

**МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОВЫМИ
СОСТОЯНИЯМИ: ИСТОРИЯ И
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ**

М.М. Сухова

Россия, Москва, РУДН

Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления. Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом

тренировки и закаливания, ибо стресс помогает повышения сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрерывающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде (Линдеман, 2000).

Г. Селье выдвинул и блестяще доказал гипотезу общего адаптационного синдрома (ОАС), от которой он пришел к универсальной концепции стресса. В начале целого ряда заболеваний больные испытывают общий дискомфорт, то, что называется «не по себе». Затем появляется слабость, раздражительность у детей – плаксивость. При инфекционных заболеваниях поднимается температура. Все эти признаки говорят о каких-то еще непонятных болезненных проявлениях, о неспецифической, однотипной защитной реакции организма, которую Г. Селье назвал общим адаптационным синдромом. И лишь потом, когда присоединяются другие симптомы (сыпь на теле, расстройство желудка, боли в тех или иных участках тела и т.д.), можно говорить о диагнозе, о специфичности симптомов заболевания (Селье, 1960).

В современной науке стресс понимается как неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. (Ожегов, Шведова, 1995).

Хотя понятие «стресс» было введено в научный оборот только в XX веке, уже в далекой древности были сформулированы некоторые принципы поведения в ситуациях сильных эмоциональных переживаний.

Так, в одной из знаменитых притч о царе Соломоне говорится о том, как он обратился к придворному мудрецу с просьбой дать совет. Царь сказал, что очень многое выводит его из себя, и он не знает, как с этим справляться. В ответ мудрец передал царю кольцо, на котором была высечена фраза «Все пройдет». Каждый раз, гневаясь, Соломон смотрел на перстень и успокаивался. Но однажды он настолько разозлился, что надпись не помогла. Царь сорвал кольцо и отбросил его прочь, но потом заметил надпись на его обратной стороне. «И это тоже пройдет» - гласила она. Соломон прочел это и сумел перебороть свой гнев. С этой поры кольцо всегда было при нем (Лоренц, 1980).

Известно, что еще в античности философы-стоики советовали в ситуации аффекта ничего не делать, не досчитав про себя до десяти (Ждан, 2007).

В XVII веке Рене Декарт сформулировал свое учение о страстях. Декарт уверен в неограниченных возможностях человека в отношении воспитания страстей: «...люди даже со слабой душой могли бы приобрести неограниченную власть над всеми своими страстями, если бы приложили достаточно старания, чтобы их дисциплинировать и руководить ими» (Декарт, 1950). Средствами в борьбе с нежелательными страстями являются разум и воля. От разума зависит знание жизни, на котором основывается оценка предметов для нас, а от воли – возможность отделить мысль о предмете от движений животных духов, возникших от этого предмета и связать их с другой мыслью о нем. (Декарт, 1950). Отсюда и знаменитый принцип: *«Если вы не можете изменить ситуацию, попробуйте изменить свое отношение к ней»*, который широко используется во многих системах современной психотерапии.

Практические рекомендации, связанные возможностями регуляции и саморегуляции психоэмоциональных состояний, которые могут вести к негативным для человека последствиям, постепенно складывались в философии, психологии, медицине и даже в театральном искусстве (Симонов, 1962).

В арсенале современной психотерапии есть широкий арсенал средств по профилактике и управлению стрессом и другими сильными отрицательными эмоциональными состояниями. Методы работы с различного рода стрессовыми состояниями используются как в групповой, так и в индивидуальной психотерапии, а также в различных направлениях арттерапии. Остановимся на методах, которыми может овладеть каждый человек для профилактики и защиты от неблагоприятного воздействия стресса.

Немецкий психотерапевт И.Г. Шульц ввел в свою практику метод *аутогенных тренировок*, затем аутогенные тренировки стали широко применяться во всем мире, как метод лечения и профилактики неврозов, коррективки различных нарушений в организме. Она может, служить для целей психогигиены и

профилактики, и является средством управления состоянием человека в экстремальных условиях. (Линдеман, 2000).

В нашей стране признание эффективности аутогенных тренировок в качестве действенного лечебного и профилактического метода произошло на IV Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров в 1963 году. Медицина к тому моменту подошла к внедрению психосоматических принципов регуляции физиологических функций человека в лечебную и психогигиеническую практику (Петров; 1990).

Одной из разновидностей *аутотренинга* является система психофизиологического саморегулирования (СПС) Х. Линдемана. По рекомендации Х. Линдемана, цели релаксации не могут быть многочисленными, поскольку в каждой конкретной стрессовой ситуации будут определенным образом мобилизовывать человека. [Игумнов, 2007].

Медитация (лат. – размышляю, обдумываю) – умственное действие, направленное на приведение психики человека в состоянии углубленной сосредоточенности. В психологическом аспекте медитация предполагает устранение эмоциональных «крайностей» и значительное снижение реактивности. Телесное состояние медитирующего характеризуется при этом расслабленностью, а его умонастроение – приподнятостью и некоторой отрешенностью (Спэрроу, Уолден, 2005).

Занятие психофизической релаксацией и аутотренингом будут более эффективны при дополнительном использовании так называемых «бессознательных» методов борьбы со стрессом, к которым относятся цветотерапия, аромотерапия, музыкотерапия и др. Так, психологами, исследующими влияние цвета на восприятие человека, было установлено, что цвет, вернее физическая волна, от него исходящая, определенным образом влияет на самочувствие человека и даже оказывает целебное действие (Щербатых, 2006).

Итак, вся наша жизнь так или иначе связана со стрессом. Главное – это не убегать, а решать возникшую проблему, поскольку бегство лишь оттягивает финал и не всегда приводит к положительному исходу.

Литература:

Декарт Р. Избранные произведения. – М.-Л.: Госполитиздат, 1950.

- Ждан А.Н.* История психологии. От античности до наших дней. – М.: Академпроект, 2007.
- Игуменов С.А.* Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. – СПб.: Речь, 2007.
- Линдеман Х.* Аутогенная тренировка. – М.: Попурри, 2000.
- Лоренц К.* Кольцо царя Соломона. – М.: Знание, 1980.
- Ожегов С.И., Шведова Н.Ю.* Толковый словарь русского языка. – М.: АЗЪ, 1995.
- Петров Н.Н.* Аутогенная тренировка для вас. – М., Центр психологии и психотерапии, 1990г.
- Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960.
- Селье Г.* Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.
- Симонов П.В.* Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций. – М.: Изд-во АН СССР, 1962.
- Спэрроу Л., Уолден П.* Практическая энциклопедия йоги. – М.: Эксмо, 2005.
- Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.