



ФГБОУ ВО «ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА общей и клинической психологии

Стресс и методы его преодоления

Лекция для студентов 4 курса направления Социальная работа по дисциплине «Медико-социальная работа с incurable больными»

Доцент, к.п.н.
Чумаков Вячеслав Игоревич

Вопросы лекции

Часть 1

1. Понятие и типология стресса
2. Факторы и последствия стресса
3. Научные подходы к проблеме стресса
4. Методики совладания со стрессом

Термин «Стресс»

- Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон (англ. Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. fight-or-flight response).



СТРЕСС

- неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

СТРЕСС

Ганс Селье (1907-1982) - врач по образованию, ученый-биолог с мировым именем, был директором института экспериментальной медицины и хирургии в Монреале, который назывался с 1976 года Международным институтом **стресса**.

Ганс Селье сформулировал универсальную концепцию стресса



Значения термина стресс

Во-первых, под стрессом понимается **сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие.**

Во-вторых, под категорию стресса попадают субъективные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Данное состояние интерпретируется как **эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (копинг), разворачивающиеся во внутриличностном плане.**

В-третью группу объединяются понятия стресса как неспецифических черт физиологических и психологических реакций организма при **сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности.**

КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССА

Физиологический стресс – состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п.

восстановление посредством **висцеральных и нейрогуморальных механизмов, которые обуславливают стереотипичный характер реакций**

Психологический стресс – состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов:

- внутриличностный психологический стресс;
- межличностный психологический стресс;
- социальный (общественный) психологический стресс;
- семейный психологический стресс;
- экологический психологический стресс;
- профессиональный (организационный) психологический стресс

- **КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА**

КЛАССИФИКАЦИЯ СТРЕССА



- **Эустресс** – стресс, вызванный эмоциями» умеренной интенсивности и «несильный стресс, мобилизующий организм».

- **Дистресс** – негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Дистресс разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

Виды стресса

1. Эустресс

Данный вид стресса является безопасной формой, обладает преимущественно положительными свойствами.

Это состояние радостной взволнованности, мобилизации (собранности) организма. Человек испытывает эмоции, являющиеся толчком к действиям. Такое состояние иногда называют реакцией пробуждения. **Эустресс способствует развитию человека.**

2. Дистресс

Этот вид имеет противоположную эустрессу природу. Состояние является следствием критического перенапряжения, иногда приводит к психологическому расстройству. Это вредная форма стресса, вызывающая в организме ряд негативных процессов и провоцирующая **нарушения со стороны различных систем и органов.**

Чем опасен стресс?

Непроработанный стресс (**дистресс**) может проявиться в качестве симптома на физическом, умственном или эмоциональном уровне. Важно знать о собственных реакциях на стресс, чтобы вовремя заметить растущее внутри напряжение.



Какие социальные факторы
современного общества вызывают
стресс?

Факторы

- Ситуация неопределенности и нестабильности
- Ситуация тотального плюрализма
- Переизбыток информация (белый шум)
- Ориентация на потребление
- Кризис смыслов
- Избыточная ориентация на будущее

Пять категорий возможных последствий стресса:

- 1) **субъективные** — беспокойство, агрессия, депрессия, усталость, ухудшение настроения, низкая самооценка и т. д.;
- 2) **поведенческие** — подверженность несчастным случаям, алкоголизм, токсикомания, эмоциональные вспышки, избыточное потребление пищи, курение, импульсивное поведение;
- 3) **познавательные** — нарушение функций внимания, снижение умственной деятельности и т. д.;
- 4) **физиологические** — увеличение уровня глюкозы в крови, повышение ЧСС и АД, расширение зрачков, попеременное ощущение то жара, то холода;
- 5) **организационные** — абсентеизм (уклонение, бездействие), низкая производительность, неудовлетворенность работой, снижение организационной исполнительности и лояльности.

Все эти признаки **повышают риск развития невротических и психосоматических заболеваний и попадания в трудные жизненные ситуации**

Что такое «стрессоустойчивость»?

Стрессоустойчивость — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

Синонимичные понятия — **эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стресс-резистентность.**

Компоненты стрессоустойчивости:

- способность **прогнозировать** развитие жизненных ситуаций и таким образом избегать стрессорного воздействия;
- способность **контролировать** эмоции, развитые волевые качества личности (способность действовать в направлении поставленных целей и задач, **мобилизовать** психику в экстремально-ситуативных обстоятельствах), владение навыками саморегуляции;
- способность **выдерживать** более длительное и сильное, чем в привычных условиях, напряжение (эмоциональное, волевое, физическое);
- способность **выдерживать** пиковые нагрузки в экстремальных условиях; активность в преобразовании стрессовой ситуации;
- **опыт** разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления;
- **гибкость** адаптационных процессов в ответ на разновременно появляющиеся и исчезающие стрессоры и их сложные сочетания;
- **способность к полноценной самореализации, личностному росту** со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов; удовлетворенность самореализацией.

Какие научные подходы к
проблеме стресса Вы знаете?

психологические модели и теории стресса

1. **Генетически-конституциональная теория**, суть которой сводится к положению, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от predetermined защитных стратегий функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств.

Исследования в данной области являются попыткой **установить связь между генетическим складом (генотипом) и некоторыми физическими характеристиками**, которые могут снизить общую индивидуальную способность сопротивляться стрессу.



Модель предрасположенности к стрессу

2. Модель предрасположенности к стрессу – основана на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды.

Она допускает взаимное влияние предрасполагающих факторов и неожиданных, сильных воздействий в развитии реакций напряжения.

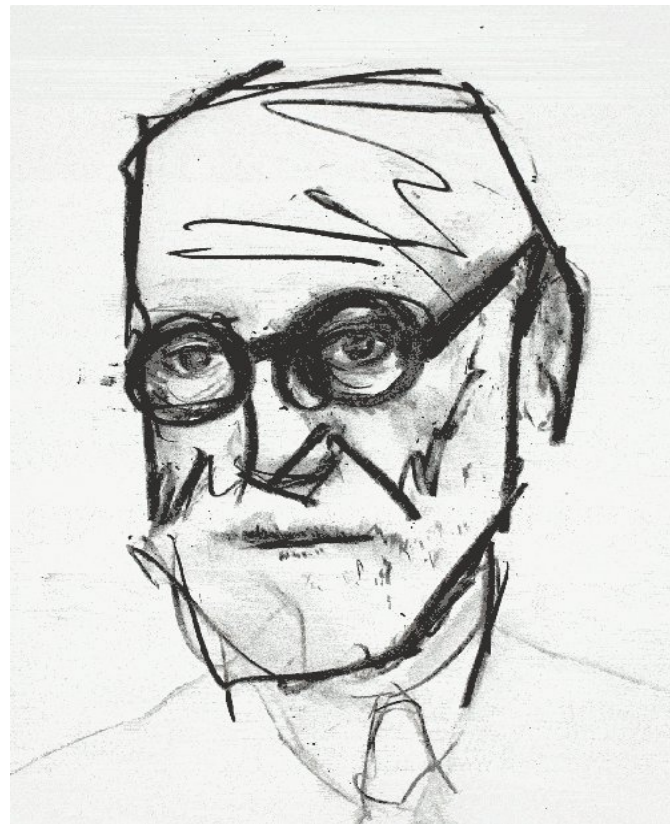


Психодинамическая модель

Теория , основанная на положениях теории З.Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства:

- а) сигнализирующая тревога возникает как реакция предвосхищения реальной внешней опасности;
- б) травматическая тревога развивается под воздействием бессознательного, внутреннего источника.

Наиболее ярким примером причины возникновения данного типа тревоги является **сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов**. Для описания результирующих симптомов этого состояния З. Фрейд ввел термин **«психопатия повседневной жизни»**.





НЕ
ЗАБЫВАЙТЕ,
ЧТО
«ФРЕЙД» —
МОЕ ИМЯ —
ОЗНАЧАЕТ
«РАДОСТЬ».

Диспозиционный подход к проблеме стресса

Сторонники диспозиционного подхода (модель преодоления стресса, основанная на теории **личностных черт**) считают, что преодоление стресса **зависит от устойчивых индивидуальных характеристик**. Результаты многочисленных исследований показали, что переживание стресса связано с такими особенностями человека, как:

- тревожность;
- локус контроля;
- стиль мышления;
- темперамент;
- оптимизм/пессимизм, оказывающий влияние на избирательность восприятия;
- поведенческий тип А (стремление к конкуренции);
- самооценка;
- наличие ярко выраженных акцентуаций;
- склонность к конфликтам;
- повышенная агрессивность;
- установки и ценности личности;
- эго-защитные механизмы и др.

Диспозиционный подход к проблеме стресса

В. А. Ананьев отметил, что для сохранения здоровья большое значение имеет осознанное **отношение к смерти**, отсутствие алекситимических черт личности (**трудностей в понимании и выражении эмоций**).

Д. Гринберг добавляет к традиционному перечню наличие **чувства юмора**.

Ограничения диспозиционного подхода

Личностные особенности человека, рассматриваемые как потенциальные «провокаторы» развития дистресса, могут стать таковыми только в определенной ситуации, при взаимодействии или наложении стрессоров, **при отсутствии социальной поддержки, при высоком уровне стрессонаполненности жизни.**

Поэтому знание личностных особенностей не является гарантией надежного прогноза поведения личности в критической ситуации.



Ситуационный подход к проблеме стресса

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают стресс как транзакцию между организмом и средой.

Большое значение в рамках данной теории придается **Когнитивной Оценке Стресса И Стрессовой Ситуации В Целом**. Лазарус выделяет три типа когнитивной оценки, влияющих на процесс преодоления стресса:

- первичная оценка включает в себя определение уровня угрозы и свойств стрессора. Эта оценка также зависит от психологических характеристик личности;
- при вторичной оценке индивид оценивает наличие и возможности использования ресурсов для преодоления стресса;
- переоценка представляет собой обратную связь, оценивающую соотношение характеристик стрессовой ситуации и возможностей ресурсов преодоления.

Что такое «копинг-стратегия»?

Стратегия преодоления стресса называется **копинг-стратегией**.

В широком понимании- трудностей как таковых

Ситуационный подход к проблеме стресса:

стратегии преодоления

Р. С. Лазарус и С. Фолкман предложили разделять стратегии преодоления стресса на **проблемно-ориентированные** (направленные на решение возникшей проблемы) и **эмоционально-ориентированные** (направленные на изменение собственных установок и регуляцию негативных эмоций).

Первый вид стратегий эффективен тогда, когда мы считаем, что в силах изменить ситуацию и уменьшить влияние стрессора на личность. Такое поведение относится к **активному копингу**. Эмоционально-ориентированный копинг следует выбирать в том случае, если мы не можем контролировать ситуацию, но можем **снизить уровень собственного эмоционального напряжения**.



Золотое правило

**Если не можешь изменить ситуацию –
измени отношение к ней!**



Интегративно личностно-ситуационный подход к проблеме стресса

Данный подход рассматривает основные факторы, обуславливающие особенности преодолевающего поведения личности в стрессогенной ситуации:

Среда — социальная поддержка (возможность удовлетворения социальных потребностей в близости, защите, информации, практической помощи, разрядке, успокоении и т. д.), условия жизни и работы, социальная сеть, качество межличностных отношений, особенности социально-экономической и политической обстановки в обществе и ближайшей социальной среде.

Индивидуальные особенности — врожденные особенности (генетическая предрасположенность), пол, характер протекания беременности у матери, тип высшей нервной деятельности (особенности темперамента).

Социально-психологические характеристики личности:
социальные характеристики личности — возраст, здоровье, образование, социальный статус; личностные особенности (характер, определенные черты личности, самооценка, механизмы психологической защиты); субъективное восприятие стрессовой ситуации.

Резюме:

Таким образом, сопротивляемость стрессу зависит от личностных характеристик человека, социальной ситуации, в которой он находится, и особенностей взаимодействия между человеком и ситуацией.



СТРЕСС

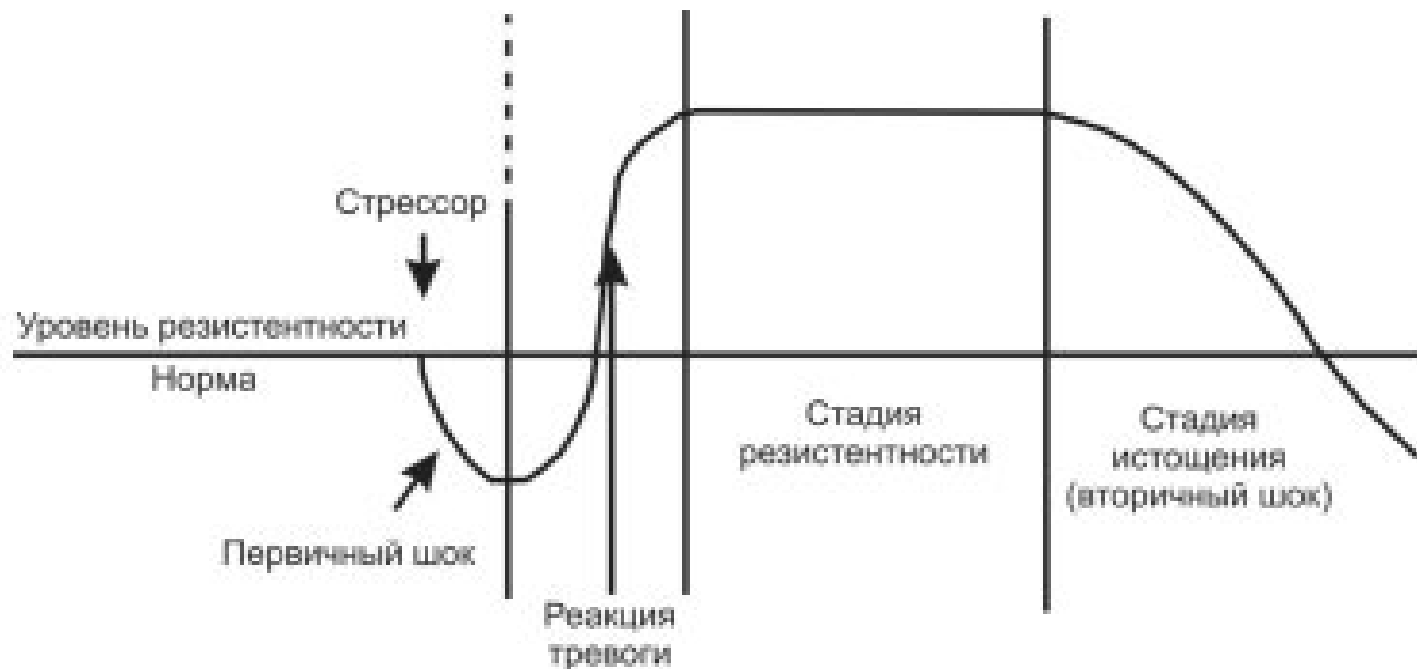


Рис.1 Стадии общего адаптационного синдрома

СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

общий адаптационный синдром

- Снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых соматических и вегетативных функций.

СТАДИЯ ТРЕВОГИ



- Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов

СТАДИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТ И



- Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма снижается

СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ



Адаптационная энергия

- Г. Селье предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию. Первая доступна «по первому требованию» и восполнима за счет другой – «глубокой».
- Последняя – мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. **Ее истощение необратимо, как считает Г. Селье, и ведет к гибели или к старению.**



Каковы психологические причины
стресса?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Субъективные причины:

- несоответствие ожидаемых и реальных событий;
- стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делаая его поведение неадекватным;
- стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;
- несоответствие виртуального и реального миров;
- стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);
- невозможность реализации собственной актуальной потребности;
- Некомпетентная коммуникация;
- неадекватная реализация условных сигналов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССА

Объективные причины:

- условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);
- взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);
- экономические факторы;
- политические факторы;
- ЧС и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).

По каким маркерам мы
определяем человека в состоянии
стресса?

Психодиагностика стресса

Признаки психического неблагополучия (тревога и депрессия, гнев – враждебность, усталость – апатия – скука, бессонница и др.).

- К субъективным критериям можно отнести следующие показатели стресса:
- ощущение потери контроля над собой;
- повышенная утомляемость;
- раздражительность, снижение настроения; переживание психического дискомфорта;
- наличие физического дискомфорта и неприятных ощущений со стороны соматической системы организма (головная боль, боли в мышцах, спине, изжога, повышение давления).
- нарушение продуктивности познавательных функций (снижение внимания, памяти, мыслительных процессов и др.).



Какие есть методики совладания
со стрессом?

**Краткосрочные
(экстренные)**

The diagram features a light beige background. At the top, a dark teal arrow points to the right. Below it, two white rounded rectangular boxes with teal borders are positioned. The left box contains the text 'Краткосрочные (экстренные)' and the right box contains 'Долговременные техники'. Both boxes have a light green arrow pointing towards a central white circle with a teal border. The circle contains the text 'Методики по снижению уровня стресса'.

**Долговременные
техники**

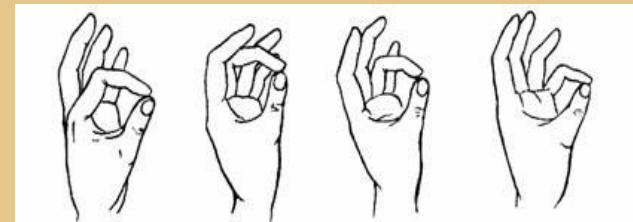
**Методики
по
снижению
уровня
стресса**

Пионеры в изучении психологии стресса [4]

Имя	Год	Вклад/область изучения
Оскар Фогт	1900	Гипноз
Уолтер Кэннон	1932	Реакция борьбы или бегства
Эдмунд Якобсон	1938	Прогрессивная релаксация
Йоханнес Шульц	1953	Аутогенная тренировка
Стюарт Вулф/Харольд Вулф	1953	Стресс и головные боли
Георг Энгель	1955	Стресс и язвенный колит
Ганс Селье	1956	Физиологическая реакция на стресс
А. Т. У. Симеоне	1961	Психосоматические заболевания
Стюарт Вулф	1965	Стресс и система пищеварения
Вольфганг Лютее	1965	Аутогенная тренировка
Лоуренс ЛеШан	1966	Стресс и рак
Ричард Лазарус	1966	Стресс и копинг
Томас Холмс / Ричард Раэ	1967	Стресс/перемены в жизни/болезнь
Роберт Кейт Уоллас	1970	Трансцендентная медитация
Томас Буджински	1970	Стресс и головные боли
Мейер Фридман / Рэй Розенманн	1974	Поведенческий тип А
Карл Саймонтон	1975	Стресс и рак
Герберт Бенсон	1975	Реакция релаксации/медитация
Дэниел Гоулман	1976	Медитация
Гари Шварц	1976	Медитация/биологическая обратная связь

КРАТКОСРОЧНЫЕ (ЭКСТРЕННЫЕ) ТЕХНИКИ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

- **Упражнения из телесно-ориентированной психотерапии:** Максимальное напряжение мышц рук, спины, шеи и лица, а также ног, ступней, на протяжении 3-5 секунд последовательно с последующим полным и максимальным расслаблением этих мышц.
- **Дыхательные техники:** Квадрат – намеренно осуществляемая последовательность вдохов, выдохов и задержки дыхания на одинаковые промежутки времени 3-5 секунд под счет в формате вдох – задержка дыхания – выдох- задержка дыхания.
- **Нейропсихологические техники:** последовательное соединение четырех пальцев одной руки с большим пальцем между собой.



ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИКИ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

- **Не пытайтесь подавлять и игнорировать свои чувства;**
- **Избегайте руминации;**
- **Спорт, творчество, действия, требующие концентрации внимания;**
- **Помните, что испытывать тревогу, страх или гнев не опасно, не стыдно и не запрещено**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

