

11. Выразить надежду на дальнейшее сотрудничество.

Тренинги по формированию стрессоустойчивости проходят в интерактивном режиме, используются ролевые игры, кейс-стади, дыхательные и расслабляющие упражнения. Большое внимание уделяется формированию навыков использования самовнушения, самоприказа, медитации. Основная задача психолога-тренера – раскрыть личностные ресурсы каждого участника тренинга для преодоления стрессов и эмоционального выгорания, сформировать навыки позитивного мышления, которое позволяет воспринимать стрессовую ситуацию как возможность научиться новым стратегиям поведения, повысить уровень креативности и больше узнать о своих скрытых психологических ресурсах и возможностях.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ДИСТРЕССА

Ж.П. Чобот

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Изучению адаптации человека к стрессорным условиям в последнее время уделяют все большее и большее внимание как врачи, так и психологи, педагоги и социологи. Это связано, в частности, с увеличением числа экстремальных ситуаций природного происхождения и с возрастанием техногенных катастроф. Эти экстремальные ситуации требуют от человека долгосрочной адаптации, создания новых или модификации старых форм существования. Понятие адаптации напрямую связано с понятием стресса.

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, то есть человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к новой ситуации. Затем наступает период адаптации (в настоящее время употребляется английский термин GAS – General Adaptation Syndrom – общий адаптационный синдром). Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней – мал-адаптация, которая приводит к различным психическим или физическим отклонениям, например к срывам и к психосоматическим заболеваниям [1].

Часто, если адаптационный резерв человека недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии, что негативно влияет на психику человека, затрудняет социальные контакты с другими людьми и провоцирует развитие различных болезней в связи с ослаблением организма.

Считается, что существует две противоположные реакции на острую опасную ситуацию, то есть существует два различных приспособительных механизма, которые позволяют повысить адаптационные возможности индивида. Первая – подавление поведения (замирание, замолкание и т. д.), вторая – активация поведения (усиление возбуждения, подача голоса и т.д). Некоторые авторы полагают, что существует и третья реакция на стресс – агрессивная, которая может проявиться в ответ на эверсивное раздражение [2].

В нормальных условиях в ответ на стресс у человека возникает состояние тревоги, смятения, которое является автоматической подгонкой к активному действию: атакующему или защитному. Такая подгонка осуществляется в организме всегда, независимо от того, какой будет реакция на стресс. Организм приходит в состояние высшей готовности. Сердце начинает биться учащенно, повышается

артериальное давление, скелетные мышцы напрягаются. Возникает тревога и психоэмоциональное напряжение.

Для стрессовой реакции не имеет значения положительна или отрицательна ситуация, с которой мы сталкиваемся. Имеет значение лишь интенсивность стимулирующего фактора, который и обеспечивает адаптационную перестройку организма.

Одной из возможностей противостоять эмоциональному стрессу является присущая некоторым людям высокая эмоционально-волевая устойчивость. Обладатели таких свойств испытывают на себе стрессовые состояния позже других и преодолевают их быстрее. Напротив, наличие низкой эмоциональной устойчивости, высокой эмоциональной возбудимости – результат негативного проявления стресса т.е. возникновение дистресса. При этом сочетание высокой эмоциональной нагрузки может усугубить негативные проявления дистресса. Любая защитная реакция не может быть всегда целесообразно действующей, следовательно, стресс может служить основой патологии. То есть стресс с одной стороны действует как механизм адаптации, а с другой стороны – как основа развития нарушений. Селье применял для такого "стресса" термин "дистресс" – состояние, характеризующееся различными нарушениями, то есть явлениями различной физиологической патологии [3].

В повседневной жизни человек имеет дело с самыми различными ситуациями, среди которых большое внимание следует уделить таким, к которым применима формулировка "критические жизненные ситуации". Под ними понимают трудные ситуации, для решения которых требуется много психологических и физических сил.

Степень переживаемого стресса можно снизить путем облегчения требований, предъявляемых к личности. Это решение по существу основывается на изменении среды и создании условий. Требования могут возникнуть в результате влияния материальной среды или психосоциального окружения человека.

Зачастую стрессогенные условия могут возникнуть также от требований и ограничений, налагаемых на характер поведения личности его работой и жизнью. Условия, способствующие стрессу, могут иметь и внутреннюю причину и возникнуть как отражение потребности личности. Например, длительная однообразная, монотонная работа может создавать большие проблемы, чем разнообразная и стимулирующая работа, а спокойная и поддерживающая личность семейная жизнь вызовет меньше проблем, чем бурная и неустроенная. Одним из возможных подходов к интерпретации влияния работы и домашней обстановки на личность является теория Maslow о характере человека, где рассматривается 5 типов основных потребностей: физиологические потребности в пище, воде и других компонентах, необходимых для жизни, потребность в безопасности и избегании физических повреждений, социальная потребность в привязанности и дружбе, потребность в самоуважении и уважении других, потребность в "самоактуализации" [1].

Удовлетворение всех этих потребностей является способом достижения психического благополучия. Условия работы и домашней жизни, которые не отвечают этим потребностям, представляют угрозу благополучию личности.

Внутренняя способность к преодолению стрессорных состояний может меняться в зависимости от ряда положительных факторов, таких, как обучение и воспитание. Обучение и воспитание следует рассматривать в самом широком смысле: от привития основных социальных навыков до освоения конкретной профессии. Для того чтобы эффективно работать в современном обществе, необходимо постоянно овладевать новыми навыками, не забывая при этом ранее приобретенных.

Возможно нельзя развить способность человека противостоять стрессу, но возможно помочь ему более эффективно справиться со стрессом, поддерживая в

нем имеющуюся у него способность противостоять стрессу, например, выполнив за него часть того, что требуется ему сделать.

Поскольку возникновение стресса связано с тем, что человек осознает наличие дисбаланса между предъявляемыми к нему требованиями и его способностью выполнить эти требования, то изменение механизма его восприятия является чрезвычайно мощным средством для управления стрессом. Психологические методы позволяют развить способность более реалистически оценивать проблемные ситуации, строить и перестраивать самооценку, выбрать возможную стратегию преодоления стрессорной ситуации и изменять установки предпочтения [2].

Очень важное значение для профилактики дистресса имеет образ жизни, специфика и интенсивность работы или учебы, материальное положение, взаимоотношения в семейном кругу, на работе, с друзьями и соседями. Огромную роль играет физическое состояние человека, и психологическое – его отношение к жизни, к своему здоровью. И, конечно же, большую роль играет желание избавиться от проблем, связанных со стрессом.

Существует несколько основных методов профилактики дистресса:

- саморегуляция и релаксация
- аутотренинги
- противострессовая "перестройка дня"
- оказание "первой помощи" при остром стрессе.

В нашей повседневной деятельности часто возникают ситуации, когда человек, встречаясь с какой-то сложностью, не может полноценно реализовать накопленную энергию вызванную физиологическими механизмами стресса, и тогда эта энергия начинает разрушать его самого. В итоге, вместо вполне нормальных стрессовых реакций, нас начинают разрывать на части механизма дистресса. Человек способен научиться адекватному поведению в различных стрессовых ситуациях, а выход из них связан с адаптационными возможностями конкретного индивида, развитостью его защитных механизмов.

Список литературы

1. Апчел, В.Я Стресс и стрессустойчивость человека / В.Я Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: 1999. – 86 с.
2. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З.Меерсон. – М.: Наука, 2007. – 278 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. – М.: Прогресс, 1992. – 222 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕЙ МАГНИТОТЕРАПИИ В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ СТРЕССЕ У СТУДЕНТОВ

*Н.М. Эраносьян
Минск, УО «БГУФК»*

Проблема психоэмоционального стресса среди молодежи занимает одно из ведущих мест в современных условиях жизни. Студенты имеют значительный риск заболеваний и патологических изменений в связи с большой умственной нагрузкой, необходимостью адаптироваться к новым условиям обучения и проживания [2].

Одним из эффективных немедикаментозных методов восстановления психоэмоционального статуса является низкочастотная общая магнитотерапия.

Одной из особенностей физических свойств магнитных полей является высокая проникающая способность. По степени чувствительности различных систем организма к магнитному полю первое место занимает нервная, затем эндокринная