

15
1486
Современный Учебник

С. А. Игумнов

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ ПОДХОДЫ



СОДЕРЖАНИЕ

РЕЦЕНЗИЯ	5
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ЕГО РОЛЬ В ДЕЛОВЫХ И СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ	7
Понятие о стрессе. Концепции и модели стресса. Механизм возникновения стресса	7
Психологические аспекты стресса и проблемно-решающего поведения. Основные формы проблемно-решающего поведения	11
Стресс: ранние предупреждающие признаки	13
УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ: БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЭКСПРЕСС-ТЕХНИКИ	16
Методы управления стрессом (стресс-менеджмента)	16
Антистрессовый образ жизни	21
Базовые принципы психологической саморегуляции	30
Экспресс-методы снятия стресса и управления трудными психологическими состояниями	34
АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПО МЕТОДУ ШУБЕРГА (ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ — «АУТОГЕННАЯ РЕЛАКСАЦИЯ»)	41
Общая характеристика методики	41
Общие рекомендации для лиц, занимающихся АТ	47
«Маска релаксанта»	48
Вводные упражнения	49
Стандартные упражнения	50
«Аутогенное состояние»: особенности и динамика	51
Коррекционные возможности аутотренинга	51
ЭКСПРЕСС-РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖ. ЭВЕРЛИ В МОДИФИКАЦИИ С. А. ИГУМНОВА И И. М. ЖЕЛДАКА	65
Общие принципы	65
Текст, используемый в процессе работы с пациентами (клиентами)	65

МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ	70
Исторический очерк	70
Техника медитации	71
Медитативная техника «Внутренняя улыбка»	74
СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ СТРЕСС-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	77
Классификация и клиническая диагностика	77
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	82
Психологические механизмы адаптации	85
Психотерапевтические подходы к лечению психических расстройств, возникающих в результате действия экстремальных стрессовых факторов	86
Этлонил (сульфинил) — «лекарство от обиды»	90
Магне-В6 — альтернативный психостимулятор	91
Заключение	94
ЛИТЕРАТУРА	96
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ШКАЛА РЕАКТИВНОЙ (СИТУАТИВНОЙ) ИЛИ ПОСТОЯННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПИЛБЕРГЕРА — ХАНИНА (ДРЛТ)	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС (22)	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ШКАЛА РЕЙТИНГА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ (21)	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ОСНОВНЫЕ КЛАССЫ ПСИХОФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ОСТРЫХ РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ СТРЕССОВОМ РАССТРОЙСТВЕ	107

весь воздух, находящийся вокруг вас. Делаем это сейчас. Готовы? Начали. Сделайте глубокий вдох... глубже, глубже, задержка и расслабьтесь. Просто выдохните, весь воздух из легких и возобновите обычное дыхание. Заметили ли вы напряжение в области груди на вдохе и расслабление на выдохе? (Повторяем упражнение.) Смогли ли вы в этот раз почувствовать напряжение на этом А расслабление? Постарайтесь сосредоточиться на этом различии, когда мы будем выполнять следующие упражнения. (После каждого упражнения выдерживается пауза на 10 секунд.)

Теперь представьте, пожалуйста, обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставьте носки на полу и в то же время приподнимите обе пятки как можно выше. Готовы? Начали. Поднимите обе пятки очень высоко. Подержите так. Расслабьте. Просто дайте им мягко опуститься на пол. При расслаблении вы можете почувствовать тепло и приятное покалывание. (Повторяем упражнение.) Икроножные мышцы становятся теплыми, мягкими, расслабленными. Теперь поднимите, пожалуйста, обе пятки очень высоко, оставляя пятки на полу. Готовы? Начали. Поднимите носки очень высоко, еще выше. Подержите так и расслабьте ноги.

3. Следующая группа мышц, на которой мы будем сосредоточиваться, — это мышцы бедра. Упражнение простое. По моему сигналу вытяните, пожалуйста, ноги прямо перед собой. Не забывайте держать ноги свободными, не напрягайте их. Давайте сделаем сейчас это упражнение. Готовы? Начали. Выпрямите обе ноги перед собой. Очень прямо. Еще прямее. Подержите так и расслабьте. Просто дайте ногам мягко опуститься на пол. Ощущали ли вы напряжение в верхней части бедер? Повторим это упражнение. Чтобы проработать противоположную группу мышц, представьте себе, что вы находитесь на пляже и зарываетесь пятками в теплый сухой песок. Готовы? Начали. Заройте свои пятки в песочек. С большим усилием. Сильнее. Еще сильнее.

и расслабьтесь. Прочувствуйте расслабление в верхней части ног. Сосредоточьтесь на этом ощущении. (Пауза около 30 секунд.)

4. Сейчас переходим к рукам. Сожмите, пожалуйста, обе руки одновременно в кулаки. Сожмите кисти рук в кулаки как можно крепче. Готовы? Начали. Представьте, что вы сжимаете в кулаке все свои болезни, трудности, невзгоды. Еще крепче сожмите кулаки — и расслабьте свои болевшие! Теперь расслабьте руки. Чувствуете приятное тепло, покалывание, пульсацию в кистях рук? Это — отличное упражнение для тех, кому приходится много писать. Теперь давайте повторим (1 раз), расслабьтесь. Чтобы проработать противоболевшие мышцы, просто разведите пальцы как можно шире. Сожмите, пожалуйста, и расслабьте. Теперь давайте повторим это упражнение (2 раза). Готовы? Начали. Сосредоточьтесь на чувстве приятного тепла и покалывания в кистях рук. Такое ощущение возникает, когда приходите домой с мороза и кладете руки на теплую батарею. (Пауза около 20 секунд.)

5. Теперь давайте поработаем с плечами. Мы крапнем массу напряжения и стресса в плечи. Старом говорят, что наши беды и тревоги «давят на плечи». Представьте, что вы пытаетесь коснуться веревками плеч мочек ушей. Давайте выполним это упражнение. Готовы? Начали. Подтяните плечи вверх. Очень высоко. Выше, выше. Подержите так и расслабьте. Сосредоточьтесь на чувстве тепла и приятной тяжести в плечах. Оторвем плечи от тела и опустим их. Зависимые плечи. Немного расслабились мышцы шеи, затряска затопали. Упражнение два раза, затем — пауза около 30 секунд.

6. Следующее упражнение — для мышц спины. Немногойно еще в древности говорили: «человек несет крест своих забот на спине». Представьте себе этот груз забот в виде тяжелого рюкзака, наполненного апремемками, вашими горестями и радостями, трудностями и достижениями. Напрягите мышцы спины, плотно сведите лопатки. Это позволит вам реально прочувствовать тяжесть воображаемого рюкзака. А теперь, на выдохе, «освободите» лопатки, максимально расслабьте спину.

«Снимите» груз со своей спины. Расположитесь удобно и уютно, как на привале после трудного похода. Мысленно «раскrojте» рюкзак и уберите из него «жизнейский» мусор — все те проблемы, которые уже не актуальны. Упорядочьте расположение важных для вас вещей. Теперь давайте повторим это упражнение (2 раза). Готовы? Начали. Сосредоточьтесь на ощущении тепла и комфорта в области позвоночника. (Пауза около 20 секунд.)

7. Теперь перейдем теперь к лицу. Мы начнем со рта. Мысленно «разомните» губы, как только можно широко. Готовы? Начали. Очень широко улыбайтесь «до ушей». Подержите так — и расслабьтесь. (Повторяем 2 раза). Теперь сожмите губы, как бы пытаясь проговаривать «ооо». Готовы? Начали. Сожмите губы вместе. Сохраняйте очень крепко. Еще крепче. Подержите так — и расслабьтесь (повторяем 1 раз). А сейчас перейдем к глазам. Как мы договорились, во все время нашего сеанса держите глаза закрытыми, но теперь зажмурьте их еще крепче. Представьте, что вы моете голову и пытаетесь достать брови шампунем, полагаясь в глаза. Готовы? Начали. Зажмурьте глаза очень крепко. Еще крепче и — расслабьтесь. (Повторяем 2 раза). Это упражнение очень полезно при утомлении глаз, вызванном работой за монитором компьютера. Оно помогает улучшить зрение при близорукости и приподнимании бровей. Помните о том, что глаза закрытыми, а вы поднимаете брови как можно выше, будто сильно-сильно чему-то удивились. Готовы? Начали. Поднимите брови высоко, еще выше. Подержите так — и расслабьтесь (повторяем один раз). Теперь прочувствуйте полное расслабление своего лица (пауза 15 секунд).

8. Теперь снова направьте свое внимание на дыхание. Почувствуйте, как с каждым вдохом (психолог говорит синхронно с вдохами клиента) приятная свежесть прохлады вливаются через ваши ноздри, дыхательные пути, в легкие, принося с собой бодрость, энергию.

здоровье. Пудная клетка расширяется, расширяется, а с каждым выдохом (эта фаза говорит о частоте, синхронно с выдохами клиента) живот опускается, теплая воздушная струя выходит через дыхательные пути, позаря. Вы можете представить ее как обжигающую, которая отделяется от вас, унося все болезненности и тает, растворяется. Остается только чувство зрительности, приятного покоя.

А сейчас перейдем к работе с внутренними органами. Следите за спокойным потоком энергии и проследите, как теплая волна проходит в глубине нашей шеи, груди, живота, а также в секундных паузах. В верхней части живота вы можете почувствовать приятное тепло, подобно кругу от камешка брошенного в воду, расходящееся по всему животу, по всему телу. Живот прогреет приятным глубинным теплом.

Теперь вы расслабитесь и основательные мышцы своего тела. Для того чтобы убедиться в том, что вы действительно расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые вы перед этим напрягали и расслабляли. Когда я буду называть их, скажите им расслабиться еще сильнее. (Вновь кратко назову основные группы мышц, предлагая клиенту представить, как будто вода с сильным теплом охватывает их, на этом фоне произносите формулу позитивного внушения.)

ЭКСПРЕСС-РЕЛАКСАЦИЯ ПО ДЖ. ЭВЕРЛИ В МОДИФИКАЦИИ С. А. ИГУМНОВА И И. М. ЖЕЛДАКА

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Обучение мышечной релаксации необходимо проводить в специально оборудованном помещении. Одно из наиболее удобных помещений — сидя в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые пациенты (клиенты) кладут расслабленные руки.

Наиболее доступный для занятий в любой ситуации является так называемый «акучер» (подробнее см. раздел 3). Для многих пациентов (клиентов) не лишним будет рассказать об основных группах мышц (бицепс, трицепс, плеч, шеи, лица), наглядно показав работу мышц antagonистов (сгибателей-разгибателей). Это облегчит усвоение методики.

ТЕКСТ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ С ПАЦИЕНТАМИ (КЛИЕНТАМИ)

Инструкция (10)

Сейчас вы готовы к тому, чтобы расслабиться и достичь состояния полного отдыха. Откройте глаза, пошевелите, назад в кресле (или прилягте на кушетку) и устройтесь очень удобно. Закройте, пожалуйста, глаза. Сейчас обратите свое внимание на дыхание. Почувствуйте, как с каждым вдохом воздух входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как ваши грудь и живот расширяются на вдохе и опадают на выдохе. Сосредоточьтесь на дыхании (пауза около 30 секунд.)

Я всегда буду подробно описывать упражнение на расслабление до того, как вы приступите к его выполнению. Поэтому не начинайте упражнение, пока я не скажу: «Готовы? Начали».

1. Начнем с груди. По моему сигналу, но не раньше, сделайте глубокий вдох. Постарайтесь как бы вдохнуть