

ЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС ТА СПОСОБИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходяться під впливом стресу, різновидом якого є емоційний стрес, що виникає внаслідок напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. Стреси впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і т.д. У ході розвитку емоційного стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги - виникає з появою подразника, що спричинює стрес. Наявність подразника викликає ряд фізіологічних (підвищується частота дихання, підвищується тиск і пульс) і психічних змін (підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації), що призводить до мобілізації захисних можливостей організму і механізмів саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів зникають на цій стадії.

2. Стадія опору - стрес-фактор, що викликав стрес, продовжує діяти. Організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження - подразник продовжує діяти, відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини, знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людину і може привести її до хвороби.

Найнадійніша тактика управління стресом – не переживати, а діяти. Навіть, здавалося б, у безвихідній ситуації треба проявляти активність, боротися, чинити опір.

Шлях до успіху – дієвість. Відомі три її вида: робота, гра, навчання, якщо людина захоплюється активною трудовою діяльністю, стреси її не хвилюють. Щоб діяти необхідно тренувати свою волю, виховувати емоції і почуття, вдосконалювати пам'ять.

При впливі стрес-фактора в людини формується оцінка ситуації як загрозової. Ступінь загрози в кожного своя, але в будь-якому випадку вона викликає негативні емоції. Усвідомлення загрози і наявність негативних емоцій "штовхають" людину на подолання шкідливих впливів: вона прагне боротися з фактором, що заважає, знищити його або "піти" від нього убік. Наявність усвідомленої загрози – це основний стресовий фактор для людини.

Оскільки в тих самих ситуаціях одні люди бачать загрозу різного ступеня, а інші, в цих же умовах, не бачать її зовсім, то і стрес, і його ступінь у кожного свої.

Стрес є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникає задля енергетичного забезпечення рішення нових завдань.

Література

1. Сельє Г. Стресс без дистресса. / Г. Сельє. – М. : «Прогресс», 2002. – 156 с.
2. Губачёв Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. / Ю.М. Губачёв, Б.В. Иовлев, Б.Д. Карвасарский и др. – С-Пб. : «Колос», 1998. – 134 с.
3. Кижаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А. Кижаев-Смык. – М. : Наука, 2007. – 272 с.