

ПЕРГАМЕНЩИК Л.А.
доктор психологических наук, профессор

СПИСОК РОБИНЗОНА

*Пергаменщик Л.А. Список Робинзона —
Мн., 1996, с. 9-21, 94-98.*

АУТОДИАГНОСТИКА СТРЕССА

Мы осознаем: внешний мир таит в себе различные угрозы нашему спокойному существованию. Наша Земля мало приспособлена к радостям жизни: отрицательные события происходят не реже положительных, поводов для слез не меньше, чем поводов для смеха. Кроме того, одно и то же событие одного насмешит, другой же загорюет надолго. Но горестное состояние, если оно затягивается, может стать - и становится - причиной не только плохого самочувствия, отрицательного поведения, но и основой самых различных болезней: сердечно-сосудистых, нервно-психических, желудочно-кишечных. Так что от отрицательных переживаний необходимо избавляться, и как можно скорее.

Иногда для того, чтобы прийти к выводу о после острого переживания какого-либо травмирующего случая, достаточно проанализировать свои мысли и эмоциональные реакции. "Мысли и эмоциональные реакции определенным образом влияют на физическое здоровье. Сильные эмоции (страх, гнев, ярость, горе) - особенно если они подавляются и вытесняются - могут являться причиной многочисленных психологических заболеваний", - напоминает нам американский психолог-психотерапевт Дж. Рейнхотер.

Усиление симптомов происходит в результате неправильного "прочтения" сознательной частью мозга нормальных телесных реакций на стресс.

Решение многих проблем, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, нередко зависит от умения осознавать все, что с вами происходит. Если вы будете различать, когда вы напуганы, а когда сердиты или печальны, то сможете управлять своими чувствами, не подавляя их и не приписывая им неправильных значений.

Стрессогенные жизненные события

Надеемся, вы со мной согласитесь, что существует целый ряд событий, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Эти переживания не всегда проходят бесследно. Человек может их "проскочить", и тогда они не имеют отрицательных последствий, но может "записать" в своей памяти как негативное переживание. (По данным западных психологов, около 80% попавших в ситуацию психологической травмы выходят из нее без последствий для собственного здоровья, остальные 20% нуждаются в различных видах профессиональной помощи.) И тогда это переживание начинает подтачивать ваше здоровье.

Доктора Холмс и Рейх изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий более чем у пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в

жизни человека, и на основании своего исследования составили следующую шкалу, в которой каждому важному жизненному событию приписано определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Шкала социальной адаптации

Жизненные события	Значение события в баллах
1. Смерть супруга	100
2. Развод	73
3. Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4. Тюремное заключение	63
5. Смерть близкого члена семьи	63
6. Травма или болезнь	53
7. Женитьба	50
8. Увольнение с работы	47
9. Примирение супругов	45
10. Уход на пенсию	45
11. Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
12. Беременность	40
13. Сексуальные проблемы	39
14. Появление нового члена семьи	39
15. Реорганизация на работе	39
16. Изменение финансового положения	38
17. Смерть близкого друга	37
18. Изменение профессиональной ориентации	36
19. Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20. Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21. Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
22. Изменение должности	29
23. Сын или дочь покидают дом	29
24. Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25. Выдающееся личное достижение	28

26. Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27. Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28. Изменение условий жизни	25
29. Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
30. Проблемы с начальством	23
31. Изменение условий или часов работы	20
32. Перемена места жительства	20
33. Смена места обучения	20
34. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36. Изменение социальной активности	18
37. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора и т.д.)	17
38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном	16
39. Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
40. Изменение привычек, связанных с питанием	15
41. Отпуск	13
42. Рождество	12
43. Незначительное нарушение правопорядка	11

Теперь постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последнего года, и подсчитать общее число "заработанных" вами очков. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означает 50% вероятность возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Сколько баллов вы набрали? Есть ли какие-то жизненные события, которых вы могли бы избежать? Хотели бы вы избежать их? "Зачем выяснять причины стрессового напряжения?", - можете спросить вы. Дело в том, что когда вам удастся определить свой личный стресс и до конца выявить конкретные причины, его вызывающие, это будет означать: вы готовы к тому, чтобы научиться управлять стрессом.

Стрессовое напряжение

Как же чаще всего возникают переживания, которые мы называем стрессовыми, и какие поведенческие реакции они вызывают? Представьте, пишет чешский

врач Ота Грегор, что вы ведете машину по шоссе, и вас начинает обгонять другой водитель - причем не просто обгонять, но и "подрезает" вашу машину. Вслед за одним "фокусом" тут же выкидывает другой - резко тормозит перед самым носом вашей машины.

Эта внезапная непредвиденная ситуация вызывает у вас моментальную автоматическую реакцию: учащается пульс и дыхание, глаза - если бы вы увидели в этот момент себя со стороны - чуть ли не вылезают из орбит. Не исключено, что вы рассердитесь не на шутку, начнете громко ругаться - возмущению вашему не будет границ!

Как только непосредственная опасность пройдет и вы хотя бы немного успокоитесь, попытайтесь взглянуть на себя со стороны: губы сжаты, голова втянута в плечи, шейные и плечевые мышцы напряжены так сильно, что разболелась голова и спина, к горлу подступает тошнота.

Через несколько минут после этой острой стрессовой ситуации пульс и дыхание успокаиваются, внешний вид приходит в норму. Однако напряжение в мышцах так быстро не проходит.

Интенсивное и продолжительное мышечное напряжение - это признак стрессовой ситуации.

Кроме биологических стрессовых сигналов, существуют сигналы эмоциональной сферы, связанных с изменением поведенческих реакций. У одного человека, например, стресс проявляется в нетерпеливости, другой как будто постоянно куда-то спешит: быстро говорит или слишком быстро ходит. У третьего ухудшается память. У четвертого мысли перебегают постоянно с одного на другое - он никак не может сосредоточиться. Проявлениями стресса являются также повышенная нервозность, резкие перепады настроения, быстрая утомляемость, состояние душевной опустошенности, внезапная раздражительность.

Эти и другие психологические и биологические сигналы должны заставить вас задуматься о своем здоровье и образе жизни.

Ниже приводится перечень различных состояний человека, которые могут сигнализировать о наличии в организме внутреннего напряжения. Такое состояние, как правило, тягостит, и вы начинаете гадать: в чем же причина? Лишь сознательная оценка способна перевести эти сигналы из сферы эмоциональной в сферу рациональную, что дает возможность достичь внутреннего равновесия и тем самым ликвидировать нежелательное состояние.

Признаки стрессового напряжения (по Шефферу)

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто "улетучиваются".
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.

13. Постоянное ощущение недоедания.
14. Пропадает аппетит - вообще потерял вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу.

Прочтите внимательно этот перечень. Знакомство с ним поможет найти правильный путь самопознания, самостоятельного анализа стрессовых реакций своего организма. Если вы не обнаружили у себя признаков стрессового напряжения или не можете вспомнить, когда в последний раз их ощущали, вам можно только порекомендовать.

Итак, признаки стрессового напряжения вы уже знаете. Следующий шаг - внимательное изучение причин.

Причины стрессового напряжения (по Буту)

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени - не успеваете ничего сделать.
3. Вас что-то или кто-то "подгоняет", вы постоянно куда-то спешите.
4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
5. Вам постоянно хочется спать - никак не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите.
8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
9. Вам почти ничего не нравится.
10. Дома, в семье у вас постоянные конфликты.
11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
13. У вас появляется комплекс неполноценности.

Как видите, для того чтобы попытаться выявить причины стресса, в первую очередь следует найти зависимость между стрессом и вызывающими его импульсами. Только так можно прийти к правильному решению. Не исключено также, что, прочитав приведенный перечень причин, вы не найдете тех, которые вызвали стресс именно у вас. Но не это главное: важно вовремя заняться своим психическим состоянием, своим здоровьем.

Если вам удастся найти типичные только для вас причины, утверждает Ота Грегори, это вполне можно считать успехом, серьезным поводом для того, чтобы быть довольным собой, самого себя похвалить. Только тихо, чтобы никто не слышал. Между прочим, не только ребенок, но и взрослый человек нуждается в похвале - ему тоже необходимы слова признания, благодарности за хорошо выполненную работу. Но если вас не похвалят друзья, то наберитесь смелости и похвалите себя сами! Вспомните, как в детстве вас хвалила мама, а когда вы чем-то отличались, как ласково гладила вас по голове и улыбалась. Эта улыбка, эта похвала были составной частью вашего ощущения радости жизни. Ну а потом... В школе похвал становилось все меньше и меньше, и к концу обучения вы почти не слышали добрых слов - как будто они исчезали. Результатом признания ваших заслуг была лишь положительная оценка. С началом трудовой деятельности слова благодарности становятся крайне редкими. Но признайтесь, как хочется порой, на работе или

дома, ощутить вдруг ласковый мамин взгляд - как это важно! Ведь когда нас никто не хвалит, мы сами становимся чрезвычайно скупы на похвалу для других.

Итак, прежде чем вам удастся найти решение какой-либо личной проблемы, не забудьте похвалить себя сразу же, найдя в приведенном перечне причину своего стрессового состояния. Одновременно попробуйте насладиться предчувствием того, что вам действительно станет лучше.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Эмоции принято определять как реакции человека на воздействия внутренних и внешних раздражителей. Очень точно подобрал ключевое слово для определения эмоций А.Н. Леонтьев: "Эмоции выполняют роль внутренних сигналов", в том смысле, что несут информацию о событиях нашей жизни. Эмоция есть производное от характера (степени, глубины, модальности) взаимодействия (контакта) человека с другими людьми в процессе общения. Какие же эмоции возникают в результате контакта?

Пять основных эмоций контакта

Эмоции, считает Э. Шостром, - это средства, с помощью которых мы осуществляем контакт друг с другом. В стрессовой ситуации, в процессе адаптации к новым условиям жизни и деятельности эмоции проявляются в виде гнева, страха, обиды - когда процесс адаптации встречает сопротивление. Адаптированная личность чаще выражает свои чувства в виде "доверия" и "любви".

Дадим характеристику основным эмоциям контакта дезадаптированной личности.

1. ГНЕВ. Как выглядят физиологически гнев? Что говорит вам ваше тело? Как вы узнаете, что рассердились? Вы хотите подраться - вот что это такое. А как вы узнаете о том, что вам хочется подраться? Ваше тело просто-таки кричит об этом. Дыхание и пульс учащаются, мускулы сжимаются, и вы чувствуете неожиданный и резкий прилив тепла, горячее чувство внезапного прилива крови.

Будь то вербальная или физическая борьба, а может быть, короткая вспышка раздражения, но наше тело обязательно должно что-то делать, когда мы гневаемся. Оно просто требует от нас действий. И самое худшее, что мы можем сделать для себя, - это подавить свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя.

2. СТРАХ. Как вы узнаете, что боитесь? Что говорит вам ваше тело на этот раз? Оно дает вам прямо противоположный сигнал. Рот пересыхает, ладони становятся влажными, вы ощущаете холод, и ваша кожа покрывается мурашками. Преодолевая страх, вы тоже оказываете себе плохую услугу.

3. ОБИДА. Большинство из нас, осознанно или подсознательно, боится быть обиженными. Мы не хотим обижать и других.

"А почему бы не обидеть, - спрошу я вас, - если человек этого заслужил?" Обижая, вы часто очень помогаете тому, кого обижаете; стремясь же не обидеть, зачастую жестоко наказываете человека.

Э. Шостром приводит такой пример. Вы видите, что подросток тихонько берет машину родителей, а вы молчите, ничего не говорите ему, боясь обидеть. Как вы расцените ваши "деликатные" действия после того, как он разобьется? Ведь вы знали, что он почти не умеет водить машину...

Неразумное сужение нашего внутреннего мира ради того, чтобы кого-то не обидеть и чему-то не навредить, - это, конечно, симптом невроза. Поэтому давайте

признаемся себе честно! Зачем мы это делаем? Ведь главная причина не в том, что мы боимся обидеть других, а в том, что мы очень боимся, что в ответ они обидят нас. В случае с вороватым подростком таких возможностей масса. Он может нахамить вам, может отомстить, может сказать, что и ваш сын тайком берет у вас машину... У него все возможности уязвить вашу гордость и унижить ваше достоинство. "Так зачем же рисковать? - думаете вы. - Пусть себе бьется, раз ему хочется!"

Обида - самое трудное в выражении чувство. Оно побуждает нас вернуться в детство и вспомнить то состояние, когда мы везде и во всем искали защиты у матери. Чем она могла нам помочь? Как правило, тем, что выслушивала наши причитания. Это лучший способ выражения обиды. Надо выговорить ее и выплакать. Женщины с этим справляются лучше; мужчины же к этому совсем не расположены. Ну, так они и живут меньше, и инфаркты у них чаще. Они надеются, что бег трусцой по утрам продлит их жизнь. А им бы всплакнуть иногда.

Но они не плачут, так как в детстве им привили мысль, что настоящие мужчины не плачут - плач признак слабости. И в результате у них просто не хватает мужества на то, чтобы расплакаться.

Невыраженная обида становится петлей на шее человека.

Основными эмоциями контакта адаптированной личности являются эмоции доверия и любви.

1. **ДОВЕРИЕ.** Оно переживается в чувстве открытости. То есть вы раскрываете потайные уголки своей души и как бы говорите: вот я весь, как на ладони, смотри, я тебя не боюсь. При этом вы избавляетесь от привычной несвободы и как бы обретаете второе дыхание. Доверяя, вы волей-неволей становитесь самим собой.

2. **ЛЮБОВЬ.** Это золотой ключ к творческому использованию всех остальных чувств. Шелли называл ее "лицей поэтов", Голдсмит - "общением между тиранами и рабами". Но ближе всех к психологически правильному определению "диагноз" Рильке: "Любовь состоит в том, что два одиночества приветствуют друг друга, соприкасаются и защищают друг друга". Конечно, лучшая книга о любви - это книга Эриха Фромма. "Любовь, - считает Фромм, - активное участие в жизни другого человека и принятие его таким, каков он есть".

Наше тело и зрение не обманет и даст нам почувствовать влюбленность. С чем ее сравнить? Если гнев - горячая эмоция, то любовь - теплая и светящаяся.

Интересно то, что гнев и любовь очень близки. Они как бы растут из одного корня. Для многих необходимо сначала ощутить прилив горячего гнева, прежде чем почувствовать любовное тепло.

Человек никогда не сможет иметь истинных и длительных отношений с другими и никогда не сможет полюбить, если он не способен сразиться с ними, если он не может выразить всех четырех чувств. Только тогда, когда мы способны показать, что гневаемся, боимся, обижаемся или верим, только тогда мы сможем полюбить. Только тогда, когда мы можем открыто показать друг другу свои чувства и сказать открыто о них, только тогда мы сможем почувствовать душевную близость - что, кстати, ничуть не менее приятно, чем близость физическая.

Принятие страха и раздражения

Когда человек встречается с новым и непонятным, с непривычным для себя явлением, у него может появиться чувство страха. Но лучше было бы, если бы, когда происходит неприятное событие, мы постарались принять его как данность, без

нытья и жалоб: мир не приспособливается к нашим планам. Индийская поговорка гласит: "Если не хочешь, чтобы ноги болели от колючек - покрой всю землю ковром. Но легче и дешевле купить пару башмаков". Вспомните свое поведение, мысли и чувства, когда вы попадаете в новые обстоятельства своей жизни: не строите ли вы планы покрыть всю землю ковром? Итак, принятие - самый практичный способ быть свободным в трудной ситуации. Переход от бунта к принятию связан с очень важным следствием: мы начинаем воспринимать жизнь как школу, где ряд ситуаций дает нам уроки.

Можно значительно уменьшить разными способами страх и раздражение, но нельзя полностью исключить их из нашей жизни. Ведя борьбу со страхом и раздражением, мы только придаем им дополнительную силу и попадаем в порочный круг. Принимая, мы ослабляем их силу. Не раздражаясь по поводу своего раздражения, мы можем принять наши чувства.

Известный психотерапевт Пьеро Ферруччи предлагает формулу принятия из пяти пунктов, пяти шагов.

Шаг первый. Подумайте о чем-либо из вашей жизни, к чему вы испытывали или испытываете благодарность. Это может быть присутствие любимого человека, превосходное самочувствие, увлекательное путешествие и т.д. Представьте данное событие ярко, оценивайте его, думайте о том, что он вам дало и дает и чему вы от него можете научиться.

Шаг второй. Теперь подумайте о чем-нибудь или о ком-нибудь, чего или кого вы хотели бы избежать в своей жизни. Опять же представляйте его, внимательно анализируя ваши реакции на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь препятствовать им или остановить их. Проследите вашу обычную стратегию неприятия. Осознайте, как это проявляется на уровне вашего тела, чувств и мышления.

Шаг третий. Теперь предположите, что жизнь направляет вас, общаясь с вами закодированным языком ситуаций и событий. Какое послание заключено в той или иной ситуации или конкретном событии? Запишите все идеи, пришедшие вам в голову, пока вы думаете над этим вопросом.

Шаг четвертый. Теперь вернитесь к тому предмету или событию, что вызывает вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознайте ваше принятие.

Шаг пятый. Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации с тем видом принятием, которое у вас возникло. Представьте временный характер неизбежности этой неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который преподносит приятное, также способен и на неприятности, и допустите к себе, если чувствуете готовность, и желание, установку сознательного, намеренного принятия.

Коммуникации, к которым прибегают люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса

Опытным путем люди выработали свои правила, способы взаимодействия, позволяющие минимизировать отрицательные последствия стресса в процессе общения.

Американский психолог В. Сатир выделила четыре типа коммуникаций, к которым прибегают люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса.

Это заискивающий, обвиняющий, расчетливый и отстраненный типы коммуникаций.

Когда человек прибегает к этим типам коммуникаций? Тогда, когда в общении в семье, в учебном коллективе, с сотрудниками он чувствует угрозу отвержения, неприятия. Он чувствует, что ему грозит опасность, что ему не доверяют. Реагируя на эту угрозу, человек, который не хочет обнаружить собственную слабость, пытается как-то скрыть ее. Он может:

- 1) заискивать, чтобы другой человек не сердился;
- 2) обвинять, чтобы другой человек считал его сильным;
- 3) рассчитывать все так, чтобы избежать угрозы;
- 4) отстраниться настолько, чтобы игнорировать угрозу, вести себя так, будто ее не существует.

Посмотрим, какую характеристику дает миротворцу (заискивающий тип) В. Сатир.

Миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытается угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Это - человек-согласитель, говорящий так, будто он не может ничего сделать сам.

Чтобы стать достойным миротворцем, надо решить, что вы действительно не представляете никакой ценности. Вы счастливы просто оттого, что вам разрешили поест. Вы расточаете всем любезности и на самом деле отвечаете за все, что идет не так, как надо. Вы знаете, что могли бы остановить дождь, если бы хорошенько пораскинули мозгами, но именно их у вас нет. Естественно, вы соглашаетесь с любой критикой в ваш адрес. Вы благодарны даже за то, что кто-то разговаривает с вами, независимо от того, что он говорит и как говорит. Вы и не подумаете попросить что-нибудь для себя. В конце концов, кто вы такой, чтобы просить? К тому же, если вы будете умницей, то, что вам нужно, проявится само по себе.

Характеристика обвинителя.

Обвинитель постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват.

Он - диктатор, эгоист, который ведет себя надменно и словно без конца упрекает: "Если бы не ты, все было бы хорошо".

Чтобы быть достойным обвинителем, требуется говорить максимально резко и жестко, обрывать все и вся, не давая возможности высказаться по-иному. Представьте себя с гневно указующим перстом и начинайте любой разговор словами: "Ты никогда не делаешь этого", "Ты всегда делаешь это", "Почему ты всегда...", "Почему ты никогда..." и т.д. Каким будет ответ, в данном случае значения не имеет: обвинитель стремится любыми путями завоевать авторитет у окружающих, его мало интересует истинное положение дел.

Расчетливый, или "компьютер", очень корректен, рассудителен и не выражает никаких чувств. Такой человек кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Голос монотонный, слова в основном носят абстрактный характер. "Компьютер" употребляет максимально длинные слова, даже если и не уверен в их значении. После первых же фраз его никто больше не слушает. Лозунг "компьютера": "Я говорю правильные вещи, я не реагирую на окружающих, мне не до чувств".

Что бы ни делал, что бы ни говорил **отстраненный** - это не относится ни к тому, что он говорит, ни к нему самому. Отстраненный не реагирует ни на какие вопросы. Такой человек может расхаживать взад и вперед без причины, так как его внимание ни на чем не сфокусировано.

Чтобы лучше прочувствовать четыре типа поведения, В.Сатир придумала специальные физические упражнения, помогающие людям войти в контакт с теми частями собственного Я, которые часто очевидны для других, но не всегда для них самих.

1. Миротворец (заискивающий).

Представьте себя стоящим на одном колене, слегка покачивающимся и протягивающим вперед одну руку, как нищий. Задержите голову вверх так, чтобы заболела шея, голова и устали глаза.

Когда вы говорите, стоя в такой позе, ваш голос становится жалобным и писклявым, так как для нормального, полного голоса вам не хватает воздуха. На все вы будете отвечать "да", независимо от того, что вы чувствуете и думаете.

2. Обвинитель.

Представьте, что вы стоите в позе обвиняющего, положив одну руку на пояс, а другую протянули вперед с указательным пальцем, направленным прямо перед собой. Ваше лицо напряжено, губы поджаты, ноздри шепещут, вы пронзительно орете, выкрикивая имена и критикуя всех и вся.

3. Компьютер (расчетливый).

Представьте себе, что ваш позвоночник - это длинный, тяжелый стальной прут, идущий от ягодиц к затылку, а шею опоясывает железный ошейник. Будьте максимально неподвижны, особенно следите за своим ртом. Вам с трудом удастся удерживать руки от движения, но вы должны это делать.

4. Отстраненный.

Играя роль отстраненного, представьте себя волчком, который постоянно вертится, но никогда не знает, куда движется, и, даже дойдя до цели, не понимает этого. Вы активно раскрываете рот, двигаете всем телом, руками, ногами. Чаще всего говорите невпопад. Одежда у вас довольно странная, неряшливая. Представьте, что ваше тело движется одновременно в разных направлениях. Это заставит вас отставить назад мизинцы, согнуть плечи, ваши руки будут двигаться в противоположных направлениях.

Любой из четырех типов реагирования способствует поддержанию заниженной самооценки, ощущения собственного ничтожества. Эти типы поведения усиливаются, если в семье, в ученическом коллективе, в общении со сверстниками даются следующие установки:

"Не называйся: это эгоизм - просить что-то для себя" - этот совет способствует тому, что человек начинает заискивать.

"Не давай никому себя подавить; не будь трусом" - усиливает позицию обвинителя.

"Не делай глупостей; ты слишком умен, чтобы делать ошибки" - усиливает расчетливость.

"Не будь слишком серьезным. Какая разница! Живи как придется!" - усиливает отстраненность от жизненных ситуаций.

Симптоматика посттравматического стрессового расстройства

Человек умеет приспосабливаться к различным обстоятельствам. Но есть обстоятельства, события, которые "выходят за пределы нормального человеческого опыта". К этим событиям можно отнести войны, катастрофы, акты насилия, смерть близкого человека, стихийные бедствия и другие. Чернобыльская катастрофа находится в ряду наиболее травмирующих психику человека событий. Но посттравма-

тический стресс - это не только наличие травмирующего события в прошлом. Другая сторона посттравматического стресса относится к внутреннему миру личности и связана с реакцией человека на пережитые им события. Все мы реагируем по-разному: трагическое происшествие может нанести тяжелую травму одному и почти не затронуть психику другого.

Если травма была сравнительно небольшой, то повышенная тревожность и другие симптомы стресса постепенно пройдут - в течение нескольких часов, дней или недель.

Если же травма была сильной или травмирующие события повторились многократно, болезненная реакция может сохраниться на многие годы. Следует отметить, что потеря душевного равновесия, бурные психические проявления в случае психотравмы совершенно нормальны.

Когда у человека нет возможности разрядить внутреннее напряжение, вызванное психической травмой, его тело и психика находят способ как-то "пристроиться" к этому напряжению. В этом, в принципе, и состоит механизм посттравматического стресса. "Его симптомы, которые в комплексе выглядят как психическое отклонение, - отмечает Б. Колодзин, - на самом деле не что иное, как глубоко укоренившиеся способы поведения, связанные с этими травматическими событиями в прошлом.

Отметим симптомы, которые мы наблюдали у лиц, пострадавших от последствий катастрофы на ЧАЭС.

1. Притупленность эмоций. Человеку трудно установить близкие и дружеские связи с окружающими, ему недоступны радость, любовь, творческие подъемы. Многие люди жалуются, что со временем поразивших их тяжелых событий им стало намного труднее испытывать эти чувства.

2. Агрессивность. Стремление решать проблемы с помощью грубой силы. Хотя, как правило, это касается физического силового воздействия, но встречается также психическая, эмоциональная и вербальная агрессивность. Попросту говоря, человек склонен применять силовое давление на окружающих всякий раз, когда хочет добиться своего, даже если цель не является жизненно важной.

3. Нарушения памяти и концентрации внимания. Человек испытывает трудности, когда требуется сосредоточиться или что-то вспомнить, по крайней мере, такие трудности возникают при определенных обстоятельствах. В некоторые моменты концентрация может быть великолепной, но стоит появиться какому-либо стрессовому фактору, как человек уже не в силах сосредоточиться.

4. Депрессия. В состоянии посттравматического стресса депрессия достигает самых темных и беспросветных глубин человеческого отчаяния, когда кажется, что все бессмысленно и бесполезно. Этому чувству депрессии сопутствуют нервное истощение, апатия и отрицательное отношение к жизни ("отрицательная жизненная перспектива").

5. Общая тревожность. Проявляется на физиологическом уровне (ломота в спине, спазмы желудка, головные боли), в психической сфере (постоянное беспокойство и озабоченность, "параноидальные" явления - например, необоснованная боязнь преследования), в эмоциональных переживаниях (постоянное чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины).

6. Непрошенные воспоминания. В памяти человека внезапно всплывают жуткие, безобразные сцены, связанные с травмирующим событием. Эти воспоминания могут возникать как во сне, так и во время бодрствования.

Наяву они появляются в тех случаях, когда окружающая обстановка чем-то напоминает случившееся "во время", т.е. во время травмирующего события: запах, зрелище, звук, словно бы пришедшие из той поры. Яркие образы прошлого обрушиваются на психику и вызывают сильный стресс. Главное отличие от обычных воспоминаний состоит в том, что посттравматические "непрощенные воспоминания" сопровождаются сильным чувством тревоги и страха.

7. Бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Когда человек посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам невольно сопротивляется засыпанию, и именно в этом причина его бессонницы: человек боится заснуть и вновь увидеть этот сон. Регулярное недосыпание, приводящее к крайнему нервному истощению, дополняет картину симптомов посттравматического стресса. Бессонница также бывает вызвана высоким уровнем тревожности, неспособностью расслабиться, а также непреходящим чувством физической или душевной боли.

8. Чувство вины. Чувство вины возникает чаще всего у родителей перед своими детьми за то, что они не смогли оградить их здоровье от губительного воздействия радиации. Для возникновения чувства вины в семье обязательна реальная болезнь ребенка, родители часто беспокоятся обо всех возможных болезнях.

Нами зафиксированы и другие особенности формирования чувства вины. Так, у девушек формируется чувство вины перед не родившимися еще детьми за их возможные уродства. Переселенцы (мигранты) нередко формируют у своих детей чувство вины за решение переехать, особенно если жизнь на новом месте не сложилась. Ребенок, ради которого родители приняли решение переехать, "должен" перед своими родителями отвечать за неустроенность быта, отсутствие работы по специальности, потерю друзей.

Таковы основные симптомы посттравматического стресса. Мы указали не все. Так, у ветеранов афганской войны наблюдаются и другие симптомы: "немотивированная бдительность", "веровная реакция", "приступы ярости", "злоупотребление алкогольными, наркотическими и лекарственными веществами", "галлюцинаторные переживания", "мысли о самоубийстве".

Для чего необходимо знать и анализировать симптомы различных стрессовых реакций, в том числе и посттравматических? Чтобы осознать: вы пришли к своему теперешнему состоянию в силу ряда причин, которые можно уяснить себе, если все же заняться изучением картины своей жизни.

"Приняв реальность своей жизни со всем, что в ней есть хорошего или плохого, вы сможете задать себе следующий вопрос: "В силах ли я что-то изменить?" (Е. Келоден)

Список Робинзона

Мы уверены, что большинство людей могут, если захотят и если знают как, помочь себе в кризисных ситуациях своей нелегкой жизни.

Нередко мы попадаем в такие ситуации, когда нет сил дальше жить и кажется, что мир "завалился", потерял смысл существования. Что же делать?

Как быть? И быть ли? Вопросы, которые так и мелькают в нашем затемненном от боли и безысходности сознании. А что впереди? Есть ли у меня будущее? Где взять силы все пережить?

Среди различных способов выхода из кризисной ситуации (поддержка друзей и семьи, обращение к психотерапевту) есть один, который применим к такому

типу личности, который не желает или не может обращаться за поддержкой к кому-либо. Такой человек одинок, несмотря на наличие жены, детей, друзей и сослуживцев, и он ничего не может с собой поделать. Он - Робинзон на обитаемом острове и по складу своего характера не в состоянии рассказать кому-либо, что его мучает, что его тревожит.

Если трудно или невозможно кому-то рассказать о постигшем тебя несчастье, можно изложить это на бумаге, следуя несложной процедуре, которую я назвал "Список Робинзона".

Почему Робинзона? Дело в том, что первое применение этого метода я обнаружил в романе Д. Дефо "Робинзон Крузо".

Надо ли мне напоминать уважаемому читателю, в какую ситуацию поместил писатель своего героя? Сильнейшее отчаяние, близкое к безумию - вот психическое состояние почтенного жителя Англии. Что же делать? Заканчивать на этом роман, так как у героя нет сил вынести свое одиночество и не смеется для дальнейшей борьбы за существование? Вот как характеризует состояние своего героя писатель: "Он как сумасшедший долго бегал по берегу".

Чуть позже Робинзон заставил себя серьезно и обстоятельно обдумать свое положение и вынужденные обстоятельства жизни. Первое, что он сделал для этого, - начал записывать свои мысли с целью "высказать, словами все, что меня терзало и мучило, и тем хоть сколько-нибудь облегчить свою душу". Размышления Робинзона были тягостны, но рассудок мало-помалу начал брать верх над отчаянием. По мере сил он старался утешить себя тем, что могло бы случиться и нечто худшее, и противопоставлял злу добро.

Он решил, словно должник и кредитор, записать все горести, которые с ним случились, а рядом - все, что случилось с ним отрадного. (В любом горестном положении есть и положительные моменты.)

ЗЛО	ДОБРО
Я брошен судьбой на мрачный, необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа, смерть пощадила меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, вызовет и из этого безотрадного положения.
Я отделен от всего человечества, я отшельник, изгнанный из общества людей.	Но я не умер от голода и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	Но я живу в жарком климате, где я не носил бы одежды, даже если бы она у меня была.
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило

	туда?
Мне не с кем перемолвиться словом, и некому утешить меня.	Но бог сотворил чудо, пригнав наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих потребностей, но и получил возможность добыть себе пропитание до конца моих дней.

Какие же мысли вызвали упражнения в дебетно-кредитных суждениях у Робинзона? Прочитируем полностью его выводы: "Запись эта свидетельствует о том, что едва ли кто на свете попадал в более бедственное положение, и, тем не менее, оно содержало в себе как отрицательные, так и положительные стороны, за которые следовало быть благодарным: горький опыт человека, изведавшего худшее несчастье на земле, показывает, что у нас всегда найдется какое-нибудь утешение, которое в счете наших бед и благ следует записать в графу "прихода".

Что же произошло, почему, изложив переживания дистресса (как сказали бы мы сейчас) на бумаге, Робинзон начал свой путь к выводу о выживании?

Его, этот путь, можно схематично обозначить следующими ступеньками:

1. Достигается разрядка, так как человек пытается своей записью остановить собственные мучения, переживания, отчаяние.

2. Прерывается эффект самовнушения, когда человека преследуют навязчивые мысли о безысходности ситуации, о невозможности найти выход, происходит "накручивание" бедственного положения.

3. Записав на бумаге травмирующее событие, человек делает первые умозаключения, первые выводы, приоткрывая тем самым процесс сужения сознания, характерный для человека в ситуации сильного стресса.

4. Совершается акт принятия беды - описав свое состояние, человек смиряется со случившимся (перестает тыкать голову пеплом).

5. Начинается анализ положения, который означает снижение эмоциональной напряженности за счет включения в действие интеллектуального компонента сознания.

6. Попадая в беду, человек может уже начинать действовать - у него равномерно работает и мыслительный, и эмоциональный аппараты, и можно подключать деятельность.

Рациональный анализ, визуализация событий, голос рассудка помогли Робинзону - он сначала смирился со своим положением, а затем стал искать выход из сложившейся ситуации. Мы имеем прекрасный литературный пример, как можно "вытащить себя за волосы" в кризисной ситуации.

Психотерапевтический опыт литературного героя, я надеюсь, может помочь и нам в преодолении других, но не менее трудных ситуаций, которые не так уж редки в нашей жизни.