

Сергей
НИКИТИН

УПРАВЛЕНИЕ
СТРЕССОМ.
Психодинамика
развития личности

Санкт-Петербург
«Невский проспект»
2003

[Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги](#)

ОБ АВТОРЕ

Сергей Никитин родился и живет в Санкт-Петербурге. Он окончил психологический факультет Ленинградского государственного университета. Затем получил дополнительное образование в ГИДУВе (ныне МАПО) по специализации «клиническая психология» и десять лет проработал патопсихологом в Областном психоневрологическом диспансере.

В 2000 году в Санкт-Петербургском издательстве «Скифия» вышла книга С. Никитина о люцидных (осознанных) снах «Краткая энциклопедия сновидений». Кроме того, он сотрудничал с «Издательским домом „Шанс“», делая критические обзоры товаров потребительского рынка. В 2002—2003 годах в издательстве «Невский проспект» вышли в свет две его книги — «Криодинамика — лекарство от старости» и «Управление стрессом. Психодинамика развития личности».

Никитин С. В.

Н 62 **Управление стрессом. Психодинамика развития личности. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2003. — 128 с. (Серия «Истоки здоровья»).**

ISBN 5-94371-225-9

Книга С. Никитина, специалиста по патопсихологии, посвящена проблеме снятия стресса — бича современной суматошной жизни.

Страх, уныние, зависть и агрессия — основные причины стресса, депрессии и следующих за ними психических расстройств. Как избежать неврозов и хронической усталости? Как уйти от агрессии и обрести душевное равновесие и физическое здоровье? На эти вопросы автор дает конкретные и простые рекомендации.

Психодинамика как методика представляет собой сочетание упражнений, самомассажа и работы с мыслеобразами. Эта методика переключения негативной энергии стресса тесно связана с техниками самоанализа, искусством мышечно-го расслабления и правильного дыхания.

Всеми этими способами достижения душевной гармонии успешно овладеет читатель, поставивший себе целью умение владеть собой.

ISBN 5-94371-225-9

© Никитин С. В., 2003

© «Невский проспект», 2003

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ОБ АВТОРЕ | 8 |
| ВВЕДЕНИЕ | 9 |
| Глава 1. ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК ОН ВЛИЯЕТ НА НАШУ ЖИЗНЬ | 15 |
| Перемены, стресс, невроз — всегда ли это скверно? | 23 |
| Связь эмоций и физического здоровья | 26 |
| Последствия стресса — синдром хронической усталости, невроз | 28 |
| Причины и симптомы синдрома хронической усталости | 29 |
| Невроз — происхождение, симптомы, лечение | 30 |
| Планирование будущего вместо предопределения | 33 |
| Возможности психодинамики | 36 |
| Глава 2. ОБРЕТЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ | 38 |
| Методы обретения эмоционального равновесия | 39 |
| Релаксация — снятие мышечных зажимов | 39 |
| Мышечные зажимы и игра «Толкни меня» | 41 |
| Глава 3. КАК УЙТИ ОТ АГРЕССИИ | 44 |
| К врагам относитесь с юмором | 45 |
| Зависть, разочарование, страх — причины агрессии | 47 |
| Контроль над агрессией | 48 |
| Упражнение для контроля гнева | 48 |

| | |
|--|----|
| Как вернуть хладнокровие | 49 |
| Упражнение-игра для освобождения от агрессии | 50 |
| Восточные методики для снятия агрессивности | 51 |
| Глава 4. МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ | |
| СТАБИЛИЗИРУЕТ ПСИХИКУ | 52 |
| Влияние музыки | 59 |
| Почему релаксация лучше, чем транквилизаторы? | 62 |
| Сопутствующие советы по релаксации | 62 |
| Домашнее водолечение | 62 |
| Питание | 63 |
| Когда следует обязательно обратиться к врачу | 63 |
| Глава 5. САМОАНАЛИЗ — ИНСТРУМЕНТ ИЗМЕНЕНИЙ | 65 |
| Суть самоанализа | 66 |
| Вопросы самоанализа | 67 |
| Цель самоанализа | 68 |
| Правила самоанализа прошлого (ретроспекции) | 68 |
| Шаги самоанализа | 74 |
| Первый шаг | 74 |
| Второй шаг | 75 |
| Третий шаг | 77 |
| Четвертый шаг | 77 |
| Пятый шаг | 79 |
| Запахи как вспомогательное средство | 79 |
| Информация, поступающая изнутри | 80 |
| Глава 6. ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА — | |
| НАСТРОЙКА ТЕЛА И СОЗНАНИЯ | 83 |
| Характеристика системы | 83 |
| Комплекс упражнений психодинамики | 85 |
| Эффект от выполнения упражнений психодинамики | 90 |
| Глава 7. ПРИМИРЕНИЕ С ПРОШЛЫМ — ШАГ В БУДУЩЕЕ | 91 |
| Откуда приходит тревога? | 91 |
| Формирование ожиданий и представлений в детстве | 92 |
| Наследство ранних воспоминаний | 93 |
| Исцеление через примирение с собой | 95 |
| Изучаем незавершенные дела | 96 |
| Незавершенные дела в семье | 97 |
| Процесс примирения | 98 |

| | |
|---|------------|
| Перестаньте отождествляться с прошлым | 100 |
| Вы — источник всего происходящего | 101 |
| Глава 8. ПОСМОТРИМ НА СОБЫТИЯ ПО-НОВОМУ | 102 |
| Глава 9. СТАВИМ ЦЕЛИ | 107 |
| Причины, укорачивающие жизнь | 108 |
| Всякое изменение начинается с желания | 109 |
| Осознанное изменение требует ясной цели | 110 |
| Постановка цели | 111 |
| Классификация целей по времени | 112 |
| Правила постановки целей | 113 |
| Глава 10. ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА | 114 |
| Самые необходимые витамины и минеральные вещества | 115 |
| Продукты, от которых следует отказаться | 118 |
| Антистрессовое питание | 119 |
| Фитотерапия | 120 |
| Гомеопатия | 122 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 123 |

ВВЕДЕНИЕ

Блажен лишь тот, чья мысль, окрылена зарею,
Свободной птицею стремится в небеса, —
Кто вял цветов и трав немые голоса,
Чей дух возносится высоко над землею!..

Шарль Бодлер

В повседневной жизни из множества стимулов, одновременно влияющих на наши органы чувств, мы успеваем распознать и идентифицировать от силы лишь один, самый сильный, самый бросающийся, но зачастую и не самый нужный.

Быстрая смена жизненных ситуаций заставляет нас перескакивать от одного напряжения к другому, от одной эмоции к другой, вследствие чего психика оказывается перегруженной калейдоскопом событий. Состояние перегрузки становится столь привычным, что, если в лихорадочном возбуждении наступает какой-то перерыв, мы чувствуем дискомфорт и смутную тревогу. Чтобы заглушить тревожность, мы ищем новые, более сильные эмоции и, только найдя их, обретаем внутреннее равновесие. Но лишь на короткое время. Затем эмоции теряют эффект новизны — вновь проступает тревога и вновь мы в поисках новых, еще более сильных ощущений. Это замкнутый круг — клин клином хорошо вышибается только в поговорках, но никак не в эмоциональной, психологической сфере.

Известный парадокс свободы воли гласит: «Мы можем делать, что мы хотим, но мы не можем хотеть, что мы хотим». С мотивами поведения, с нашими желаниями связан распространенный предрассудок, что люди в основном действуют логично, то есть продуманно, осознанно, а конечная цель действий конкретного человека — это его интересы. Так ли это?

Любой может вспомнить множество примеров из своей жизни, где никакой логики не было и в помине, а действовал он вопреки себе, своим естественным ценностям. Ничего странного в этом нет, учитывая, например, агрессивно-навязчивую рекламу, предлагающую нам мифы иллюзорного «счастья». Многие ценности, жизненные цели и интересы навязаны нам извне. Противоречивость желаний приводит к нарушению эмоционального равновесия и, как следствие, к фрустрации (внутренней пустоте). Человек уже не знает, что он на самом деле хочет, но мысль работает, и возникает тревожное состояние.

Когда подсознание ужасается происходящим или только предполагаемым событиями, возникает стресс. Можно сказать и так: стресс венчает вздыбленную повседневным ералашем психику.

Одной из основных причин стресса является наше упорное нежелание принимать перемены, верность раз и навсегда сформированным шаблонам — обидам, агрессии, страхам. У взрослого человека привычка, раз закрепленная, обладает большей властью, чем мы это осознаем. Сколько из нас всю жизнь цепляется за какую-то одну-единственную идею, когда все существо вопиет против нее? Сколько остается верными «себе» (по принципу — «как бы чего не вышло»), создавая некое подобие смерти внутри жизни, умножая собственные несчастья — и если бы только свои! — торопя болезни, а с ними и приход преждевременной старости. Любые перемены вызывают эмоциональное напряжение, а неумение адекватно реагировать на происходящее превращает эмоциональное напряжение в стресс. Но мы

тем не менее жаждем найти себя в этом мире, обрести уверенность в себе, в завтрашнем дне, в близких, то есть обрести покой.

Ныне существует множество методик и рекомендаций из разряда «как бороться со стрессом», предлагающих быстрые и простые решения. Но со стрессом бороться нельзя. Стресс — это страсти, это жизнь, это, в конце концов, мы сами. Полноценная жизнь невозможна без радостей и печалей, без любви и ревности.

И если эмоциональное напряжение исчезнет — это будет означать лишь одно: жизнь закончилась. Страсти, эмоции, волнения человеку необходимы. Необходимы, но в меру — дефицит их вгоняет в апатию и отупение, чрезмерность порождает раздражительность, мышечное напряжение. Постоянный же маятниковый перехлест эмоций неизбежно приводит к стрессу, а следом и к дистрессу (хроническому стрессу) — к «черной полосе жизни».

Борьба со стрессом — это, собственно, и есть стресс. Идея «снятия» уже обретенного стресса посредством другого, именуемого «целительным», а потому более сильного, по сути, абсурдна. Стоит ли удивляться, что после «битвы» у человека опускаются руки, стресс перерастает в серьезные психоэмоциональные нарушения, стремительно развивается невроз. Далее как закономерный итог появляются органические заболевания — гипертония, атеросклероз, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет и т. д.

Известно, что дистресс в первую очередь и порой катастрофически снижает способности памяти, а с ней и возможность концентрировать внимание, действовать сообразно своему жизненному опыту, обучаться новым навыкам. Стержень дистресса — это порочный круг рассеянности, так как все внимание человека зафиксировано на «основной» проблеме.

Мы не будем говорить о способах борьбы со стрессом и тем более с дистрессом (хватит бороться!), но по-

дробно расскажем, как **стряхнуть его посредством переключения патологической энергии стресса на плодотворное саморазвитие по принципу «отнимая — возмещай»**. Любая истина всегда оказывается проще, чем можно было предположить.

Заставить человека задуматься — это значит сделать для него много больше, чем снабдить огромным количеством всевозможных инструкций по «стрессовому многоборью». Автор просит читателя принять все в этой книге как аксиому, полагая, что читатель самостоятельно проверит и убедится в достоверности изложенного.

Некоторые люди утверждают, что они имеют предрасположенность к стрессу, а потому, дескать, бессмысленно что-либо делать с ним. Это не совсем так. Вернее, совсем не так. Действительно, некоторые генетические, биологические и социальные факторы определяют более высокий уровень стресса. Например, переданный по наследству холерический темперамент (генетический фактор), необходимость лечения тиреоидными гормонами (биологический фактор) или жизнь в крупном городе (социальный фактор) неизбежно увеличивают силу и длительность стрессов. Все же это не означает, что бесполезно пытаться управлять стрессом. Напротив, в этом случае использование комплекса психодинамики, приведенного здесь, очень эффективно, что доказано многолетней практикой.

В книге мы подробно разберем, как, не сражаясь по-донкихотовски с ветряными мельницами, **нейтрализовать пагубность дистресса, что, несомненно, окажет решительное влияние на развитие вашей личности. Вовсе не берясь научить вас жизни, книга научит вас жить. Жить интересно, не раздражаясь по пустякам, обращая любые жизненные обстоятельства в свою пользу. В этом суть психодинамики как системы, позволяющей восстановить утраченное душевное равновесие и нейтрализовать пагубное влияние стресса.**

Комплекс психодинамики нельзя свести к простому, однозначному определению, эта система многомерна, и, собственно, ее описанию посвящена вся эта книга. В психодинамике есть и некая опасность — осмыслив и приняв ее, вы уже никогда не станете прежним. Потому, если вы не уверены в себе — отложите книгу, но помните, жизнь устроена таким образом, что те, кто не хочет защищаться и совершенствоваться, рано или поздно, но неумолимо раздавливаются «обстоятельствами» — вопрос лишь времени. Жизнь коротка, и нужно с большой пользой распорядиться ею, стать властелином своей судьбы.

Кому-то из великих принадлежит мысль, звучащая примерно так: человеку дано всего два года, чтобы научиться говорить, и целая жизнь, чтобы учиться слушать, понимать и запоминать. Замечательная мысль, которую можно подытожить: слушать, понимать и запоминать в сумме означает — самосовершенствоваться! Читайте, перечитывайте и практикуйтесь — вам, безусловно, будет сопутствовать успех.

В книге нет ничего лишнего, если вам что-то покажется несущественным — значит, вы что-то не поняли. Язык эмоций не имеет точного перевода и даже подстрочника. Можно дать лишь нравственную оценку внешних проявлений внутреннего мира человека. Но личный жизненный опыт слишком субъективен. А слова? Они намного грубее и беднее переживаний. Человек способен пережить десятки тысяч эмоциональных оттенков, словарный же фонд для описания их исчисляется всего тысячью слов. Неодолимая сложность в том, что всякий раз обнаруживается некое нерасчленимое, некий принцип, который сам по себе не может быть сформулирован, несмотря на крайнюю его простоту.

Законы восприятия неумолимы — для того чтобы информация стала понятной, необходимо, чтобы ее содержание находилось на грани явного и неуловимого, а потому вернитесь и вновь прочитайте «непонятое» место. Какой-то недочитанный кусочек может

разрушить цельность всего материала — прочитав абзац, страницу, главу, отложите книгу. Обдумывайте и сомневайтесь. Сомневайтесь и принимайте. Сомнение говорит, что у вас есть духовный резерв — вы способны совершенствоваться.

Но помните: вечно сомневающийся человек обычно остается при своем сомнении и ничего не достигает. Человек изначально свободен в выборе своего жизненного пути. Свободен от предрассудков, убеждений, фобий и всяческих лукавых «мировоззрений». Вы, уважаемый читатель, вне всякого сомнения, заслуживаете лучшего, чем обладаете в данный момент. Ваш успех ждет вас, и чем скорее вы к нему начнете двигаться, тем скорее достигнете его.

Автору важно не навязать вам нечто, а способствовать тому, чтобы все представленное в этой книге легко и непринужденно легло «на душу», поэтому прекрасная установка для начала: «Мне будет интересно все, что будет дальше».

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК ОН ВЛИЯЕТ НА НАШУ ЖИЗНЬ

Вы можете продолжать жить неправильно: неправильно питаться, неверно поступать, и вы будете все время наживать себе новые болезни. Однако вы никогда не пойдете к доктору, если чувствуете себя здоровым, говоря: «Вот уже месяц я чувствую себя здоровым, наверное, что-то не так?» А поэтому давайте спросим себя: много ли существует видов здоровья? Увы, нет. Имеется лишь один вид — само здоровье, но болезней — миллионы.

Наше самочувствие и умонастроение определяют работой внутренних органов и адаптивными возможностями организма. Когда организм функционирует гармонично, мы не чувствуем ни своего сердца, ни печени, ни почек, ни желудка. Чувство бодрости, силы и здоровья создает хорошее настроение.

Популярная некогда фраза: «Все болезни от нервов» — ныне трансформировалась. Теперь говорят: «Все болезни от стрессов». И не без оснований. Стресс многолик в своих проявлениях. Известно, что он может спровоцировать практически любое заболевание. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 45% всех заболеваний напрямую связаны со стрессом, однако существуют убедительные факты, что цифра эта занижена почти в два раза.

Подавляющее большинство людей под «стрессом» понимает неприятности, горе, сильные эмоциональные переживания. Отчасти это правильно. Но только отчасти, поскольку огромная радость, неожиданный успех или выигрыш в джекпот, например, — это тоже стресс. Точнее, не сам стресс, но сильнейший стрессор — фактор, вызывающий состояние стресса.

Стресс — это всего лишь новое название давно известного состояния. Скажем, крушение надежд, глубокое недовольство жизнью или собой, ощущение бессилия раньше было принято именовать сплинном. Но «сплин» и «стресс» — всего лишь слова. Тем не менее небезобидные и коварные. Возникает соблазн спрятаться за модное ныне слово «стресс», как оправдание своих явных и мнимых неудач. Тихо сказать, этак понуриив голову: «Я в стрессе» или: «Я не выдерживаю этих бесконечных стрессов», — гораздо легче, чем признать свои ошибки или банальную лень.

Новые слова (стресс, дистресс) создают как бы и новую реальность (иллюзию), оказываются чем-то вроде «нечистой силы», которую может изгнать «целитель». Разумеется, изгнать «нечистую силу» целитель может в любое время суток. Однако стресс останется с вами. Врач в поликлинике, чтобы поскорее отвязаться от вас, скорее всего, выпишет транквилизатор, то есть попросту загонит стресс внутрь, переведет его в скрытую (латентную) форму. Между тем причины стресса и дистресса находятся в равной степени «извне» и «изнутри»; это взаимосвязь жизненных обстоятельств, личных качеств и даже... пищевого рациона.

В связи со сказанным приведем некоторые, наиболее часто встречающиеся ошибочные представления о стрессе. После каждого такого утверждения мы объясняем, в чем его ошибка:

1. *«Связанные со стрессом симптомы и психопатические заболевания не могут причинить мне ре-*

ального вреда, поскольку все они существуют только в моем воображении».

Это широко распространенное убеждение ложно. Стресс воздействует не только на психику, но и на весь организм. Психосоматическое заболевание, развивающееся вследствие стресса, вполне реальное, например астма, гипертензия (гипертония), диабет, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, атеросклероз и т. д.

2. «От стресса страдают только слабые люди».

В наибольшей степени подвержены действию чрезмерного стресса сверхзагруженные люди с очень высоким уровнем притязаний, своего рода «наркоманы от работы», или, как сегодня говорят, трудоголики.

3. «Я не несу ответственности за стресс. Стресс в наше время неизбежен — мы все его жертвы».

В действительности мы ответственны за большую часть стрессов нашей жизни. Это следует из того факта, что стресс проистекает не столько от того, что с нами происходит, сколько от того, как мы на это реагируем. Более того, стресс зачастую является нашим бессознательным выбором.

4. «Я всегда знаю, когда я испытываю чрезмерный стресс».

Фактически чем сильнее стресс, испытываемый нами, тем менее восприимчивы мы к его симптомам — пока стресс не достигнет такой силы, при которой его симптомы уже нельзя игнорировать. Это одно из самых коварных свойств стресса.

5. «Распознать источники чрезмерного стресса легко».

Это утверждение верно только наполовину. Многие люди могут легко определить причину стрессов, осознав стрессовые симптомы и быстро выявив внеш-

ние причины. У некоторых людей признаки стресса скрыты до тех пор, пока не исчезнет сам стресс. В таких ситуациях стрессовые симптомы проявляются в форме психического или физического истощения. Кроме того, продукты питания оказывают сильнейшее влияние на развитие, а порой и провоцирование стресса. Это чрезвычайно опасно — «избегать» стрессогенных продуктов питания практически невозможно.

6. «Все люди реагируют на стресс одинаково».

Мы отличаемся друг от друга. Различны и причины стресса. Варьируются симптомы и заболевания, развивающиеся вследствие чрезмерного стресса (дистресса). Различны по форме, но во многом сходны по содержанию и эффективные методы его снятия — ничто не обескураживает больше, чем неудача, ничто не ободряет больше, чем успех. Данное утверждение вряд ли кто оспорит.

7. «Когда я начинаю испытывать чрезмерный стресс, все, что я должен сделать, — это сесть и расслабиться или съездить куда-нибудь отдохнуть».

Безусловно, релаксация очень полезное средство, но все же мало кто умеет глубоко расслабляться. Релаксация по специальному комплексу психодинамики — наиболее эффективный способ достичь глубокого расслабления в противоположность, например, телевизионному «досугу». Даже отпуск и другие формы «восстановительного отдыха» далеко не всегда обладают расслабляющим действием. Ведь во многих случаях отдых означает лишь введение серии напряжений другого типа, а подлинный отдых остается практически непознанным.

Что же такое стресс? В 1956 году основоположник теории стресса канадский врач и физиолог Ганс Селье выдвинул и блестяще доказал гипотезу общего адаптационного синдрома (ОАС), от которой он пришел к универсальной концепции стресса. Собственное

определение стресса Г. Селье звучит так: «Стресс — это неспецифический ответ организма на любые требования».

Теория Селье подверглась серьезной и во многом справедливой критике и прежде всего за неясность введенного им понятия «неспецифические реакции». Все попытки хоть как-то классифицировать «неспецифические реакции» организма пока ни к чему не привели. Неспецифические реакции оказались тем камнем преткновения, из-за которого доньше не существует общепринятого понятия стресса. Однако Ганс Селье был прав — неспецифичность ответа (заболевания) организма является обязательным компонентом его реакции на чрезмерное требование извне. Например, инфаркт миокарда у руководящего работника означает, что человек занимал не свое место: ни морально, ни психически он был не в состоянии руководить и принимать самостоятельные, ответственные решения, а потому «сгорел на работе».

В начале целого ряда заболеваний больные испытывают общий дискомфорт — «как-то не по себе», «томление души». Затем появляется слабость, раздражительность. Эти признаки говорят о болезненных, но еще непонятных проявлениях, о неспецифической, однотипной защитной реакции организма, которую Селье и назвал *общим адаптационным синдромом*. И лишь потом, когда к нему присоединяются другие симптомы (сыпь на теле, расстройство желудка, боли в области груди и т. д.), можно говорить об определенном диагнозе и о специфичности симптомов заболевания.

По Селье, в развитии ОАС проходит три основные стадии: реакция тревоги, фаза сопротивления, фаза истощения.

В первой стадии организм начинает довольно робко сопротивляться или приспосабливаться к изменившимся условиям жизни.

В фазе сопротивления адаптация к новым условиям осуществлена и организм в полной мере противит-

ся воздействию стрессора. Здесь стоит лишь отметить, что это верно, только если вторая фаза не совмещена, например, с инфекционным заболеванием. Порой банальная простуда переводит стресс второй фазы сразу в пограничное с психическими расстройствами состояние невроза.

В третьей фазе, наступающей после продолжающегося длительного воздействия стрессора, адаптивные резервы заканчиваются и организм погибает. К счастью, последняя, третья фаза развивается далеко не всегда. В большинстве случаев организм справляется со стрессором на первой или второй фазе общего адаптационного синдрома.

Люди, далекие от медицины, но знакомые со словом «стресс», употребляют его чаще всего с эпитетами «эмоциональный» или «психический». Если так, то и эмоциональный стресс, вероятно, должен вызывать такие же реакции организма, как и все другие виды стресса. Действительно, и эмоциональный, и психический стресс развивается по тем же законам общего адаптационного синдрома. **Эмоциональные раздражители — наиболее частый стрессор человека.** Кто не переживал неудачи, разочарования, утрату близких, материальные потери, стыд, чувство вины, восторг, радость? А разве это не стрессовые ситуации?

Может быть, для сохранения здоровья необходимо любой ценой избегать отрицательных эмоций и остерегаться стрессов? С лозунгом «Назад к природе!» спешно уезжать из больших городов и заселять пещеры и дупла? Зажить «по-хорошему», «по-природному» и перестать тревожиться? Не ставить перед собой серьезных жизненных целей? Это ведь всегда связано с поиском, неопределенностью и риском — стало быть, стрессогенно. Может, надо просто тихо жить отшельником-анахоретом? Увы, «уход» от стресса не выход, не панацея. Человек — неотделимая часть природы, и всяческие призывы «возврата к природе» бессмысленны по сути.

Но все же, как «перестать тревожиться»? Этим «советом» забавляют читающую публику всевозможные «целители» и «философы по жизни» не менее века. Что само по себе отрадно, жаль только забывают они уточнить, как именно «перестать тревожиться».

Избежать стресса практически невозможно, да этого и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко невозможно уйти, даже если существует такая возможность. Разве откажется студент от сдачи трудных экзаменов или зачетов? А какой претендент добровольно откажется от конкурса на занятие престижной должности? «Стресс не следует избегать», — советует Г. Селье, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть».

Так чего же следует остерегаться? Дистресса. Под дистрессом понимается вредоносный, продолжительный (хронический) стресс. Дистресс — это ситуация, когда струны уже не выдерживают, когда они рвутся и мелодия остается несыгранной.

Слово «дистресс» мало употребительное в быту и несколько пугающее, посему далее для простоты мы будем говорить — «стресс», подразумевая под этим понятием хроническое стрессовое состояние — дистресс.

Но как же быть при дистрессе? Всегда ли в случаях дистресса следует третья стадия синдрома адаптации — истощение? Разумеется, нет. При эмоциональном стрессе на первый план будет выступать истощение не физиологических возможностей организма, а возможностей психологической защиты личности. В этом-то и кроется отличие психического стресса от других его вариантов (физиологического и т. п.). Дело не доходит до третьей стадии, до гибели организма. Рано или поздно психологическая защита сработает, личность изменит режим жизни, изменит установки, отношение к пище, ко всем факторам, вызвавшим дистресс. Если же этого не произойдет, есть все основания ожидать психосоматических заболеваний.

Клиническая симптоматика, выявляемая при острым или хроническом стрессе, разнообразна, но во многом сходна — бессонница, ощущение боли и давления в затылке, шее, животе, спине, в области грудной клетки и глазных яблок, обильное потоотделение, затрудненное дыхание, одышка, тошнота, рвота, непреходящее чувство усталости, дрожи в коленях и т. д.

Старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение своей жизни. Оно соответствует фазе истощения общего адаптационного синдрома, который и ускоряет процесс нормального, физиологического старения. Любой стресс оставляет после себя необратимые химические изменения, их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжелые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток. Избежать, а если не удастся, то хотя бы ослабить последствия стресса помогает адаптивный механизм организма*.

Адаптивные процессы включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и сохранение равновесия в системе «организм — среда». Поскольку организм и среда находятся не в статическом, но в динамическом равновесии, их взаимосвязи видоизменяются постоянно, и, следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

Физическое и психическое здоровье неотделимы друг от друга — то, как мы думаем, чувствуем и поступаем, к чему стремимся, определяет наше физическое здоровье, и, наоборот, скажем, нескончаемая боль в животе вряд ли будет способствовать мыслям о вечном и прекрасном.

Однако физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и умозрительным стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и своей реальностью. Чело-

* О замедлении процессов старения см.: Никитин С., «Криодинамика — лекарство от старости», ИК «Невский проспект», СПб., 2002.

век ответствен за свою жизнь и свое здоровье. Понимание и принятие этой ответственности может очень многое изменить в жизни.

Сохранение или обретение здоровья неосуществимо без соразмерности ваших возможностей и притязаний, как остроумно заметил Станислав Лец: «Поднимайся над собой, но не теряй себя из виду!» Каждый из нас управляет миром, ведь иногда и лежащий на дороге камень «управляет» шестисотым мерседесом.

ПЕРЕМЕНЫ, СТРЕСС, НЕВРОЗ — ВСЕГДА ЛИ ЭТО СКВЕРНО?

Ничто в мире для нас так не реально, как мы сами. Всякий человек, лишившись хоть на миг памяти о своем месте в мире, окажется выброшенным из своего же собственного критерия реальности. А утратив ориентиры, человек погружается в тревожный мир импульсивных и парадоксальных «обстоятельств».

Тревожность по поводу «тревожности» деструктивна, однако в небольших дозах полезна, она помогает вовремя подготовиться к опасности. Беспокойство — неперемное условие нашего существования. Тревожность — это ценный сигнал, «полезное» сообщение, указывающее на то, что человек забрел слишком далеко, предупреждающее о психологических проблемах, о которых он, может быть, пока даже не догадывается. В этом смысле тревожность может рассматриваться как компенсационные симптомы; они часть механизма саморегуляции, нацеленного на достижение стабильного равновесия психики. Если бы мы не беспокоились, мы бы никогда ничего не создали. Но высокий уровень тревожности ведет к психофизиологическим перегрузкам организма, человек может серьезно заболеть. Когда человек ощущает себя беспомощным и неуверенным, он не может принимать правильные решения и дей-

ствовать адекватно. Всем, кто много волнуется, можно напомнить известную молитву Райнгольда Нибура: «Дай мне душевный покой, чтобы принять то, что я не могу изменить, мужество — изменить то, что могу, и мудрость, чтобы всегда отличать первое от второго».

Сохранять физическое и душевное здоровье помогает социальная среда, под которой понимается наполненная событиями жизнь. Некоторые люди не видят, а порой и не хотят видеть в жизни ничего нового, этим и объясняются многие психологические проблемы. Многим попросту лень переключить внимание с внешнего на внутреннее. С возрастом тяжелее найти новое вовне, в окружающем мире, слишком многое кажется уже известным.

Вот здесь бы и поискать новое в своей внутренней жизни и, что особенно важно, уделить больше внимания творчеству. Давно подмечено, что люди творческого склада, ведущие активную интеллектуальную жизнь, сохраняют ум в прекрасной форме и в самом преклонном возрасте. Психика очень чутка к положительным эмоциям и в благодарность за новые впечатления отвечает блистательной, четкой работой и отменным здоровьем. Упадок умственных сил, озлобленность неизбежны для тех, кто ведет тусклую жизнь и, испытывая неудовлетворенность ею, гоняется за химерой рекламной модели «красивой жизни», дескать, «надо стремиться жить как люди!».

Но психика не любит отрицательных эмоций и, как может, защищается от их повторения. Подобно тому, как мы приобретаем иммунитет к определенной болезни, наша психика имеет особые защитные механизмы от болезненных переживаний. Например, человек, переживший трагическую потерю близких, в дальнейшем подсознательно избегает устанавливать с кем-либо тесный эмоциональный контакт. Если человеку кажется, что в критической ситуации он повел себя безответственно, ему будет трудно брать на себя ответственность за кого-то или за что-то.

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги