

# Содержание

|                |   |
|----------------|---|
| Введение ..... | 7 |
|----------------|---|

## *Часть 1*

### *Стресс — что это такое?*

|  |           |
|--|-----------|
| 1.1. Тело или голова: где рождается стресс? .....  | <b>11</b> |
| 1.2. Почему советы «просто забыть» и «взять себя в руки» не работают в большинстве случаев? .....  | <b>17</b> |
| 1.3. Почему мы не всегда можем распознать стресс? .....  | <b>33</b> |
| 1.4. С какими последствиями стресса получится справиться самостоятельно, а когда нужно бежать к специалистам (и куда именно бежать)? ..... | <b>42</b> |

## *Часть 2*

### *Стрессы большие и маленькие*

|   |           |
|---|-----------|
| 2.1. Стрессы социальные и глобальные: как выжить в эпоху перемен? ..... | <b>59</b> |
| 2.2. Стресс на работе и не только .....                                 | <b>72</b> |
| 2.3. Беличье колесо: перегрузка как источник стресса .....              | <b>74</b> |
| 2.4. Стресс, вызванный отсутствием возможности реализоваться .....      | <b>86</b> |
| 2.5. Стресс от одиночества .....  | <b>95</b> |

|      |  |            |
|------|--|------------|
| 2.6. | Никто меня не любит, никто не понимает.....                        | <b>110</b> |
| 2.7. | Одиночество в период стресса:<br>недостаток или преимущество?..... | <b>118</b> |
| 2.8. | Персональный стресс<br>как трамплин для личностного роста.....     | <b>133</b> |

### *Часть 3*

## *«Я на тебе, как на войне»: стрессы в отношениях*

|      |  |            |
|------|--|------------|
| 3.1. | Отношения без стресса: миф или реальность?.....  | <b>151</b> |
| 3.2. | Стрессы в отношениях, связанные с соматическим<br>или психическим заболеванием партнера..... | <b>161</b> |
| 3.3. | Смерть, развод, расставание.....   | <b>184</b> |
| 3.4. | На игле: зависимость у партнера.....   | <b>193</b> |
| 3.5. | Всё для тебя.....  | <b>208</b> |
| 3.6. | Третий — не лишний: проблемы у ребенка<br>или родителей.....                                 | <b>216</b> |
| 3.7. | Когда есть смысл бороться вместе, а когда лучше<br>отойти?.....                              | <b>224</b> |

### *Часть 4*

## *Стресс как подарок*

|      |  |            |
|------|--|------------|
| 4.1. | «Здесь и сейчас»: простые и доступные<br>повседневные приемы, которые помогут<br>вынырнуть из стресса и уменьшить его влияние..... | <b>231</b> |
| 4.2. | Стресс как трамплин для прыжка к прекрасному<br>будущему: решайся!.....  | <b>246</b> |
|      | <b>Заключение</b> .....  | <b>251</b> |

# Введение

Сегодня пересаживали рыбок из одного аквариума в другой. В ходе издевательств над животными в очередной раз подтвердились следующие житейские правила:

- сопротивление судьбе — главная причина стрессов;
- если вам кажется, что судьба обращается с вами грубо и немилосердно, это вовсе не значит, что вам желают зла. Просто вы заняли неудобную для нее позицию;
- если увлеченно заниматься любимым делом (например, сосать корягу), можно пропустить даже апокалипсис.

МАКС ФРАЙ

Часто можно услышать, что мы живем во времена стрессов. И так же часто можно услышать советы из серии: «Не принимай все близко к сердцу!» Или: «Просто возьми отпуск!» Или: «Выпей и расслабься!» Но почему-то эти простые прекрасные советы оказываются на деле либо совершенно невыполнимыми, либо их эффективность немногим больше нуля. И при этом вы понимаете, что происходит что-то не то, что мешает вам жить и свободно дышать — иногда в прямом, физическом смысле этого слова. Так что же такое — этот стресс вездесущий? Миф или реальность? Стоит ли просто принять его существование, или можно с ним бороться? А может, действительно «забить» и существует какая-то особая методика «забивания», такая, чтобы она работала? Об этом — книга, которую вы держите в руках.



Часть 1

---

Стресс —  
что это такое?





## 1.1. Тело или голова: где рождается стресс?

Самая простая теория, которая может объяснить то или иное явление, — это и есть самая лучшая теория, даже если она не может объяснить все.

ГАНС СЕЛЬЕ. От мечты к открытию

«Стресс в голове», — скажет человек, который не склонен анализировать свои переживания (не смущайтесь, таких людей, особенно в наше время, большинство, так что если вы вошли в их число — это совершенно нормально). И это не совсем так. Но давайте для начала обратимся к определению слова «стресс»:

«СТРЕСС (в психологии) (*англ.* stress) — состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, напр. во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований»\*.

Да, речь идет именно о психическом напряжении. Но вспомните, как вы себя чувствуете на физическом уровне, когда нервничаете. Наверняка в памяти, кроме не самых приятных эмоций, всплывают потеющие ладошки, пламенеющие щеки, урчащий живот, а может, зажим в спине или шее? Так где же рождается этот стресс? Давайте разбираться.

Основы учения о стрессе заложил канадский ученый Ганс Гуго Бруно Селье (1907–1982) — биолог, врач, эндокринолог, патофизиолог, директор Института экспериментальной

---

\* Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зинченко. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.

медицины и хирургии, в 1975 году основал собственный Международный институт стресса в Монреале.

Селье дал стрессу следующее определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» («Стресс без дистресса»). Короткое и сложное определение, требующее пояснения.

Каждое требование, которое жизнь предъявляет к организму, специфично: холод вызывает дрожание мышц, жара — выделение пота, а физическая нагрузка — напряжение мышц и усиленное сердцебиение. Требования могут относиться и к области психического: горе или радость, а может быть, страх — они вызывают душевное потрясение, нервное возбуждение и воодушевление, а порой и упадок сил. Но у всех этих реакций есть и общая часть, одинаковая как для холода, так и для жары, для восторга или отчаяния. По большому счету, биологический стресс выступает как защитная реакция организма на любой тип воздействий. При переживании стресса в организме происходит учащение сердечных сокращений (сердце стучит), повышение артериального давления, учащение дыхания, непроизвольное сокращение (напряжение) мышц, изменение работы желудочно-кишечного тракта. Также стресс влияет и на работу целых систем: активизирует симпатoadреналовую систему, подавляет иммунную систему и даже меняет метаболизм. То есть общее в ответе на любые требования среды затрагивает как сферу органическую — физиологии и обмена веществ, так и психическую — эмоций и переживания, в их тесной связи.

Ответственный дежурный за стресс в человеческом мозге — гипоталамус, который активизируется при воздействии любого стрессового фактора. Гипоталамус первым получает информацию о воздействии стрессора и координирует

эндокринные, метаболические и поведенческие реакции организма на него.

Вес гипоталамуса человека всего три–пять граммов — если вспомнить, что вес мозга взрослого человека может составлять до двух килограммов, становится ясно, что гипоталамус занимает совсем немного места в голове. Однако, несмотря на небольшие размеры, этот отдел мозга выполняет очень много важных функций. Основная из них — регуляция постоянства внутренней среды организма, т.е. в неблагоприятных условиях (а практически любой стрессор может стать таким фактором) гипоталамус возьмет на себя поддержание стабильного функционирования человеческого тела и изменит внутренние реакции в соответствии с изменившимися внешними условиями. Кроме того, гипоталамус влияет на поддержание на стабильном и отвечающем потребностям организма уровне обмена веществ (белкового, углеводного, минерального, жирового, водного), принимает участие в регуляции температурного баланса организма, оказывает существенное воздействие на слаженную работу сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и эндокринной систем. А еще гипоталамус регулирует работу гипофиза, надпочечников, половых, щитовидной и поджелудочной желез, именно в нем находятся центры, контролирующие насыщение, жажду, артериальное давление и т.д. Но и это еще не все. Именно в гипоталамусе находятся центры, которые связаны с формированием таких ярких эмоциональных реакций, как ярость, удовольствие и переживание наказания.

При стимуляции центра ярости возникает сильный стресс и эмоционально-вегетативная-двигательная реакция. При раздражении центра переживания наказания человек переживает страх, неудовольствие, формируется активная

реакция избегания (человек пытается выйти из неприятной ситуации и больше в нее не попадать). Центр ярости и центр переживания наказания действуют совместно и вызывают внешнюю сбалансированную ответную реакцию в виде обороны и избегания (убежать или влезть в драку). Если возможности проявить двигательно-эмоциональные реакции, которые продуцирует центр гнева, ограничены (не время и не место для бега или физической агрессии), начинают преобладать реакции, которые формируются центром наказаний (т.е. включается реакция «замри и не отвешивай»). В таком случае человек переживает слишком сильный стресс с разрушающим эффектом. Ведь системы, которые отвечают за реализацию стресса, не компенсируются теми системами, которые ограничивают распространение стресса, — программа, которую нужно было по замыслу природы отработать, не реализуется. А значит, возможности адекватной адаптации организма в стрессовой ситуации нарушаются. Всем знаком пример такой ситуации: когда нахамили в автобусе и, несмотря на то что внутри все кипит и хочется пустить в дело кулаки, приходится проявлять воспитание и самоконтроль, отворачиваться и молчать. Но мозг гораздо древнее, чем современный социум. И реакции в нем протекают ровно так же, как и много веков назад, без скидок на современные социальные условности. Поэтому необходимость сдерживать эмоции зачастую позволяет гордиться собой как нескандальным и интеллигентным человеком, но организм в этот момент все равно переживает стресс.

Любопытно, что центр удовольствия (который также находится в гипоталамусе) также достаточно плотно связан с центром ярости, и поэтому умеренное раздражение центра ярости может сопровождаться переживанием положительных эмоций. Поэтому возможность «выпустить пар» сопровождается,

кроме чувства облегчения, иногда и чувством удовольствия. Это связано с обеспечением защитного эффекта эмоциональной разрядки.

Гипоталамус активизирует гипофиз и надпочечники до того, как наше сознание и логика проанализировали реальную ситуацию. Выделяющиеся при этом кортизол и адреналин запускают иммунологическую реакцию организма на физическом уровне: напряжение мышц, учащение пульса, мурашки. Тело сразу начинает готовиться к борьбе за выживание на случай, если дела станут совсем плохи. Задача кортизола — максимально мобилизовать организм для решения проблемы. Адреналин действует похожим образом, но он отвечает за немедленную реакцию на стресс на уровне тела (действие кортизола более медленное и длительное). Сначала организм выделяет адреналин, затем, если время стрессовой ситуации превышает 15–20 минут, к делу подключается кортизол. Увеличение уровня кортизола происходит не во всех стрессовых ситуациях, а его концентрация в крови обычно значительно ниже, чем адреналина. Адреналин в первую очередь влияет на сердечно-сосудистую систему: учащает сердцебиение, усиливает тонус сердца, расширяет бронхи и т. д. При выделении в больших дозах адреналин (при слишком сильном и/или хроническом стрессе) может вызвать аритмию или гипертонию, тахикардию, повысить уровень глюкозы в крови, привести к гипокалиемии и т. д. Кортизол, в отличие от адреналина, является разнонаправленным гормоном, и к изменению его уровня приводит не только переживание стресса. Из всех гормонов стресса кортизол, пожалуй, наиболее опасен для организма, так как при длительном воздействии работает как разрушитель. В сочетании с другими факторами, например выделением адреналина, это может привести ко многим, иногда

необратимым, изменениям в организме человека (например, к сердечному приступу) и летальному исходу. В небольшом количестве адреналин и кортизол присутствуют в организме человека постоянно и никак не вредят. Но при дисбалансе их продукции могут возникать серьезные проблемы со здоровьем.

При нормальном развитии событий стрессовая реакция быстро возникает и быстро проходит и человек успокаивается, за короткое время пройдя полный цикл адекватной реакции на стрессовый фактор: мобилизация тревоги — сопротивляемость — истощение. Такой стресс активизирует зоны мозга, отвечающие за побуждение к действию (тот самый эффект «краткосрочной бодрости», когда человек мобилизуется, например, при ответе на экзамене), ничего очень плохого для организма в нем нет.

Однако, если человек постоянно находится в состоянии стресса, восстановления нервной системы не происходит: цикл замыкается на первой половине — активизации. А это значит, что гормоны стресса будут воспроизводиться постоянно. И даже если воспроизводиться они будут в вялотекущем режиме, ничего хорошего в этом нет.

При затяжном стрессе реакция не прекращается. Стрессовый цикл замыкается на первой половине, и восстановления не происходит. А это значит, что постоянно прыгает артериальное давление, пульс учащается, начинает сбоить иммунная система, стенки кровеносных сосудов изменяются. Затем начинают страдать от постоянной перегрузки (которая добавляется к привычной повседневно-бытовой) нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и желудочно-кишечная системы, щитовидная и половые железы.

Таким образом, хронический и ощутимый стресс изнашивает не только нервную систему, не только «голову», но и тело.

## 1.2. Почему советы «просто забыть» и «взять себя в руки» не работают в большинстве случаев?

Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждет тебя успех!

Мультфильм «ЧЕРТЕНОК №13»

Выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. Чаще всего люди стараются всячески избегать стресса, опасаясь его негативных последствий. А как иначе, если из каждого утюга несется реклама чудодейственных седативных средств, пугающих ужасными последствиями стресса, которым мы подвергаемся, если не боремся с ним. Но стресс играет и положительную роль. Чаще всего мы не задумываемся, что организм испытывает стресс и когда мы переживаем радостное событие (получение вожделенного повышения по службе, свадьба, рождение ребенка и т. д.). В такие моменты в организме выделяются дофамин и кортизол, дарящие ощущение счастья.

Самое важное, что природой стресс был задуман как функция, помогающая сохранить целостность организма в постоянно изменяющихся условиях внешней среды. Проживая положительный эустресс, человек мобилизуется на достижение поставленных целей, чувствует прилив сил (состояние «море по колено»). Улучшается физическое состояние, изменяя в лучшую сторону даже некоторые физиологические показатели, — поэтому, переживая положительный стресс, мы и выглядим лучше (глаза горят, щеки покрыты нежным румянцем, даже осанка становится прямее), и чувствуем себя бодрыми и полными сил. Переживание стресса активизирует работу сенсорных систем (т.е. систем, объединяющих в себе органы чувств): обостряются зрение, слух, мышечные ощущения — ведь

необходимо увидеть и запомнить все детали, чтобы избежать возможной опасности, и в будущем избегать и подобной ситуации, являющейся стрессором. Также в состоянии стресса обычно отключаются функции, которые организм не считает необходимыми для потенциального выживания, — питания и размножения. Именно поэтому в состоянии стресса, в том числе положительного, человек может длительно не испытывать голода и потребности в сексе.

При стрессе расширяются бронхи, увеличивающие приток кислорода к тканям. С этим связано то, что даже, например, если человек простужен, испытывая стресс, он может почувствовать себя лучше (этакий вариант кислородотерапии естественным путем). Усиливается кровоток, направленный к сердцу, легким и скелетным мышцам — тем органам, которые необходимы для выживания. При этом сужаются кровеносные сосуды, ведущие к поверхности кожи, — чтобы уменьшить потерю крови при возможном ранении. Останавливается моторика желудочно-кишечного тракта, и при этом возникают позывы к опорожнению мочевого пузыря и кишечника — чтобы облегчить бегство в случае необходимости. Именно этим объясняется знакомое многим желание бежать в туалет в случае как радостных, так и печальных переживаний. При этом почки перестают вырабатывать мочу, чтобы сохранить необходимый объем жидкости в случае кровопотери опять же при возможном ранении.

Казалось бы, отлично: организм работает, местами даже обновляется, человек испытывает счастье и готов свернуть горы. Все прекрасно, от стресса сплошная польза — расходимся, дальше можно не читать! Но проблема в том, что длительный положительный стресс (эустресс) приводит к тому, что он со временем переходит в отрицательный — дистресс,

и организм начинает сам себя разрушать. Наверняка, если вы сталкивались с сильным и долгим позитивным переживанием или просто очень эмоциональный человек, вам знакомо состояние «устал радоваться». Характерный пример в этом плане дети: ребенок может долго ждать свой день рождения, гостей и подарков и действительно радуется вначале, а заканчивается это все слезами, а то и агрессией со стороны именинника. Что произошло? Неужели радость была «ненастоящей»? Нет, все эмоции были абсолютно искренними, но длительное переживание эустресса истощило нервную систему ребенка, и он и окружающие его взрослые не заметили, как начался этап дистресса, который и вышел наружу слезами и раздражением.

.....

**В переживании стресса выделяют три основных фазы:**

- Повышение уровня тревоги. Организм бросает все свои силы для поиска выхода из сложившейся ситуации.
  - Сопротивление — человек активно ищет выход из сложившейся ситуации, пытается анализировать ее. На этом этапе организм пока все еще справляется со стрессом.
  - Истощение — человек перестает сопротивляться воздействию, ресурсы организма истощены. На этом этапе психика переходит в состояние хронического стресса, которое и является самым губительным для организма.
- .....

На этапе истощения и хронического стресса кортизол выделяется практически постоянно и служит уже не «позитивным стимулятором», а ядом, отравляющим организм. Здесь мы можем столкнуться уже с выраженными и длительными последствиями.

.....

### **Симптомы «кортизолового» стресса:**

- хронические боли неясного генеза (головные, мышечные, желудочные и т.д.);
- хроническое повышение артериального давления и, соответственно, гипертония (привет, риск инфарктов и инсультов);
- нарушения сна (чаще бессонница, но бывает, что проблема выражается и в форме постоянной сонливости, от которой не спасает нормальный по длительности сон);
- нарушения памяти;
- повышение или понижение аппетита («ничего не могу в себя запихнуть» или «зажоры»);
- проблемы в интимной жизни, снижение либидо и у мужчин, и у женщин, эректильная дисфункция у мужчин (кстати, нельзя не отметить, что на предыдущем этапе, когда человек переживает тревожность или сопротивление, либидо, наоборот, может свечой взмыть вверх! И часто партнер недоумевает: почему еще пару недель назад все в спальне полыхало, а теперь любимый/любимая отворачивается лицом к стене и жалобно или агрессивно просит оставить его в покое);

- раздражительность («Меня все бесит! Меня окружают одни идиоты!»).

.....

Если со всеми этими признаками не начать разбираться вовремя, картина становится совсем печальной, и проблемы со здоровьем переходят в хроническую стадию, выливаясь в соматические хронические заболевания (гипертония и другие сердечно-сосудистые проблемы, гастрит и язва желудка, сахарный диабет и т. д.) или психические расстройства (клиническая депрессия). Нередко именно хронический стресс приводит к тому, что начинают расцветать бурным цветом те заболевания, которые до этого мирно дремали в организме, проявляясь лишь отдельными признаками, не особо портящими жизнь: от псориаза до шизофрении.

Наверняка вы заметили, что переживают стресс все по-разному: кто-то, кажется, не испытывает его вовсе, все жизненные неурядицы ему «как с гуся вода», кто-то совершенно теряет и начинает паниковать, кто-то круглосуточно жалуется окружающим, кто-то уходит в запой, начинает курить (или выкуривает существенно больше, чем раньше), а кто-то бьет посуду и как будто нарываяется на конфликты (от физической агрессии до возможности поорать). От чего это зависит? Люди, которые не сталкивались с хроническим стрессом или являются счастливым обладателем первого типа реакций (те самые «гуся», с которых все скатывается, как вода), считают, что «нужно взять себя в руки», «не принимать близко к сердцу». Ах, если бы все было так просто! К сожалению, далеко не всегда человек может сам выбирать, как ему реагировать на стресс, и порой выработка стрессоустойчивости превращается в длительную и целенаправленную работу. Несправедливо, но что ж делать: у кого-то и волосы, и ногти

растут сами по себе, а кто-то днюет и ночует в салонах красоты и косметических магазинах, чтобы вырастить хоть что-то. Однако со стрессоустойчивостью, к счастью, ситуация ровно такая же, как с ногтями и волосами (а по значимости это, пожалуй, поважнее будет): решить этот вопрос можно, если задаться такой целью. Но о том, как вырастить в себе стрессоустойчивость, речь пойдет дальше.

.....

### **Факторы, которые могут повлиять на переживание стресса как в лучшую, так и в худшую сторону**

1. **Семейные сценарии.** Дети неизбежно являются свидетелями того, как родители либо другие значимые взрослые реагируют на стресс. У кого-то близкие люди спокойно анализировали обстановку и начинали решать проблемы. У кого-то заламывали руки и вкусно, с удовольствием рыдали, только потом начиная разруливать ситуацию. У кого-то — уходили в запой. А у кого-то — просто замирали и ничего не предпринимали в надежде, что оно «само рассосется». Ребенку может нравиться или не нравиться происходящее, но он подсознательно впитывает и копирует сценарий, который во взрослой жизни может запускаться автоматически: человек еще не успел подумать, а рука уже тянется к пачке сигарет, и он сам не замечает, как выкуривает одну за другой, как делал папа. Или вроде бы и не хотела впасть в лишнюю эмоциональность, а стоит появиться малейшему стрессовому фактору, и отыгрывается сценарий «упасть лицом в подушку и громко рыдать», как делала мама при

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)