

СТРЕСС В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» - тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную самостоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами.

Многолетние исследования экзаменационного стресса показывают, что пагубное влияние этого явления на организм человека и психику учащихся явно недооценивают. Проведенные в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. Недавняя работа ученых из медицинской школы Хьюстона (США) показала, что под влиянием этого страха у части студентов происходят нарушения генетического аппарата, повышающие вероятность возникновения онкологических заболеваний. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся учащением пульса, повышением артериального давления и нарушением баланса отделов вегетативной нервной системы.

Понятие «стресс»

Термин «стресс» (от англ. Stress - давление, напряженность) заимствован из техники. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Для обозначения неспецифической реакции организма (общего адаптационного синдрома) в ответ на любое неблагоприятное воздействие понятие «стресс» первоначально использовалось в физиологии. В последующем возникло много толкований этого понятия, что позволило Г.Селье отметить, что «стресс, подобно теории относительности, является научной концепцией, которая страдает от смешения в создании представлений, отражающих хорошее знание проблемы и недостаточное её понимание».

Психологический стресс - это состояние чрезмерной психологической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается в результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического и профессионального характера. Анализ психологического стресса требует учета как значимости ситуации для субъекта, так и его личностных характеристик. Стресс в

значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных ситуациях. Психологический стресс представляет собой, прежде всего, состояние тревоги за жизнь, здоровье, успех, благополучие.

Основатель концепции стресса, канадский ученый, нобелевский лауреат Ганс Селье писал в одной из своих работ: «Каждый человек испытывал его, все говорят о нём, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс». Согласно определению Ганса Селье, «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование», причем стрессом является всё, что нарушает нормальное взаимоотношение организма со средой. Если в начале своих исследований Ганс Селье полагал, что стрессами являются только негативные события, то в своих последующих работах он предложил выделять две разновидности этого явления: дистресс - неблагоприятный стресс, и эустресс - положительный стресс, вызванный переживанием приятных событий. Канадский психотерапевт Я.Воробейчик предложил разделять дистрессы на вредоносные и мобилизующие. К последним можно отнести спортивные состязания, экзамены, революционный энтузиазм масс или обливания холодной водой, которые применяются при закаливании. В отличие от них чрезмерное напряжение тренировки, тяжелая учебная сессия, революционный террор или длительное переохлаждение уже будут относиться к категории вредоносных стрессов.

Физиологические проявления стресса

Если мозг человека определяет ситуацию как опасную, события развиваются по следующему сценарию:

1. Активация гипоталамуса. Этот маленький участок мозга с красивым греческим названием выполняет множество важнейших функций в организме человека. Там находятся центры голода и насыщения, жажды и сна, половой активности и терморегуляции. Там же лежат знаменитые центры «удовольствия» и «неудовольствия», при возбуждении которых человек может испытывать или райское блаженство (сексуальный оргазм, наркотики и т.д.), или адские муки (ревность, депрессия, похмельный синдром, наркотическая ломка и т.д.). Но самое главное в данном случае - то, что гипоталамус также является высшим центром вегетативной нервной системы и управления эндокринной системой человека. Поэтому при неблагоприятных событиях во внешней среде гипоталамус первым делом запускает активность симпатической нервной системы.

2. Повышение активности симпатического отдела нервной системы. Внутренним хозяйством человека заведует вегетативная нервная система (ее еще называют «автономной», так как она живет своей жизнью и не подчиняется прямым приказам сознания). Вегетативная система состоит из двух отделов: симпатического и парасимпатического. Задача симпатического отдела - помочь выжить организму в критический момент, дать ему столько ресурсов, сколько нужно для борьбы (если можно победить) или бегства

(если враг сильнее). При его активации сердце бьется сильнее, в крови появляется адреналин (при страхе) или норадреналин (при гневе), мышцы напрягаются и работают более интенсивно. Вспомните какую-то ситуацию, где вы были сильно злы или напуганы, чтобы понять, что такое активация симпатического отдела. С такой поддержкой мы можем, как говорится, «горы своротить», но со временем запасы энергии заканчиваются, и нужно думать об их пополнении. Соответственно, целью симпатического отдела является восстановление и сохранение ресурсов вегетативной нервной системы, а ее активация происходит во время сна, еды и отдыха. Вспомните состояние сытого сонного оцепенения, которое вы испытывали после плотного обеда (глаза прикрываются, сердце бьется редко, желудок выделяет пищеварительный сок и т.д.), и вы поймете о чем я говорю. Понятно, что во время стресса активируется именно симпатический отдел, и в результате сердце бьется сильнее, дыхание учащается, мышцы напряжены, кожа бледнеет, и на ней может выступить холодный пот.

3. Включение гормональных механизмов. Собственно говоря, Селье получил свою Нобелевскую премию за открытие именно этой стадии стресса - активации коркового слоя надпочечников, которые помогают нам преодолевать различные трудности при помощи специальных антистрессовых гормонов. Данная реакция тоже запускается гипоталамусом, но существенно отличается от предыдущей. Под действием гормонов коркового вещества надпочечников (глюкокортикоидов) усиливаются все обменные процессы, в крови появляется больше глюкозы, подавляются воспалительные процессы, организм становится менее чувствительным к боли - в результате организм лучше приспосабливается к повышенным требованиям среды обитания.

4. Последующие нервно-гуморальные реакции. Дальнейшее развитие событий зависит от того, как быстро организму удастся справиться со стрессом, в котором выделяют три стадии: тревоги, адаптации и истощения. На первой стадии тревоги организм пытается приспособиться к стрессу или преодолеть его. То, что мы описали в трех предыдущих пунктах, фактически и составляет суть этой стадии. Вспомните волнение, которое вы испытывали перед экзаменом или другой ответственной ситуацией (концертом, спортивным состязанием, презентацией), и вы поймете как это бывает. Если стресс-фактор продолжает воздействовать на организм, то наступает вторая стадия - адаптация, на которой удастся более-менее компенсировать ущерб от воздействия. Эту стадию испытывает спортсмен на середине длинной дистанции, руководитель фирмы - во время выполнения ответственного проекта, разведчик - в тылу врага. Однако пребывание в состоянии стресса не может продолжаться бесконечно долго, так как запасы адаптационной энергии, согласно учению Селье, ограничены. Поэтому, если стрессорный фактор продолжает воздействовать на организм, физиологический стресс сменяется на патологический, другими словами, человек заболевает. Такие психосоматические заболевания, как артериальная гипертония, неспецифический колит, язвенная болезнь желудка и ряд других

заболеваний, являются частыми осложнениями длительных психологических стрессов.

Некоторые психиатры отмечают, что третья фаза стресса - истощение при определенных условиях может сопровождаться повышенной тревожностью, а затем переходить в депрессию, причем наиболее часто это явление наблюдается у субъектов, которые и в нормальных условиях отличались выраженным пессимизмом.

Наиболее часто встречающиеся причины стрессов

Отметим, что в основе всех действия человека лежат те или иные потребности (или мотивации, как чаще говорят психологи). Потребности представляют собой особые биологические или социальные программы, управляющие мыслями и поведением человека. Для того чтобы лучше понять, как они формируются и реализуются, совершим небольшую экскурсию в наш мозг.

Нервные центры, регулирующие реализацию человеческих потребностей, состоят у человека из двух антагонистически настроенных отделов. Например, центр, отвечающий за пищевое поведение, состоит из «центра голода» и «центра насыщения». Когда питательных веществ в крови не хватает, возбуждается первый отдел и толкает человека на поиск пищи, а когда пище попадает в организм, то активизируется второй отдел и человек отказывается от еды. В ранние эпохи развития человечества люди чаще всего испытывали стресс от голода, а в настоящее время в развитых странах остро стоит проблема переедания. Ежегодно тысячи девушек попадают в больницу с диагнозом «психогенная анорексия» - для них стрессом является их якобы избыточный вес.

Подобным образом устроены и другие нервные центры, отвечающие за реализацию генетических программ. Есть центры теплопродукции и теплопередачи, центры сна и бодрствования, центры удовольствия и страдания. Любое перевозбуждение одного отдела по принципу маятника неизбежно возбуждает вторую половину, и человек начинает испытывать стресс. Человек может равно страдать и от жары и от холода, от недостатка информации и от ее переизбытка, от одиночества и постоянного присутствия других людей. Он неосознанно стремится к «золотой середине», к идеальному балансу, причем точка этого баланса у каждого своя. Так, для молчуна-флегматика в день достаточно получаса общения с другими людьми, а живой и коммуникабельный сангвиник будет страдать от скуки, если за день не пообщается с дюжиной собеседников.

В настоящее время наиболее известной и в то же время простой схемой потребностей является «пирамида» Абрахама Маслоу, который полагал, что у человека они выстроены в определенную иерархическую структуру. По мере реализации «низших», биологических потребностей человек старается удовлетворить социальные, а затем и духовные потребности, причем согласно А.Маслоу, высшей потребностью человека является его стремление к самореализации своей уникальной сущности.

А теперь перечислим основные стрессы в соответствии с «пирамидой Маслоу», начиная от биологических потребностей, к высшим, тем, что принято называть «духовными»:

Физические.

Стресс вызванный голодом, жаждой, нехваткой сна, неадекватной температурой, умственной и физической усталостью, чрезмерным быстрым темпом жизни или его резкой сменой.

Безопасность.

Стресс, связанный со страхами и тревогами: страхом потерять работу, страхом провалиться на экзамене, страхом смерти, страхом неблагоприятных изменений в личной жизни, страхом за здоровье близких и т.д.

Принадлежность.

Стресс от морального или физического одиночества, стресс при потере близких людей или их болезни. Стресс неразделенной любви.

Уважение и престиж.

Стресс от крушения карьеры, от невозможности реализовать свои амбиции, стресс от потери уважения со стороны общества.

Самореализация.

Стресс от невозможности реализовать свое призвание, стресс от занятия нелюбимым делом.

Пирамида потребностей Абрахама Маслоу:

Невозможность реализации существующей потребности приводит к фрустрации. Это состояние в народе обозначается как «хочешь, но не можешь» и проявляется в разных формах. Некоторые люди при невозможности достичь желаемого становятся агрессивными и демонстрируют антисоциальное поведение. Другие замыкаются в себе и испытывают чувство горечи и обиды на окружающий мир. Третьи обесценивают свое желание по принципу «не очень-то и хотелось», четвертые анализируют причины своих неудач и предпринимают еще один заход. Первый и второй пути ведут к стрессу, третий и четвертый - сводят стресс до минимума.

Причины индивидуальных различий стрессоустойчивости

Американские эксперты по стрессу Сандра Гремлинг и Стивен Ауэрбах отмечают: «Если в ситуации заключено нечто, являющееся, по вашему мнению, потенциальной угрозой для вашего достоинства или физического благополучия, то вы, столкнувшись с этой ситуацией, наверняка испытаете тревогу и стресс». Ключевыми словами здесь являются «по вашему мнению», ибо, сколько существует людей на земле, столько будет и мнений, а значит, тревога и стресс вызываются не внешними факторами, а вашим мнением об этих факторах.

Что влияет на характер стресса у разных людей?

1. Генетическая предрасположенность. Наши реакции на 30% определяются генами, полученными от родителей, так что одни люди изначально более предрасположены к стрессу, а с других - как с гуся вода. Посмотрите на

своих родителей, как они переносят стресс. Может быть, эти наблюдения окажутся для вас полезными.

2. Характер протекания беременности у матери. Установлено, что если у женщины во время беременности отмечалось повышенное содержание стероидных гормонов, то и ребенок будет более остро реагировать на стресс.

3. Ранний детский опыт. Психотравмирующие переживания первых семи лет осложняют протекание стрессовых реакций на протяжении последующей жизни. Современные методы психотерапии (НЛП) позволяют частично «исправить» и «переписать» болезненный детский опыт, но такие процедуры требуют участия квалифицированного специалиста.

4. Характер человека. Склонные к гневу, враждебности, цинизму, раздражительности люди более подвержены стрессу, а открытые, доброжелательные люди, обладающие чувством юмора, наоборот, более устойчивы к превратностям судьбы. Исследование, в котором было задействовано 300 выпускников Гарварда, показало, что люди с выраженным чувством юмора легче преодолевают стресс и живут дольше. Согласно данным Ю.Щербатых, у людей с выраженной совестью, лиц, стремящихся контролировать свои эмоции, а также у суровых, реалистичных людей артериальное давление при стрессе повышается сильнее, чем у лиц с противоположными качествами.

5. Направленность человека. Активные, честолюбивые, нетерпеливые, беспокойные, ориентированные на успех люди более подвержены стрессу, чем люди с низким уровнем притязаний, не претендующие на высокое положение в обществе и высокий денежный подход. Считается также (хотя точные исследования не подтвердились), что верующие люди легче переносят стресс, чем атеисты.

6. Общественный статус. Люди, занимающие высокое положение в обществе, обладают повышенной устойчивостью к стрессу. Если вспомнить советское время, то мы увидим, как высоких партийных работников, «заваливших» одно дело, просто переводили на другую работу, с которой они так же не справлялись, но это сходило им с рук, пока они были в так называемой «номенклатуре», то есть неприкасаемом списке.

7. Ближнее социальное окружение. Чем больше родственников и знакомых у человека, тем выше его устойчивость к стрессу. Это связано не только с тем, что друзья реально защищают такого человека от стрессоров, но и с тем, что близкие люди как бы принимают часть удара на себя. Человека, окруженный благожелательно настроенными людьми, чувствует их поддержку и легче воспринимает угрожающие факторы среды. В противоположность этому люди, живущие одиноко или имеющие постоянные проблемы в семье, сильнее подвержены стрессу и чаще болеют.

Плюсы и минусы стресса

Несмотря на расхожее мнение, стресс может быть не только вредным, но и полезным - характер его влияния на человека зависит от многих факторов, среди которых можно выделить три самых главных: интенсивность стресса,

его продолжительность и восприимчивость конкретного человека к данному стрессору. Разберем эти три фактора подробнее.

Интенсивность стресса.

Еще в начале XX века американские психологи Р.Йеркс и Дж.Додсон установили, что характер работоспособности человека определенным образом зависит от уровня его эмоциональной активности. Оказалось, что максимальную продуктивность человек развивает при среднем уровне эмоционального возбуждения, в то время как и избыток эмоций, и их недостаток приводят к снижению эффективности работы.

Зависимость производительности труда от уровня стресса

Точно так же дело обстоит и со стрессом. Для каждой работы нужен свой определенный уровень стресса: для умственной работы он меньше, а для физической больше. Например, для бухгалтера, составляющего квартальный отчет, желательно испытывать минимальный уровень стресса, в то время как для политика, выступающего перед избирателями, наоборот, желательна определенная доза волнения и азарта, которая поможет ему «зажечь» публику. Для программиста, который разрабатывает новую компьютерную программу, желательно быть спокойным, а для спортсмена-олимпийца, собирающегося штурмовать мировой рекорд, необходим максимальный стресс, в противном случае он не сможет полностью «выложиться» для победы. Поэтому, столкнувшись со стрессом, не спешите бороться с ним - не исключено, что он помогает вам мобилизовать все силы для достижения цели.

Продолжительность стресса.

Наука установила, что наибольшую опасность, что наибольшую опасность вызывают не сильные и короткие стрессы, а именно длительные, хотя и не столь сильные. Кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивает» его, после чего все показатели организма возвращаются в норму, а слабый, но длительный стресс вызывает истощение защитных сил, и в первую очередь его иммунной системы.

В настоящее время ученые почти уже не сомневаются, что ежедневные мелкие конфликты и повседневные неприятности (связанные с разгневанным начальником, непослушными детьми, шумным соседом, длинной очередью к врачу или упреками супруга) гораздо пагубнее отражаются на здоровье, чем сильный, но однократный стресс, вызванный куда более значимой причиной. Этот парадокс, как и многие другие «странности человеческой натуры», уходит корнями в далекое прошлое, когда природа подготовила наших предков к мощному, но кратковременному отражению опасностей, но не могла предугадать стрессов, связанных с неудачной карьерой или ожиданиями в автомобильных пробках. Наша генетическая программа «Борьба - или -Бегство» рассчитана на несколько минут, максимум - часов интенсивной деятельности, но даже при слабом стрессе антистрессовых гормонов не хватает на недели или месяцы переживаний.

По мнению основателя учения о стрессе Ганса Селье, каждый человек имеет определенный запас адаптационной энергии, и если он ее

израсходовал, неизбежно наступает третья фаза стресса - «фаза истощения». Поэтому главный вывод из этой информации: не доводите свои стрессы до хронической стадии, старайтесь поскорее решать проблемы, пусть даже с максимальным напряжением сил. Главное - это сразу же организовать себе полноценный отдых и восстановить защитные силы организма.

Индивидуальная чувствительность к стрессу.

Каждый человек имеет свой «порог чувствительности к стрессу» - тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает эустресс), а так же «критический порог истощения», когда эффективность деятельности снижается (наступает дистресс). Определение этих моментов чрезвычайно важно для того, чтобы жить и работать, с одной стороны, эффективно, а с другой - не во вред своему здоровью. Чтобы понять, где проходят эти грани между полезным и вредным напряжением, вы должны прислушиваться к своим ощущениям, максимально доверяя своему организму и своей интуиции. При этом не бойтесь экспериментировать с нагрузками. В какой-то момент вы обнаружите, при каком уровне стресса у вас появляется боевой задор и удача сама идет в руки (люди издавна называли такое состояние «фартом»), а при каких нагрузках и при какой длительности стресса появляется усталость, силы не успевают восстанавливаться, а в душе возникает сомнение в необходимости дальнейшей борьбы. Тогда имеет смысл остановиться и проанализировать ситуацию. Возможно, что вы просто сбились с пути - и преследуете ложную цель, которая только уводит вас от правильного направления.

Психологические аспекты экзаменационного стресса

Социологические опросы показывают, что студенты воспринимают экзамен как «поединок вопросов и ответов», как «изоциренную пытку», как «интеллектуальную и эмоциональную перегрузку». Значимость экзамена вызвана тем, что его итоги влияют на социальный статус молодого человека, его самооценку, материальное положение (стипендия), на дальнейшие перспективы учебы в вузе и, возможно, дальнейшую профессиональную карьеру. Такие факторы, как длительное ожидание экзамена, элемент неопределенности при выборе билета (повезет - не повезет?) и жесткий лимит времени на подготовку, усиливают эмоциональное напряжение до максимальных значений, что сопровождается «гормональной и вегетативной бурей». Например, у отдельных студентов систолическое артериальное давление перед экзаменом доходило до 170-180 мм рт. ст., а пульс - до 120-130 ударов в минуту, что соответствует или показателям гипертоников с солидным стажем заболевания, или же показателям спортсменов, испытывающих значительные физические нагрузки. По данным проведенного анкетирования, 33% студентов жаловались на учащение сердцебиения перед экзаменом, 31% отмечали расстройство сна, 20% студентов говорили о нарушении контроля за мускулатурой (неуправляемая мышечная дрожь, слабость в коленках и пр.), 8% говорили о неприятных ощущениях в груди, 4% студентов жаловались на головные боли и пр.

Интересно, что боящиеся экзамена студенты предпочитают искать причину предэкзаменационной тревоги во внешних факторах, снимая с себя ответственность за свой страх. На вопрос: «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной сдаче?» - 49% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили сложный билет, 21% - недоброжелательное отношение экзаменатора, 11% - неуверенность в себе, 10% плохое физическое состояние и только 8,5% студентов указали на низкий уровень знаний.

Следует отметить, что при возникновении любой мнимой или реальной опасности у различных индивидуумов включается преимущественно «активный» или «пассивный» вид реагирования. У большинства людей в случае опасности происходит учащение пульса и повышение артериального давления, в то время как у меньшей части - наоборот, пульс замедляется и снижается давление (у них от страха «замирает сердце», «перехватывает дыхание», снижается общая активность организма). Данная картина выявляется и у студентов, испытывающих страх перед предстоящими экзаменами: в то время как у большинства молодых людей состояние нервного напряжения и тревоги сопровождалось учащением сердцебиения и повышением артериального давления, у части студентов наблюдалась иная реакция: замедление ритма сердца, ослабление мышечного тонуса, падение артериального давления. Этот тип реакции на экзамен наблюдался в основном у лиц со слабым типом нервной системы, у людей с меланхолическим темпераментом, неспособных выдерживать сильных нагрузок. Причем если перед первым экзаменом у них еще встречался «нормальный» тип реагирования с общей активизацией организма, то ко второму - третьему экзамену у них, как правило, наступало запредельное торможение, сопровождающееся пассивностью и резким упадком сил и настроения. Такие студенты сдавали последние экзамены сессии как бы «по инерции» и были готовы принять любую оценку, лишь бы «это мучение» побыстрее закончилось.

Некоторые зарубежные и отечественные исследователи, досконально изучавшие эту проблему, вообще пришли к выводу, что с психологических позиций экзамены нежелательны и должны быть отменены. В то же время существует и другая точка зрения, утверждающая, что экзамены стимулируют деятельность мозга и повышают познавательную активность. Американский психолог Саразон установил, что боящиеся экзамена ученики могут заметно улучшить свои достижения и даже превзойти тех, кто экзаменов не боится. Только для этого, по мнению ученого, необходимо благожелательное отношение к ним со стороны экзаменаторов - нужно щадить самооценку учеников, меньше ругать их и больше хвалить. Только в этом случае экзамен может быть полезен.

Интересно, что в то время как для одних людей проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен. Для каждого человека

нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена.

Рекомендации перед экзаменом.

Через несколько минут, когда вызванное экзаменами возбуждение уменьшается, студентам предлагается вслед за психологом мысленно, про себя, произносить формулы самовнушения: «Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь», синхронизируя их ритм с ритмом дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а слова «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» - на плавном, удлинённом выдохе, представляя себе, как волна теплого воздуха растекается по всему телу, расслабляя и размягчая его.

Затем студентам предлагается мысленно осмотреть свое тело и обнаружить участки скелетной мускулатуры, где они ощущают скованность и дискомфорт. После определения наиболее напряженной части тела студенты концентрируют на ней свое внимание и про себя повторяют формулы самовнушения типа: «Мое лицо расслабляется и успокаивается», «Мышцы воротниковой зоны становятся мягкими и расслабленными» или «Мои руки мягкие и теплые», - сопровождая эти формулы соответствующими мысленными представлениями.

После достижения приемлемого уровня расслабления следует несколько активизировать организм. Для этого надо сесть более прямо, немного развести лопатки и приподнять подбородок, после чего повторить про себя 4-6 раз: «Я - спокоен - и уверен - в себе», - также синхронизируя формулы с дыханием, но во второй части формулы вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы « - в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. Это упражнение устраняет избыточную расслабленность мышечной системы, которая может иметь место после второго этапа психологической подготовки, и придает студентам ощущение уверенности в своих силах. При этом человек должен был представлять, как вместе с вдохом он забирает расслабленность и мягкость из своего тела, а на выдохе резко удаляет их наружу. В этой фазе упражнения выдох должен быть более коротким и энергичным, чем вдох. Это упражнение обладает тонизирующим свойством, наполняя тело энергией и бодростью.

Заключительная часть психологической подготовки выполняется в двух вариантах: с использованием формул цели и путем мысленного построения удачной стратегии поведения.

В первом варианте студенты проговаривали про себя специальные формулы цели, которые они индивидуально подбирали себе до начала упражнения (например: «Я успешно сдам экзамен!» или «Когда я подхожу к столу экзаменатора, то испытываю уверенность в себе!» или «Голова

работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить!» или «Будущее сулит мне только хорошее! Я с надеждой смотрю вперед!»). Формулы цели должны быть достаточно краткими, должны отражать ваше главное стремление и по возможности не содержать негативных формулировок. (Вместо формулы «Я не буду бояться!» надо говорить «Я буду смелым!», ибо наше подсознание, к которому, собственно, и адресованы эти слова, плохо воспринимает частицы «не» и «нет».) После десятикратного произнесения формул цели следовало потянуться, резко выдохнуть и встать.

Дыхательные техники

Существует много дыхательных техник, но наиболее универсальной является техника глубокого дыхания, разработанная в Индии много тысячелетий назад. Обычно человек дышит 16 раз в минуту, вдыхая и выдыхая за один раз 500 мл воздуха. При этом он с пользой для себя использует только 350 мл, а остальной воздух циркулирует по «мертвому пространству» воздухоносных путей и не участвует в обмене кислородом. В отличие от такого типичного дыхания городских жителей в процессе полного дыхания человек эффективно использует до 90% поглощаемого воздуха, делая в минуту всего 4-6 дыхательных движений. При этом происходят интенсивный массаж внутренних органов, усиление их крово- и лимфообращения и очистка от загрязнений и микробов труднодоступных участков легких. Глубокое дыхание облегчает жизнь людям, склонным к стрессам, к мышечному напряжению и головным болям, тревоге и апатии. Вы можете обратиться к этой технике практически в любой момент своей жизни, когда почувствуете приближение стресса, так как оно не требует специальных приспособлений.

Помимо уменьшения стресса и улучшения кровообращения в брюшной полости это упражнение способствует отличной вентиляции нижней и верхней частей легких, где часто застаиваются пыль и микробы. «Полное дыхание» позволяет вам заменять застоявшийся воздух на свежий, обеспечивая тем самым профилактику заболеваний легких и дыхательных путей. Оно отвлекает человека от тягостных мыслей и учит ценить самое главное наше богатство, которое мы обычно не замечаем, - глоток воздуха, насыщенного кислородом.

Упражнение «Полное дыхание».

Положите одну руку на живот, а вторую - на грудь.

Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а когда вы достигните предела, то начинайте поднимать грудь вверх, заполняя теперь верхние отделы легких.

Сделайте небольшую задержку на вдохе (1-2 сек) и начинайте медленный выдох в обратном порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра. Задержку после завершения выдоха сделайте подольше и следующий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть.

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть такой: вдох - 3 - 4 сек, пауза - 1 - 2 сек, выдох - 5 - 6 сек, пауза на выходе - 3 - 5 сек.

Дышите так каждый день сначала по 5 минут, а потом прибавляя каждый день по одной минуте и постепенно увеличивая длину выдоха и задержку дыхания в конце. Когда вы освоите этот способ дыхания, вы можете применить его в какой-то стрессовой ситуации. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится ваша тревога или гнев уже через пять минут после начала полного дыхания, а через 10 минут вы уже сможете достаточно трезво оценивать ситуацию.

Упражнение «Активирующее дыхание».

Предыдущая техника имела седативный (расслабляющий) характер и помогала успокоиться при излишнем раздражении и стрессе. Однако иногда бывает необходимо, наоборот, собраться и мобилизоваться для выполнения ответственной работы. Для активации организма, конечно, можно использовать традиционные фармакологические средства - чашечку крепкого кофе или настойку элеутерококка, но эти средства не всегда имеются под рукой, а дыхание всегда при вас.

Выше мы говорили, что расслабляющий эффект имеет место, если выдох длиннее вдоха, соответственно, вы можете догадаться, что для достижения обратного эффекта нужно делать замедленный вдох и резкий, форсированный выдох. Чаще это упражнение делается путем резкого выдоха через рот. Последовательность действий такова.

Сделайте плавный, глубокий вдох, наполняя воздухом нижнюю часть грудной клетки (3 - 4 сек).

Задержите дыхание на 1 - 2 сек, после чего натужьтесь и плотно сожмите губы, не давая воздуху выйти наружу.

Сделайте резкий выдох через полусжатые губы так, чтобы воздух с громким шипящим звуком покинул грудную клетку.

Передохните несколько секунд, восстановив обычное дыхание, и повторите весь цикл еще раз. Как правило, для мобилизации организма хватает 3 - 5 активизирующих дыхательных циклов.

Помимо стимулирования всех функций человеческого тела данный вид дыхания носит еще очищающий характер, удаляя попавшие в легкие болезнетворные микроорганизмы и пыль. Поэтому этот вид дыхания (3 раза) следует делать после пребывания в загрязненном помещении и транспорте, особенно во время эпидемий гриппа или других болезней, передающихся воздушно-капельным путем.

Выдох можно делать через нос (тогда следует плотно сжать губы).

Метод ресурсного якорения

Эта методика великолепно действует, если вам необходимы дополнительные ресурсы для преодоления стресса. При этом не важно, где находится источник стрессов - в вас самих или во внешней среде, - метод работает одинаково хорошо в обоих случаях. Если вам нужны дополнительная уверенность, смелость, спокойствие, то метод ресурсного якорения позволит вам приобщиться к резервам вашего организма и тому позитивному опыту, который спрятан в глубинах вашего подсознания.

Упражнение «Доступ к ресурсам подсознания».

1. Подумайте о какой-то негативной ситуации, где вы боялись чего-то, тревожились или испытывали беспокойство.

2. Подумайте, в каком состоянии вы хотели бы находиться в тот момент или какое качество вам бы очень пригодилось в той негативной ситуации (уверенность, решительность, настойчивость, храбрость, творческий настрой и т.д.). Выберите из этого ряда такое качество, при обладании которым вы с честью вышли бы победителем из этой ситуации. [14, с.188]

3. Когда вы подобрали для себя нужные ресурсы, обратитесь к своему прошлому опыту и из множества реальных ситуаций выберите такой эпизод вашей жизни, в котором вы проявили нужное качество. Постарайтесь выбрать такие воспоминания, которые бы отличались наибольшей ясностью и интенсивностью. Если вам сначала покажется, что вы не испытывали в своей жизни подобного состояния или не обладали необходимым качеством, не поддавайтесь первому ощущению - за ним стоят страх, неуверенность или лень. Ищите, и вы обязательно найдете! Если вам кажется, что уверенность вам совсем чужда, вспомните, как вы обращались с маленьким ребенком или своим щенком (котенком). Каким уверенным тоном вы отдавали им приказания, каким был ваш голос. Или вспомните ситуацию, когда вы демонстрировали друзьям свою работу (почищенный кран, испеченный пирог, решенное уравнение - любую вещь, которая вам удалась), и вы ощутите прилив уверенности в своих силах. Вот это чувство и нужно вспомнить.

4. Когда у вас есть реальная (или что хуже, но допустимо - придуманная) ситуация, где вы обладаете нужными ресурсами, начинайте подбор якорей, которые будут запускать ресурсные состояния по вашему желанию. Лучший якорь - телесный. Например, вы можете крепко взять себя левой рукой за большой палец, или особым образом переплести пальцы, или прикоснуться к мочке уха - важно только, чтобы этот якорь не являлся для вас привычным жестом.

Если вы аудиал, то можете использовать слуховой якорь. Он может быть словом или фразой, произносимой про себя. Это может быть любое слово, но лучше, если оно по смыслу отражало бы искомое состояние и напоминало бы вам о нужном ресурсе. Скажем, для работы со страхами лучше подошло бы слово «Смелость!», произносимое с соответствующей интонацией, для преодоления нерешительности - слово «Уверенность!» и т.д.

Для выраженных визуалов можно дополнительно к телесному добавить зрительный якорь. Это может быть вид определенного предмета (нитка на запястье, носовой платок) или мысленный образ той ситуации, где вы уже когда-то проявили нужный ресурс.

5. Переходим к связыванию выбранных якорей с желаемым состоянием. Вернитесь в своем воображении к той ситуации из вашего прошлого, в которой нужное качество присутствовало. Вспомните, где вы тогда были, что делали. Постарайтесь как можно более подробно восстановить окружающую обстановку, увидеть мысленным взором людей, которые тогда были возле вас, услышать звуки и голоса, звучавшие тогда, и испытать чувства,

связанные с той ситуацией. Так как вы проявили в той ситуации качества, достойные уважения, то насладитесь воспоминанием подольше, не спешите возвращаться в настоящее. Когда воспоминания подойдут к своему пику и вы вновь, как и тогда, получите доступ к нудным ресурсам (ощутите уверенность, или смелость, или спокойствие...), задействуйте выбранные вами якоря: зрительный, слуховой и телесный (например, прикоснитесь к своему запястью, вспомните соответствующий зрительный образ и произнесите слово «Уверенность!»). Якорь должен быть задействован перед самой высокой точкой переживаний и продолжаться несколько секунд.

6. Вернитесь из своих воспоминаний к реальности. Теперь проверьте, какой якорь у вас лучше работает (у разных людей зрительные, слуховые или телесные якоря обладают различной силой, и вам нужно определиться, какой из них потом использовать в проблемной ситуации). Сделайте нужный жест и посмотрите, насколько четко к вам приходит искомое чувство, насколько оно выражено. Потом задействуйте звуковой якорь (произнесите ключевое слово) и сравните ощущения. Таким же образом проверьте зрительный якорь. Оцените, какой якорь работает лучше всего. Если сила его воздействия вас не удовлетворяет, вновь вернитесь в прошлое - в ту же самую ситуацию или другую. Снова почувствуйте или переживите ощущения уверенности (смелости, спокойствия или др.) Чем большее количество раз вы будете сочетать якорь и искомые ощущения, тем прочнее они свяжутся в вашем сознании и тем надежнее этот якорь будет их вызывать в будущем. [14, с.190]

7. Теперь вновь вернитесь к первоначальной ситуации, которая явилась причиной стресса и вызвала у вас неприятные чувства (страха, неуверенности, тревоги и пр.) Подумайте, что служило предшественником неприятных чувств? Какие сигналы вызывали у вас страх? Может быть, это дверь приемной вашего непосредственного начальника, может быть, вид экзаменационных билетов на столе, может, голос человека, которого вы стесняетесь... Теперь представьте мысленно, как начинает разворачиваться неприятная ситуация, и, когда она дойдет до этого критического момента, предъявите заготовленный якорь (например, возьмите себя за запястье или твердым голосом произнесите про себя слово «Смелость!»). Почувствуйте, как резко изменится ваше состояние, насколько лучше начнете вы себя чувствовать! Повторите это несколько раз, чтобы закрепить в подсознании. Теперь сигнал, который ранее вводил вас в стрессовое состояние, будет придавать вам смелость и уверенность в себе.

Со стрессом можно бороться. При наступлении острого стресса вы можете применять дыхательные техники и метод ресурсного якорения. Но я бы хотела напомнить вам слова Ганса Селье: «Стресс - это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Кроме того, некоторые виды деятельности обладают целебной силой и помогают держать механизмы стресса «в хорошей форме». Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить удовольствие от него».

Жить и работать вообще без стресса невозможно, да и скучно, ибо и тело и душа человека дряхлеют без работы. Если пытаться только убежать от стрессов или избегать их, то могут наступить депрессия, безразличие, ощущение скуки и тоски. С другой стороны, берясь за непосильную ношу или длительное время работая на пределе своих сил, можно проскочить за критический порог истощения, и тогда стресс становится губительным и для человека, и для его дела.

Со стрессом можно бороться. При наступлении острого стресса вы можете применять дыхательные техники и метод ресурсного якорения. Но я бы хотела напомнить вам слова Ганса Селье: «Стресс - это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Кроме того, некоторые виды деятельности обладают целебной силой и помогают держать механизмы стресса «в хорошей форме». Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить удовольствие от него».