

Галиуллина Г.Р., магистрант 3 курса  
Факультет психологии  
Башкирский государственный университет  
Россия, г. Уфа

## ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЛИЦ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

***Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема борьбы со стрессовыми состояниями у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые ввиду того или иного своего заболевания не в состоянии справиться со сложившейся жизненной ситуацией. В этой связи в рамках данной статьи даются рекомендации как лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так и врачам по формированию копинг-стратегий для борьбы со стрессом.*

***Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, больные, лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями, копинг-стратегия, сопротивление стрессу.*

***Annotation.** This article discusses the problem of dealing with stressful conditions in people with cardiovascular diseases who, due to one or another of their diseases, are unable to cope with the current life situation. In this regard, within the framework of this article, recommendations are given both to people with cardiovascular diseases and to doctors on the formation of coping strategies to combat stress.*

***Keywords:** stress, stress tolerance, patients, persons with cardiovascular diseases, coping strategy, stress resistance.*

Современное общество постоянно сталкивается с воздействием различных стрессовых факторов. При этом основная проблема скрывается не

в самом влиянии стрессовых факторов, а в их разнообразии, причине, длительности и интенсивности, а также специфической реакции человека. Постоянное стремление человечества к прогрессу усложняет это многообразие, что приводит к сложности прогнозирования возникновения и развития у человека стрессового состояния, поскольку оно тоже варьируется (профессиональный, информационный, коммуникативный стресс и т.д.). В связи с этим возникает необходимость в изучении копинг-стратегий для противостояния негативному воздействию стрессовых факторов.

Не менее актуальным в настоящее время представляется стресс, связанный с физическим состоянием больного. Человек, ежедневно или часто сталкивающийся, с проявлениями своей болезни, находится в состоянии постоянного беспокойства, что, в свою очередь, отражается на его поведенческих и физических особенностях. Проведенный анализ теоретической базы исследования позволяет констатировать противоречие, связанное с необходимостью решения данного вопроса и отсутствием достаточного количества работ, связанных с данной тематикой. Именно поэтому в рамках данного исследования предпринимается попытка предложить пути формирования копинг-стратегий у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Изучением вопроса формирования копинг-стратегий у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями занимаются такие отечественные исследователи, как Ю.В. Алексеенко [1], О.А. Гальцова, В.В. Романенко, Т.Д. Тябут [2], В.Ю. Петренко [3], И.Н. Сарвир [4] и др. В своих исследованиях они акцентируют проблемность стрессовых состояний пациентов и указывают на необходимость выработки путей трансформации их переживаний в иную плоскость, которая будет связана с восприятием своей болезни как решаемой проблемы, а не приговора.

Проблемы у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые во многом связаны со стрессом, испытываемым ими, так как ежедневно они

сталкиваются с проявлениями своих заболеваний и вынуждены ежедневно бороться с ними. В этой связи важно предложить им рекомендации по формированию копинг-стратегий.

В первую очередь, лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями должны быть полностью осведомлены о своем заболевании и его последствиях, поэтому им важно узнать всю необходимую информацию у своего врача. Это в значительной мере поможет понять, с чем они имеют дело.

Во-вторых, лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями важно для себя обозначить те копинг-стратегии, которые могут быть применены в стрессовых ситуациях. Не лишним в этой связи будет прослушать различные тренинги и семинары, можно онлайн (Youtube и др.), известных психологов, которые на практике показывают эффективность применения копинг-стратегий в тех или иных жизненных ситуациях.

Несомненно, лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно тем, которые проживают в России, сложно выработать эффективные копинг-стратегии, что, во многом, связано с тем, что практика отечественной медицины ранее не ставила во главе лечения личностные факторы и в меньшей мере уделяла внимание именно психо-эмоциональному состоянию больного, обращаясь по большей мере к формальному подходу. Однако в современных условиях такой подход не является эффективным, а требует именно продуманного и всестороннего рассмотрения путей лечения лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями с применением копинг-стратегий.

Также представляется необходимым разработать рекомендации по формированию копинг-стратегий у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В первую очередь, врачи должны понимать, что они работают с людьми, которые находятся в стрессе, переживая уже имеющиеся у них проблемы со здоровьем, однако это должно служить для них отправной точкой в выработке путей улучшения их состояния.

В первую очередь, врачи должны учитывать психологические и физические особенности лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями при организации как индивидуальной, так и групповой работы с ними. Это является отправной точкой в налаживании эффективного взаимодействия и проникновения в их эмотивную сферу с тем, чтобы успешно воздействовать на нее.

Одним из эффективных способов формирования копинг-стратегий у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями является формирование у них ассоциативных реакций. Так, важно приводить кейсы, которые укажут им на успешность профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний с наиболее яркими примерами. Особенно ценным будет приглашение к этой работе лиц, которые уже излечились и могут поделиться своим позитивным опытом борьбы с физическим недомоганием.

Формированию копинг-стратегий у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями будет также способствовать конкретизация различных видов копинг-стратегий в стрессовых ситуациях и их значение в каждом отдельном случае, чтобы больные правильно их понимали и использовали в своей жизни.

Таким образом, представленные пути формирования копинг-стратегий у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями являются эффективными, так как позволяют наладить личностный контакт с лицами сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также на опыте других людей показать, что данные проблемы со здоровьем не являются приговором, а могут быть решены путем спокойствия и умения применять различные копинг-стратегии в стрессовых ситуациях.

### Список литературы:

1. Алексеенко Ю.В. Неврология и нейрохирургия: пособие. – Витебск: ВГМУ, 2014. – 290 с.
2. Гальцова О.А., Романенко В.В., Тябут Т.Д. Влияние способов реперфузии на качество жизни и психоэмоциональный статус у мужчин с инфарктом миокарда с подъемом сегмента ST / О.А. Гальцова и др.// Здоровоохранение: Научно-практический ежемесячный журнал. – 2016. – № 9. – С. 4–10.
3. Петренко В.Ю. Нарушение сексуальной адаптации мужчин с ишемической болезнью сердца / В.Ю. Петренко // Медицинская психология. – 2007. – № 3. – С. 65-69.
4. Сарвир И.Н. Особенности эмоционально-аффективной сферы у больных с острыми сердечно-сосудистыми и сосудисто-мозговыми заболеваниями. Мужское здоровье, гендерная та психосоматическая медицина. – 2017. – №. 1–2. – С. 21–27.