

МЕТОДЫ СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КАК СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Аннотация. Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса – стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т.п., с другой, – многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки данного психофизиологического феномена. В настоящее время отмечаются методологические и методические трудности диагностики и измерения психологического стресса.

В данной статье проводится анализ понятия «стресс», особенности борьбы со стрессом.

Ключевые слова: стресс, борьба организма, психодиагностика, личность, психологические особенности, профилактика.

В настоящее время, тема стресса затрагивает практически каждого человека.

Стресс фактически вызывает определенные в нашем организме перестройки, связанные с физиологическими реакциями нашего организма, не входящие напрямую в рамки положительного состояния каждого человека. Отметим, что стрессовое состояние, переплетенное с трудом, может быть осуществлено как характерная деятельность, включая в данном случае распределение внимания, которое образовывается даже при торможении, либо при образовании дезорганизации деятельности [1].

Изучая общие положения по данной терминологии стресса, отметим, что его понятие («стресс») рассматривали многие ученые и психологи, однако, введен он был в науку канадским ученым-физиологом Г. Селье в 1936 г. Канадский ученый, изучая особенности стресса, предложил концепцию, в которой находились сведения о составе и развитии стресса у каждого человека. При этом, как отмечает достаточное число биологов и врачей, среди них обсуждались вопросы, касающиеся того, что у каждого живого организма обусловлена своя непосредственная реакция, исходящая из-за множества факторов в системе развития данных положений, а также решения ряда задач.

Тем не менее, по общей трактовке Г. Селье, он определял то, что существуют разного типа закономерности в системе развития биологических реакций, по причине которых им был конкретизирован единый, весьма неспецифический компонент в отношении биохимических изменений в

современном организме каждого человека, в том числе, приводя в пример даже некоторых животных [2].

В свою очередь, еще вне появления работ вышеприведенного автора была изучена тема стресса, согласно которой приводились аргументы о том, что реакция общего организма у каждого человека воздействует на многие факторы, к примеру: на холод и тепло, на движение.

Соответственно, Г. Селье в свою очередь решил все же доказать факт о том, что во всех приведенных случаях, живущие в организме каждого человека гормоны, активно направлены на оказание помощи организму адаптироваться практически к различному стрессору [3].

Таким образом, в изучении особенностей стресса живых организмов, Г. Селье предложил на рассмотрение три основные стадии данного процесса:

1. Стадия тревоги. В отношении данной стадии он приводил аргументы, касаясь того, что в данную стадию входит общая мобилизация всех существующих адаптационных возможностей человеческого организма и увеличение его устойчивости ввиду конкретно-обусловленного стрессогенного воздействия.

2. Стадия стабилизации. Здесь ученый обуславливал, прежде всего, сбалансированность в расходовании запасных резервов. Установленные параметры, которые исходили из рассмотренной, первой стадии, устанавливаются на уровень выше, при этом, активно поддерживая неотличимое от установленной нормы развитие живого организма ввиду установленных требований по его адаптации в разных условиях.

3. Стадия истощения. В данной стадии немаловажную роль играет то, что в каждом живом человеческом организме образовывается ряд сигналов на конкретное действие со стороны среды и ответов человеческого организма на представленные требования [7].

Соответственно, можно подчеркнуть то, что стресс в своем развитии может обособленно возникать в то момент, когда человеческий организм этому подвержен. При том, что, если организм также неотделим от процесса адаптации.

Изучая теорию Г. Селье, его отношение к стрессу было лояльным, поскольку он считал, что различные реакции организма, проявляемые в разных временных аспектах, так или иначе, являются сильным критерием и, напрямую воздействуют от среды, при том, что, если они попросту запускают ряд общих процессов при взаимодействии коры надпочечников [4].

Как показывает практика, стресс имеет несколько характерных этапов своего возникновения. Однако, этапы могут следовать не последовательно, а образовываясь в разных ракурсах. К примеру, на начальных этапах стресса сердце становится активнее, и начинает при этом биться более чаще, соответственно, в этот момент дыхание становится частым, напряжение мышц

происходит во всем теле, кожа начинает менять цвет (с розового на бледный), может появиться холодный пот.

На втором этапе у человека может возникать раздражительное состояние, тошнота, в некоторых случаях – даже повышение температуры.

Однако, в анализе мнений ученых в отношении стресса, можно подчеркнуть то, что на ранней стадии организм становится более лояльным, чтобы приспособиться к стрессу либо полностью преодолеть его. Однако, стресс – это определенный фактор, который становится активным и начинает оказывать влияние на весь организм, при том, что в этот период уже наступает адаптация – определенная стадия равновесия стрессора и защитных механизмов. Такой стадии подвержены могут быть:

- спортсмены;
- студенты в период сдачи экзаменов [6].

Следовательно, общее состояние стресса, в котором пребывает человек, может длиться достаточно долго и, как правило, выход из состояния стресса может затянуться на долгий период времени.

Международная компания по сбору и анализу статистики Statista провела глобальный опрос о ментальном здоровье людей со всей планеты. Рейтинг стран по числу жителей, которые испытали психологические проблемы в течение последних 12 месяцев представлен на рисунке 1.

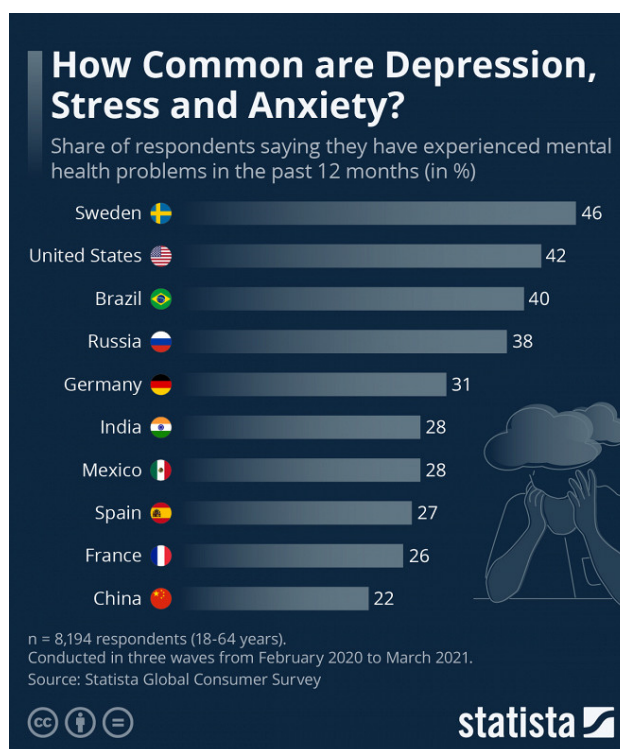


Рисунок 1 – Статистика стресса в странах мира

При этом, в Европе каждый год умирают примерно около миллиона человек по причине образовавшихся стрессогенных нарушений в системе общих функций сердечно-сосудистой системы [4].

Главными из критерия образования такого типа нарушений могут являться эмоциональное напряжение, включая дополнительно межличностные конфликты в семье и напрямую соотнесённые производственные отношения и др.

Соответственно, разные факторы, которые воздействуют на психологическое состояние человека, в полной мере могут поддаваться нарушению разных функций человека.

В рассмотрении данной темы, охарактеризуем типы стресса:

1. Психический стресс. Характеризуя данный тип стресса, следует отметить, что он может разделяться на подвиды:

- информационный;
- эмоциональный.

2. Физиологические стрессы – это определенный тип стресса, оказывающий воздействие, прежде всего, на организм человека, например: появление температуры, боль, страх.

3. Информационный стресс – он может быть образован по причине того, что на человека воздействуют различные информационные перегрузки, к примеру, если человек не может справиться с порученным ему заданием или работает в активном темпе долгий период времени.

4. Эмоциональный стресс – является одним из наиболее распространенных стрессов, поскольку он действует на человека, как раздражитель. Его образование может проявляться в разных угрозах, обидах человека, а также при конфликтах между сторонами.

Тем не менее, на практике также различают стрессы кратковременные и хронические. К кратковременным можно отнести: реакция организма на внешний раздражитель, внезапность в проявлении. Хронические стрессы, как показывает практика, могут образовываться при автомобильной аварии, затяжной болезни, вследствие чего, стресс может время от времени возвращаться.

Однако при изучении разных видов стрессов, необходима организованная борьба. Среди методов борьбы со стрессом могут различаться следующие:

- физические методы уменьшения стресса. Они направлены на воздействие к человеку температурными режимами – от теплого к холодному, а том числе, могут применяться различные световые приборы.

По мнению многих психологов, наиболее эффективными являются такие процедуры для борьбы со стрессом, как:

- закаливание,

- сауна,
- парная баня.

Немаловажное влияние на решение проблем со стрессом оказывает использование солнечных ванн, как правило, в пределах нормы.

Методы стабилизации эмоционального состояния – это определенный перечень действий, направленный на стабилизацию психологического состояния человека в борьбе со стрессом.

Для стабилизации эмоционального состояния можно применять:

- настой валерианы,
- экстракт лаванды,
- настой мяты,
- масло иланг-иланга [2].

Физиологические методы регуляции стресса, как правило, несут в себе расслабление организма, например:

- дыхательная гимнастика;
- занятия физкультурой;
- массаж;
- дыхательный тренинг.

Регулировать уровень стресса можно самостоятельно, при помощи другого человека или с помощью технических средств.

Практика показывает, что наиболее эффективным способом регуляции уровня стресса является внешний – с участием психолога, психотерапевта или любого другого позитивно настроенного человека.

Сюда относятся:

- все виды психотерапии;
- эмоциональное участие близкого человека;
- компетентный совет знающего человека;
- спортивные игры;
- массаж и т.д.

Регуляция уровня стресса может проходить с использованием технических средств:

- аудио – запись аутогенной тренировки;
- видео – воспроизведение картин природы;
- обучающих компьютерных программ для релаксации;
- разнообразных устройств биологической обратной связи.

Выявив и уточнить методы борьбы со стрессом можно сделать следующий вывод, что существует много способов, которые помогают в преодолении стресса. Наиболее простыми будут физические методы уменьшения стресса – воздействие высокими или низкими температурами, светом различного спектрального состава и интенсивности. Практика показывает, что наиболее

эффективным способом регуляции уровня стресса является внешний – с участием психолога, психотерапевта или любого другого позитивно настроенного человека.

Список используемых источников

1. Бобченко, Т.Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие / Т.Г. Бобченко. – М. : Юрайт, 2020. – 132 с.
2. Болотова, А.К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии. Учебник и практикум / А.К. Болотова. – М. : Юрайт, 2019. – 340 с.
3. Васильева, Е.Ю. Основы психологии для медицинских вузов. Учебное пособие / Е.Ю. Васильева. – Москва : КноРус, 2020. – 152 с.
4. Высоков, И.Е. Математические методы в психологии. Учебник и практикум. / И.Е. Высоков. – М. : Юрайт, 2019. – 432 с.
5. Глобальная платформа бизнес-данных №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.statista.com/chart/24978/share-of-respondents-having-experienced-mental-health-problems-during-the-past-year/>. – Дата доступа: без ограничений.
6. Гонина, О.О. Психология. Учебное пособие / О.О. Гонина. – Москва : КноРус, 2019. – 322 с.
7. Гуревич, П.С. Психология и педагогика. Учебник и практикум для академического бакалавриата / П.С. Гуревич. – М. : Юрайт, 2019. – 430 с.