

СТРЕСС И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ



"Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности"		О
"Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться"		Н
«Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»		О
"Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния"		О
"Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось"		П
"Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк"		О
"Если что-то случилось, то так угодно Богу"		О
"Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей"		Н
"Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам"		О
"В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными".		О
Блок утверждений Б	Ответ	код
"Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую"		О
"Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу"		Н
"Я подавляю эмоции в себе"		Н
"Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации"		П
"Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне"		О
"Я впадаю в состояние безнадежности"		Н
"Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам"		Н
"Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным"		Н
Блок утверждений В	Ответ	код
"Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях"		О
"Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях"		О
"Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях"		Н
"Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)"		О

КОПИНГ

Термин "копинг" (англ. coping — совладание, адаптация, приспособление) получил распространение в отечественной психологической литературе сравнительно недавно. Его профессиональное психологическое содержание чаще определяют как **совокупность процессов, происходящих в личности и направленных на достижение адаптации к стрессу, контроля над ним, сохранения деятельности на фоне стресса.** Осюда копинг-поведение рассматривается как **целенаправленное поведение личности по сознательному овладению ситуацией для устранения или уменьшения вредного действия стресса.**

Происходит выбор определенных стратегий ("копинг-стратегий") поведения, основанных на определенных ресурсах ("копинг-ресурсы") как личности, так и среды.

Главное в процессах, описываемых как "копинг", — именно совладание и адаптация к стрессовой ситуации, не избегание ее.

ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- невозможность сосредоточиться на чем-либо;
- слишком частые ошибки в работе;
- ухудшение памяти;
- слишком частое возникновение чувства усталости;
- очень быстрая речь;
- довольно частые боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость;
- работа не доставляет прежней радости;
- потеря чувства юмора;
- резко возросшее число выкуриваемых сигарет;
пристрастие к алкогольным напиткам;
- постоянное ощущение недоедания;
- пропадает аппетит — вообще потерян вкус к еде;
- невозможность вовремя закончить работу.

ПРИЧИНЫ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что входит в обязанности;
- вам постоянно не хватает времени — не успеваете ничего сделать;
- вас постоянно что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите;
- вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения;
- вам постоянно хочется спать — никак не можете выспаться;
- вы видите чересчур много снов, особенно когда устали за день;
- вы очень много курите или потребляете алкоголя больше, чем обычно;
- вам почти ничего не нравится;
- дома, в семье у вас постоянные конфликты;
- постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью;
- влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться;
- у вас появляется комплекс неполноценности;
- вам не с кем поговорить о своих проблемах, да и нет особого желания;

***Побеждающий других – силен,
а побеждающий самого себя –
могущественен.
Лао-Цзы***



АДАПТИВНЫЕ

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- "проблемный анализ",
- "установка собственной ценности",
- "сохранение самообладания".

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- "протест",
- "оптимизм».

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- "сотрудничество",
- "обращение
- "альтруизм»

КОГНИТИВНЫЕ КОПИНГ СТРАТЕГИИ

"проблемный анализ", – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них.



КОГНИТИВНЫЕ

КОПИНГ-

СТРАТЕГИИ

"установка собственной

ценности", повышение

самооценки и

самоконтроля, более

глубокое осознание

собственной ценности как

личности, наличие веры в

собственные ресурсы в

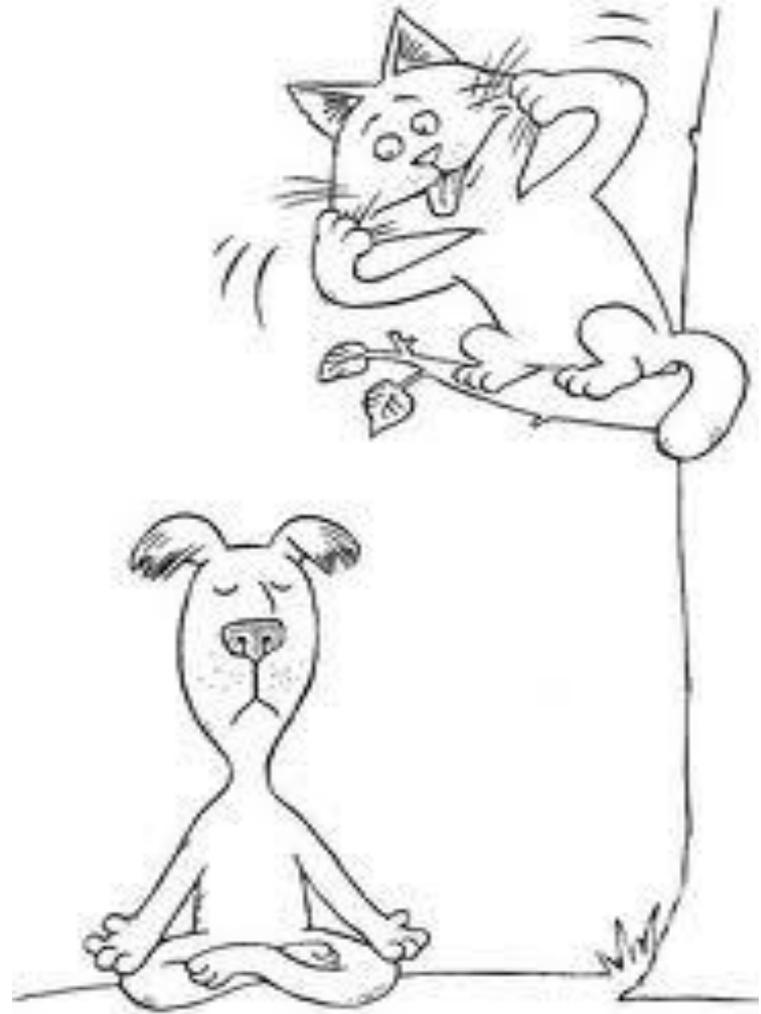
преодолении трудных

ситуаций.



КОГНИТИВНЫЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

"сохранение
самообладания" – формы
поведения, направленные
на регуляцию
эмоционального состояния,
восстановление равновесия



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

«протест» -

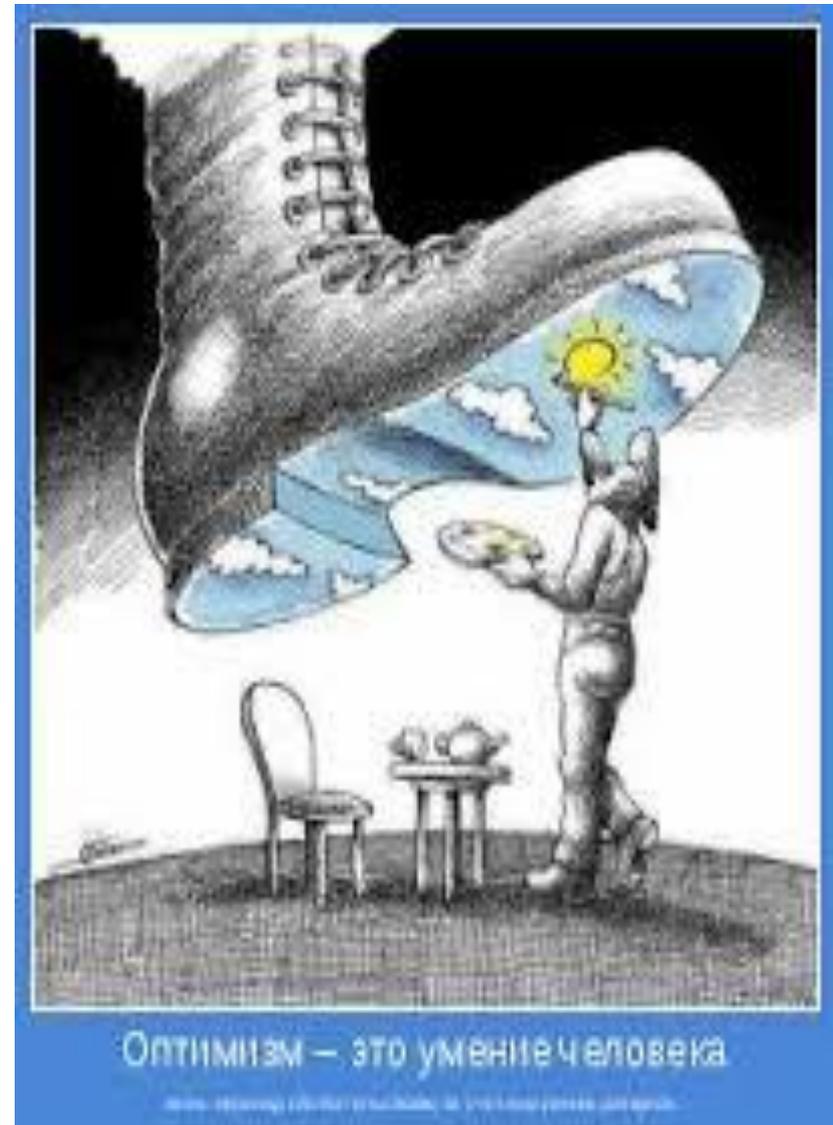
относительно открытая реакция на общественную ситуацию: иногда в поддержку, но обычно против неё.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫ Е КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

"ОПТИМИЗМ" —

эмоциональное состояние с в наличии выхода из сложных ситуаций и поиск положительных сторон в возникшей ситуации.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

"сотрудничество",

совместная

деятельность,

в
результате которой все
стороны получают ту или
иную выгоду.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

"обращение» - просьба
помощи для выхода из
сложных ситуаций у
других.



ПОВЕДЕНЧЕСКИ Е КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

"альтруизм" – такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей



НЕАДАПТИВНЫЕ

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- "смирение",
- "растерянность",
- "диссимуляция",
- "игнорирование».

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- "подавление эмоций",
- "покорность",
- "самообвинение",
- «агрессивность»

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- "активное избегание",
- "отступление»

КОГНИТИВНЫЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

"смирение", это
покорность и
готовность
подчиняться чужой
воле.



КОГНИТИВНЫЕ КОПИНГ-

СТРАТЕГИИ

"растерянность",

неуверенность,
характерно беспричинное
умолкание в беседе,
"озадаченное" выражение
лица. Иногда человек
сообщает, что запутался,
растерялся. С развитием
растерянности человек с
интересом

присматривается и
прислушивается к
обстановке или становится
задумчивым, погруженным
в себя.



КОГНИТИВНЫЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

"диссимуляция",
искажение чувств и
эмоций.



КОГНИТИВНЫЕ КОПИНГ- СТРАТЕГИИ

"игнорирование" –

пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.





ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

"подавление эмоций"

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

"покорность",
послушание —
добровольное (реже
недобровольное)
подчинение.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫ Е КОПИНГ- СТРАТЕГИИ "самообвинение",

склонность человека к обвинению самого себя. Самообвинение - не только и не столько самонаказание. В первую очередь (то, с чего начинается самообвинение) это приписывание к причинам негативных событий собственных действий



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

«агрессивность» — варианты поведения, характеризующиеся переживанием злости и возложением вины на себя и других



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

КОПИНГ-

"активное избегание",

СТРАТЕГИИ

форма оборонительной реакции активного типа, направленная на ослабление или прекращение контакта с опасным (отрицательным) раздражителем.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

КОПИНГ-

~~"отступление"~~
~~СТРАТЕГИИ~~ —
поведение,

предполагающее
избегание мыслей о
неприятностях,
пассивность,
уединение, покой,
изоляция, стремление
уйти от активных
межличностных
контактов, отказ от
решения проблем.



ОТНОСИТЕЛЬНО АДАПТИВНЫЕ

Среди **когнитивных** копинг-стратегий к ним относятся:

- "относительность", "могло быть и хуже".
- "придача смысла", иначе переосмысливание.
- "религиозность" – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди **эмоциональных** копинг-стратегий:

- "эмоциональная разрядка", например плач, крики.
- "пассивная кооперация" – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди **поведенческих** копинг-стратегий:

- "компенсация",
- "отвлечение",
- "конструктивная активность" – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

СТРЕСС КАК ПРИЧИНА

ЗАБОЛЕВАНИЙ

Классификация психологического стресса :

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- семейный;
- профессиональный.

ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- физические факторы внешней среды,
- информационная нагрузка (необходимость ускоренной обработки информации),
- нарушенные (в результате болезни, нарушений сна и других причин) физиологические функции,
- психологические и психосоциальные факторы (отсутствие контроля над событиями, осознаваемая угроза, изоляция, остракизм, групповое давление).

Основным условием возникновения психоэмоционального стресса считается **восприятие угрозы**, особенно если угрозе подвергаются наиболее значимые для человека ценности.

СТРЕСС КАК ПРИЧИНА

Все жалуются на стресс, но не все относятся к нему серьезно. Не все отдаст себе отчет в том, что последствиями хронического стресса, помимо общеизвестных — усталости, сниженного настроения, раздражительности или апатии, нарушений сна и сексуальной потенции — являются еще и многочисленные заболевания, называемые болезнями адаптации или болезнями цивилизации, или психосоматическими заболеваниями. Сюда относят гипертоническую болезнь, и стенокардию, и язву желудка, и бронхиальную астму, и сахарный диабет, и некоторые кожные заболевания (экзема, нейродермит, псориаз), колиты, и еще многое другое... Выходит, что пресловутая народная мудрость — «Все болезни от нервов» — имеет под собой реальную основу.

Необходимо избегать связанных со стрессом застойных, неотреагированных негативных эмоций. Именно они приводят к развитию психосоматических заболеваний.

Чего необходимо избегать при стрессе

Стресс - состояние напряжения организма, развивается по определенным закономерностям и проходит через ряд этапов.

.Вначале — стадия мобилизации, сопровождающаяся повышением внимания, активностью. Это нормальная, рабочая стадия. Силы расходуются экономно, целесообразно. Нагрузки, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости.

.Если проблему решить не удастся, развивается вторая стадия, или фаза «стенической отрицательной эмоции». Возникает избыток отрицательных эмоций, носящих активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия. О таких состояниях говорят: «внутри все кипит», «злость наружу просится, прямо руки чешутся». Ресурсы организма расходуются неэкономно, здесь все ставится на карту в попытке добиться цели любой ценой. Повторные нагрузки, доходящие до этой стадии, приводят к истощению организма.

.Если и это не помогает, наступает фаза «астенической отрицательной эмоции». Приходит черед отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упадочнический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации.

.Дальше — срыв. Человек деморализован, он смирился с поражением, опустил руки.

ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАТЯЖНОГО СТРЕССА

Вначале происходит нарушение психической адаптации, приводящее к снижению эффективности интеллектуальной деятельности. Происходит это вследствие того, что функциональные звенья, обеспечивающие переработку информации — ее поиск, восприятие, анализ и синтез, хранение и использование — функционируют извращенно или на сниженном уровне. Психическая напряженность проявляется в нарушении устойчивости психических функций и снижении эффективности деятельности в следующих формах: тормозной (замедление выполнения интеллектуальных операций), импульсивной (ошибочные действия, суетливость) и генерализованной (срыв деятельности, сопровождаемый чувством безразличия, обреченности и депрессией).

На втором этапе добавляется ухудшение межличностного взаимодействия. Показано, что следствием любого стрессового расстройства является развитие в той или иной мере выраженного нарушения социального приспособления.

Последующее углубление стресса приводит к формированию уже отчетливых физиологических сдвигов. Вначале формируется так называемый синдром психоэмоционального напряжения. Он представляет собой пограничное состояние (на грани нормы и болезни) и включает следующие групповые признаки:

- 1) клинико-психологические — повышенная тревожность, снижение эмоциональной стабильности;
- 2) собственно психологические — снижение самооценки, уровня социальной адаптированности и фрустрационной толерантности (отсюда повышенная уязвимость, одним из проявлений которой служит симптом «взведенной пружины», когда человек бурно реагирует на малозначительные, хотя и негативные для него события);
- 3) физиологические — преобладание тонуса симпатической нервной системы над парасимпатической, нарушения регуляции системы кровообращения (в первую очередь, повышение артериального давления);
- 4) эндокринные и обменные — повышение активности надпочечниковой системы и нарушение холестерина обмена (предпосылка развития атеросклероза).

Это составляет предпосылки для дальнейшего развития разнообразных заболеваний на фоне продолжающегося стресса. Хронический стресс зачастую сопровождается нарушением обмена в центральной нервной системе которое приводит человека в

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОЖАР

Эмоция начинается с того, что вначале происходят управляемые нервной системой изменения состояния мышц и внутренних органов, которые воспринимаются мозгом, и лишь потом возникает собственно человеческое чувство, та часть эмоции, которую мы осознаем, когда радуемся или страдаем, ненавидим или испытываем жалость.

Вначале мы реагируем на окружающую ситуацию **автоматически, инстинктивно**. Этот процесс протекает быстро, без участия сознания. Результатом его являются эмоционально-инстинктивные физиологические изменения и связанные с ними ощущения

Как разгорается эмоциональный пожар

Потом мы осознаем физические ощущения и узнаем собственные эмоции, свои чувства. При этом особенно важно осознавание ощущений, возникающих из-за усиленного сердцебиения и прерывистого учащенного дыхания, а также осознавание меняющегося «рисунка» мышечного напряжения.

С точки зрения современной психофизиологии вызванные эмоциями физиологические сдвиги происходят раньше, чем эмоция становится осознанной. Вегетативное обеспечение эмоций и связанные с ним телесные ощущения управляются рефлекторными, подсознательными механизмами, которые **«срабатывают» раньше, чем эмоциональная реакция оказывается представленной на уровне сознания.**

Развитие эмоции происходит как цепная реакция, в которой один реагент, одно звено вовлекает другое, передавая ему эстафету. В результате волна эмоции ширится, растет, начинает захлестывать весь организм. **Первоначально «пожар» эмоции загорается в мозге,** в его глубинных структурах, именуемых лимбической системой. Пожар перекидывается на другие области мозга, имеющие отношение к подсознанию, одновременно отражаясь на мышцах, внутренних органах, выбросе в кровь гормонов... **Затем,** когда волна эмоции поднимается еще выше, захлестывая самые высокие области мозга, сигналы от напряженных мышц и растревоженных внутренних органов по каналам обратной связи, как специфическим (вот сердце заныло... вот в висках застучало...), так и неспецифическим (немотивированная тревожность), поднимаются до уровня сознания, мы наконец-то замечаем, осознаем свое чувство. И здесь, уже на уровне сознания, эмоция может еще расти, когда человек привязывает к этим ощущениям привычный стереотип: боится собственного страха, сердится на собственную раздражительность, — словом, человек, уже на уровне сознания, сам себя взвинчивает, разжигает, находится в состоянии повышенной «эмоциональной готовности».

Эмоции есть не что иное, как условные рефлексы, функционирующие на неосознаваемом уровне. Механизм эмоциональной реакции срабатывает автоматически, и только результат ее становится доступным осознанию. Если человек фокусирует на нем внимание, то может, к примеру, сказать «я разгневан» или «мне страшно». Если же внимание на этом не акцентируется, то эмоции создают просто некоторый фон, на котором протекает деятельность человека и от которого во многом зависит его функциональное

ЭМОЦИИ

Негативные эмоции опасны для нас своими негативными последствиями. Откуда берутся эмоции и почему они могут приносить вред? Природа устроила организм человека целесообразно, с огромным запасом прочности, приспособив его для долгой и здоровой жизни! Природа-матушка рассчитывала совсем на другой образ жизни. Не могла она предвидеть грядущий рост цивилизации и культуры, оторвавших человеческое существование от природных корней, от биологического естества, превративших для современного человека многие эмоции из средства выживания в дикой природе в инструмент саморазрушения.

Еще в 1920-е годы американский физиолог У. Кэннон в своей теории эмоций назвал их **«реакциями борьбы или бегства»** (fight-or-flight). Такие эмоции, как, гнев или страх, биологически оправданны, полезны. Они подготавливают организм, чтобы «выжать» все возможное из мышц, вступая в схватку или спасаясь бегством. Происходит симпатическая активация, в кровь выбрасывается адреналин, заставляющий сердце биться быстрее, одновременно повышая артериальное давление, учащается дыхание, перераспределяется кровоток и повышается уровень сахара в крови. И все для того, чтобы обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами,

ОТ НАПРЯЖЕНИЯ К «РЕАКЦИИ РАССЛАБЛЕНИЯ»

Можем ли мы хоть что-нибудь сделать, чтобы предотвратить все эти малоприятные события в собственном организме? Многие люди привыкли к собственной раздражительности, вспыльчивости, слабодушию, ищут самооправдания, не веря в возможность что-то изменить в себе: «Уж такой у меня характер», «Это у меня в крови», «Таким родился, таким и помру». Избавиться от внутренних неприятностей, от негативных эмоций вполне реально. Нужно только внимательно прислушаться к подсказкам природы, к «внутренней мудрости» нашего организма. В организме самой природой заложены биологические маятники, благодаря которым его состояние закономерно меняется, и на смену реакции напряжения (стрессу) приходит расслабление (покой, отдых).

Именно в борьбе и непрерывном чередовании этих биологических противоположностей и достигается нормальное, естественно-гармоничное состояние. Соответственно, есть в организме и готовый, заранее запрограммированный физиологический ответ, противоположный стрессовой реакции — ***реакция релаксации.***

РЕАКЦИЯ НАПРЯЖЕНИЯ**РЕАКЦИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ****СЕРДЦЕБИЕНИЕ**

Повышается

Замедляется, нормализуется

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Повышается

Снижается, нормализуется

ДЫХАНИЕ

Учащается

Замедляется, успокаивается

КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Уменьшается (кровь приливает к мышцам)

Восстанавливается

РАБОТА ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Снижается выработка пищеварительных соков

Восстанавливается

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Повышается

Снижается, нормализуется

ДОМИНИРУЮЩИЙ ОТДЕЛ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ОСТАНОВИТЬ ПОДЪЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЛНЫ НА УРОВНЕ СОЗНАНИЯ

Замечая в себе эмоцию, чувство, мы замечаем свои внутренние ощущения. И нет никакой нужды беспокоиться о том, что собственный организм делает что-то, не спросив нашего разрешения; примите это как предупредительный сигнал вашего подсознания. Это «сигналы тела». Подумайте, что волноваться и переживать по этому поводу бессмысленно, все равно, что бояться собственного страха, ругать собственный аппетит, словом, пытаться наказать собственное тело, укусив себя за локоть. Наоборот, заметив связанные с эмоциями ощущения, можно отделиться от них, наблюдать за ними со стороны, а затем нейтрализовать их.

Прежде чем избавиться от неприятных ощущений, постарайтесь проанализировать их истинную причину, которая далеко не всегда лежит на поверхности. Часто обстоятельства, вызвавшие бурную эмоцию, являются лишь поводом, намеком на истинные причины. Используйте эту возможность, чтобы разобраться в своих действительных проблемах.

ВЫРАБОТКА «СИСТЕМЫ РАННЕГО ОПОВЕЩЕНИЯ»

о происходящих в организме изменениях, связанных с эмоциями.

Первоначальные, ранние изменения состояния мышц и внутренних органов в момент подъема эмоциональной «волны» по каналам обратной связи доходят до подсознания. На уровне сознания мы замечаем эти изменения гораздо позже, когда эмоциональный «пожар» уже сильно разгорится. Научиться замечать эти изменения раньше, перенести «сторожевой пункт» из подсознания в сознание — значит получить возможность своевременно гасить негативные эмоции.

Как этого добиться? Развивать, тренировать навыки самонаблюдения, самоосознавания.

ВЫИСПОЛНЕНИЕ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ ЭМОЦИИ ПО ПРИНЦИПУ «КЛИН КЛИНОМ ВЫШИБАЮТ»

вызывая состояние покоя/расслабления или противоположной эмоции.

Для этого нужно научиться произвольно создавать такое состояние «инструментов эмоции» — мышц (с помощью расслабления мышц туловища и конечностей, а также мимических мышц) и внутренних органов (с помощью самонаблюдения, осознанного дыхания), которое характерно для покоя или положительных эмоций