**«СТРЕСС В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ»**



**Стресс** – термин, дословно обозначающий давление или напряжение. Под ним понимают состояние человека, которое возникает в ответ на воздействие неблагоприятных факторов, которые принято называть **стрессорами**. Они могут быть физическими (тяжелая работа, травма) или психическими (испуг, разочарование).

Распространенность стресса очень велика. В развитых странах 70% населения находятся в состоянии постоянного стресса. Свыше 90% страдают от стресса несколько раз в месяц. Это очень тревожный показатель, учитывая, насколько опасными могут быть последствия стресса.

**Что такое стресс?**

Термин «стресс» ввел, а точнее позаимствовал из науки о сопротивлении материалов в 1936 году канадский физиолог Ганс Селье. Изначально это был технический термин, обозначающий напряжение, нажим и давление. Ганс Селье решил, что это применимо и к человеку. Тогда стресс рассматривали как приспособительную реакцию организма в экстремальных условиях (высокие температуры, болезни, травмы и т. д.). Сегодня проблема стресса рассматривается шире, в список стрессогенных факторов входят социально-психологические элементы, например, [конфликты](https://psychologist.tips/241-vidy-konfliktov-v-psihologii.html), продолжительные негативные эмоции, неприятные неожиданности и т.д.

**Стресс – особая форма переживания** [**чувств и эмоций**](https://psychologist.tips/1086-emotsii-i-chuvstva-v-psihologii-sushhnost-vidy-funktsii-chem-otlichayutsya-emotsii-ot-chuvstv.html)**.** По психологическим характеристикам стресс близок к аффекту, а по длительности к настроению. Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к [личности](https://psychologist.tips/731-ponyatie-lichnosti-v-psihologii-sushhnost-i-struktura.html). *С английского слово «стресс» переводится как «напряжение». В психологии стресс принято рассматривать как период адаптации человека.*

В зависимости от того, как человек оценивает сложившиеся условия, стресс оказывает дезорганизующее или мобилизующее влияние. Однако в любом случае сохраняется опасность истощения организма, так как в момент стресса все системы работают на пределе. Вот как это происходит:

1. Повышается адреналин, это стимулирует выработку кортизола, за счет чего накапливается дополнительная энергия, повышается сила и выносливость. Человек испытывает прилив энергии.
2. Чем дольше длится первая стадия возбуждения, тем больше накапливается адреналина и кортизола. Постепенно они заменяют сератонин и дофамин, а эти гормоны отвечают за хорошее настроение, радость и уверенность в себе (спокойствие). Соответственно, ухудшается настроение, отмечается тревога. Кроме того, избыток кортизола провоцирует снижение иммунитета и развитие заболеваний. Человек часто болеет.
3. Постепенно снижается внимание, накапливается усталость и раздражение. Попытки взбодрить себя кофе, энергетиками, спортом или таблетками делают только хуже.
4. Гормональный баланс настолько нарушен, что из себя выводит каждая мелочь. Стрессоустойчивость окончательно падает.

**С точки зрения восприятия самой личности стресс проходит 3 стадии:**

1. Чувство тревоги, связанное с конкретными обстоятельствами. Сопровождается сначала упадком сил, а затем активной борьбой с новыми условиями.
2. Приспособление к пугающим ранее условиям, максимальное функционирование систем организма.
3. Стадия истощения, что проявляется сбоем [защитных механизмов](https://psychologist.tips/245-mehanizmy-psihologicheskoj-zashhity-lichnosti.html) и дезориентацией в жизни. Снова возникает тревога и ряд других негативных эмоций и чувств.

В умеренных количествах стресс полезен (эмоциональная встряска). Он повышает внимание и [мотивацию](https://psychologist.tips/2162-motiv-chto-takoe-v-psihologii-sistema-i-vidy-motivov.html), интерес, активизирует [мышление.](https://psychologist.tips/702-metody-aktivizatsii-myshleniya.html) Но в больших количествах стресс неизбежно ведет к снижению продуктивности. Кроме того, негативно отражается на здоровье, стимулирует заболевания. Независимо от природы стресса, реакция организма на биологическом уровне одинакова: рост активности коры надпочечников (обуславливают описанные выше гормональные изменения), атрофия лимфоузлов и вилочковой железы, возникновение язвочек в желудочно-кишечном тракте. Очевидно, что часто повторяющиеся подобные изменения вредят здоровью, недаром говорят, что все болезни от нервов.

**Условия возникновения стресса**

О стрессе можно говорить, когда:

* субъект воспринимает ситуацию как экстремальную;
* ситуация воспринимается как требования, превышающие способности и возможности личности;
* человек ощущает существенную разницу между затратами на выполнение требований и удовлетворением от результатов.

**Виды стресса**

Стресс бывает полезным. Предвестники стресса – эмоции, как известно, они бывают положительными и отрицательными. В связи с этим и стресс может быть приятным либо неприятным. Например, сюрприз (неожиданность) может быть приятным и неприятным, однако на биологическом уровне это выглядит одинаково.

Неприятный и опасный стресс называют [дистрессом](https://psychologist.tips/2704-distress-eto-ponyatie-priznaki-profilaktika.html). Положительный стресс называют эустрессом. Их особенности:

* При эустрессе человек испытывает положительные эмоции, он уверен в себе и готов совладать с ситуацией и сопровождающими ее эмоциями. Эустресс пробуждает человека, заставляет двигаться вперед. Это позитивная взволнованность и радость.
* Дистресс – результат критического перенапряжения. Он препятствует развитию человека и провоцирует ухудшение здоровья.

Кроме этого, стресс бывает *кратковременным, острым и хроническим*. **Кратковременные** обычно являются полезными. **Острый** стресс граничит с шоковым состоянием, это неожиданное и сильное потрясение. **Хронический** стресс – воздействие различных малозначительных стрессогенов на протяжении долгого времени.

Примером положительного, кратковременного и полезного стресса является соревнование и выступление на публике. Пример дистресса (опасного и длительного стресса) – [психотравмы](https://psychologist.tips/1308-psihologicheskaya-travma-chto-eto-takoe-ee-vidy-priznaki-i-posledstviya-kak-izbavitsya-ot-psihologicheskoj-travmy.html), например, смерть близкого человека.

По сферам возникновения выделяют следующие виды стресса:

* внутриличностный стресс (несбывшиеся ожидания, бессмысленность и бесцельность поступков, нереализованные потребности, болезненные воспоминания и т. д.);
* межличностный стресс (проблемы во взаимоотношениях с людьми, критика и оценка, конфликты);
* финансовый стресс (невозможность оплатить квартплату, задержка зарплаты, нехватка средств и т. д.);
* личностный стресс (трудности, связанные с выполнением [социальных ролей](https://psychologist.tips/2524-sotsialnye-roli-chto-eto-v-psihologii-struktura-i-vidy.html), соблюдением и несоблюдением обязанностей);
* семейный стресс (все трудности, связанные с семьей, взаимоотношения поколений, [кризисы](https://psychologist.tips/1093-semejnye-krizisy-normativnye-i-nenormativnye-po-godam-prichiny-kak-preodolet.html) и [конфликты в семье](https://psychologist.tips/1105-semejnye-konflikty-chto-eto-ih-prichiny-i-razreshenie.html), выполнение супружеских ролей и т. д.);
* экологический стресс (неблагоприятные природные условия);
* общественный стресс (проблемы, касающиеся всего общества или категории людей, к которой себя относит личность);
* рабочий стресс (проблемы в трудовой сфере).

Кроме того, стресс бывает *физиологическим и психологическим*. **Физиологический стресс** – реакция на неблагоприятные условия среды. По сути, это же экологический стресс. Физиологический стресс бывает:

* химическим (влияние веществ, недостаток кислорода, голод);
* биологическим (болезни);
* физическим (профессиональный спорт и высокие нагрузки);
* механическим (повреждения тела, нарушения целостности покрова).

**Психологический стресс** возникает в социальной сфере, при взаимодействии человека с обществом. К психологическим видам стресса относится внутриличностный, межличностный, личностный, рабочий и информационный.

Информационный стресс сегодня один из самых распространенных. Он предполагает информационную перегрузку. Ежедневно люди вынуждены обрабатывать большие объемы информации, группу повышенного риска составляют люди, чья профессия предполагает поиск, обработку и запись информации (студенты, бухгалтеры, учителя, журналисты). Телевидение, интернет, профессиональное обучение и выполнение обязанностей вынуждает не только получать информацию, но и анализировать ее, усваивать, решать проблемные задачи. Беспорядочный поток информации провоцирует быструю утомляемость, рассеянность, снижение концентрации внимания, отвлекаемость от целей деятельности и профессиональных обязанностей. Особенно опасен перегруз во второй части дня, перед отходом ко сну. Проблемы со сном – частое последствие информационного перегруза.

**Причины стресса**

Причиной стресса выступают новые и непривычные для личности условия жизнедеятельности. Очевидно, что перечислить все стрессогенные факторы нельзя, они носят субъективный характер, зависят от привычной для конкретного человека нормы. Вызвать стресс может как нестабильная экономическая обстановка в стране, так и отсутствие желаемого продукта в магазине.

Какой фактор окажется стрессогенным, зависит от [темперамента](https://psychologist.tips/802-temperament-cheloveka-sut-vidy-i-ih-harakteristika.html) человека, [характера](https://psychologist.tips/1035-struktura-haraktera-opredelenie-osobennosti-formirovanie.html), личного опыта и других индивидуально-личностных особенностей. Например, ребенок из неблагополучной семьи будет спокойно реагировать на ругань и драки в будущем, нежели человек, никогда не сталкивающийся с подобным обращением.

Причиной стресса взрослого человека чаще выступают **трудности на работе**. Среди трудовых стрессогенных факторов выделяют следующие:

* Организационные факторы: перегрузка или низкая занятость, противоречивые требования (конфликт ролей), неопределенность требований, неинтересная работа, экстремальные или неблагоприятные условия труда, неадекватная организация процесса.
* Организационно-личностные факторы: страх ошибки и увольнения, страх потерять рабочее место и свое «Я».
* Организационно-производственные факторы: неблагоприятный психологический климат в коллективе, конфликты, отсутствие социальной поддержки.

К стрессогенным факторам **личного характера** относятся:

* конфликты и непонимание в семье;
* болезни;
* кризисы;
* потеря [смысла жизни](https://psychologist.tips/228-kak-najti-smysl-zhizni-esli-nichego-ne-hochetsya-sovety-psihologa.html);
* [эмоциональное выгорание](https://psychologist.tips/1349-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-prichiny-i-faktory.html) и т. д.

*Стресс – ответная реакция на требование.* Независимо от характера (положительный или отрицательный) происходит перестройка организма. Биохимические сдвиги – отработанная эволюцией защитная реакция. По сути, именно эти биохимические изменения и вызывают чувства и эмоции, которые человек ощущает в момент стресса. Тревожит не сам стресс, а его последствия – эмоции, которые не получают выхода.

**Признаки стресса**

К признакам стресса относится:

* чувство [тревоги](https://psychologist.tips/85-kak-izbavitsya-ot-trevozhnosti-sovety-psihologa.html) и напряжения
* ощущение невозможности преодолеть сложившуюся ситуацию
* проблемы со сном
* усталость и апатия
* вялость
* пассивность
* [раздражительность](https://psychologist.tips/2000-kak-izbavitsya-ot-razdrazheniya-sovety-psihologa.html)
* вспыльчивость
* неадекватные реакции
* подавленность
* тоска
* недовольство собой, работой, другими людьми, всем миром.