна, зростають психічна втомлюваність та виснаженість.