

*Сибиль В.И.*

*Студент*

*2 курс факультет «Промышленное и гражданское строительство»*

*АСА ДГТУ*

*Россия, г. Ростов – на – Дону*

## **ПРИЧИНЫ СТРЕССА И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ**

*Аннотация.* В данной статье рассмотрены основные причины стресса как биологические, так и психологические. Рассмотрены также методы борьбы с этой проблемой и выбраны наиболее действенные из них.

*Ключевые слова:* Стресс, терапия, метод, стрессоустойчивость, болезнь, симптомы, психотерапевт, психолог.

*Sibil V.I.*

*Student*

*2 course, faculty "Industrial and civil construction"*

*ACA DSTU*

*Russia, Rostov – on – don*

## **THE CAUSES OF STRESS AND WAYS OF DEALING WITH IT**

*Abstract.* This article describes the main causes of stress both biological and psychological. Were also considered methods of dealing with this problem and chosen the most effective of them.

*Key words:* Стресс, терапия, метод, стрессоустойчивость, болезнь, симптомы, психотерапевт, психолог

На сегодняшний день стресс - это крайне важная тема. Раньше говорили, что все болезни от нервов, сейчас можно с уверенностью сказать, что множество из них возникают от стрессов. По данным Всемирной организации здравоохранения около 60% всех заболеваний обусловлено низкой стрессоустойчивостью. Каждый из нас в течение жизни многократно

находился в стрессовых ситуациях, боялся не преуспеть в любимом деле, не успеть сделать что-то важное. Люди часто вымещают свое недовольство на родных и близких, или же заикливаются на своей проблеме и перестают любить себя. Кто-то заедает проблемы сладостями, кто-то справляется с помощью спорта или музыки. Способов много, но, конечно же, не все из них полезны и эффективны. Как же справиться со стрессом, в какое русло лучше направить свою негативную энергию? Для того чтобы ответить на этот вопрос, первым делом рассмотрим природу и причины появления стресса.

Для начала выясним, как связана устойчивость к стрессам с генами. Оказывается, что российские ученые из медицинского центра Genotek при изучении ДНК-тестов своих клиентов обнаружили ген, отвечающий за стрессоустойчивость организма. Этот ген с помощью определенных ферментов регулирует уровень дофамина, адреналина и норадреналина в крови человека. Также ученые обнаружили у некоторых пациентов так называемую мутацию данного гена. В результате мутации активность фермента снижается, из-за чего мозг начинает острее реагировать на внешние раздражители. Люди, обладающие мутировавшим геном, болезненнее воспринимают стрессовые ситуации, им сложно контролировать свои эмоции. Как показали исследования, такая мутация была обнаружена у 24% людей.

Безусловно, гены играют важную роль в формировании нашей психики, но не стоит забывать и о других факторах, таких как воспитание, культура, среда, в которой вырос человек. эмоциональное состояние и образ жизни человека. Согласно исследованиям Бодрова В. А В.[1] причиной появления стресса у человека считают такие факторы как : нехватка времени, непонимание в коллективе, невозможность изменить что-то в текущей ситуации, неблагоприятная обстановка в семье. Также причина часто заключается в кардинальных изменениях в каком-либо аспекте жизни, будь это отрицательные перемены или даже положительные.

Хочется затронуть признаки появления стресса. Их довольно большое количество. Отметим самые неожиданные и неуловимые на первый взгляд.

Физиологические симптомы: тошнота, скрипение зубами во сне, боль за грудиной и в спине, сухость во рту, холодные руки, повышенная температура.

Согласно исследованиям Федосеевкова А.В., Борцова Ю.С., Веселой Т.В. и ряда других ученых [2], выделяются следующие эмоциональные симптомы: заниженная самооценка, постоянное чувство тревоги, вины, нереальности происходящего, негативное отношение к людям, лживость, ухудшение сна, высокая чувствительность к яркому свету и громкой музыке, снижение остроты зрения и памяти.

Социальные симптомы: снижение внимательности, безразличие, излишний трудоголизм.

Интеллектуальные симптомы: ухудшение памяти, навязчивые негативные мысли, неспособность быстро принимать решения.

Как уже было написано, симптомов большое множество, многие из них являются крайне опасными для здоровья и жизни человека. Поэтому, безусловно, необходимо знать, как бороться с этим психологическим недугом. Рассмотрим наиболее эффективные методы борьбы со стрессом.

1)Гештальт-терапия.

Метод заключается в том, чтобы пациент сам осознал причины возникновения стресса и под руководством врача решил собственную проблему. Главное, чтобы человек принял себя, понял свое самочувствие и решился изменить свое состояние. Согласно исследованиям Фредерика Перлза[3], задача врача в данном методе – не направлять пациента, а дать ему возможность узнать себя, понять, что ему на данный момент действительно нужно. В результате чего, пациент перестает бояться перемен, смело смотрит в будущее и учится самостоятельно справляться со стрессом.

2)Когнитивно-поведенческая терапия.

Смысл данного метода кроется в его названии. В переводе это звучит как «осмысленное поведение». Главное для врача – донести до пациента, что каждый человек совершает в своей жизни множество ошибок. Три главных принципа терапии:

1. Анализ собственных мыслей, выявление ошибок в поведении и осознание проблемы.
2. Врач учит пациента находить альтернативные способы реагирования на ситуацию.
3. Применение пациентом на практике полученных знаний.

Задача психотерапевта – научить пациента смотреть на себя со стороны, анализировать свою личность, а в последствие и управлять своим мышлением.

### 3) Гипноз.

Данный метод помогает в короткие сроки снять напряжение и стресс. Психотерапевт избавляет пациента от навязчивых мыслей, что помогает человеку мыслить позитивно и развиваться в дальнейшем в правильном направлении.

4) Метод избирательного позитивного воспоминания. Это довольно простой метод, заключающийся в воспоминании о трудных ситуациях, закончившихся хорошо. Вспоминая свои победы над проблемами, человек воодушевляется и начинает верить в свои силы.

### 5) Метод «Зеркало».

Как известно, все переживания человека отражаются на его лице. Мимика человека, его движения выдают его стрессовое состояние. Значит, идя от обратного, можно утверждать, что внешний вид человека может влиять на его душевное состояние. Суть метода состоит в том, что человек, находящийся в стрессовом состоянии смотрел на себя в зеркало и насильно придавал своему лицу спокойный и уверенный вид. Тогда, по взаимосвязи, психика подстроится под выражение лица человека, его положение тела и мимику.

При лечении стресса широко применяются физиотерапевтические методы:

Электросон. Он оказывает обезболивающее действие, снимает утомление, нормализует ночной сон, повышает настроение.

Магнитотерапия. Такая процедура уменьшает спазм сосудов, способствует улучшению сна, снимает психологическое напряжение, оказывает успокаивающее действие.

Иглорефлексотерапия. Данная процедура способствует расслаблению мышц, успокаивает, снимает боль и напряжение.

Ультразвуковое воздействие. Снижение спазмов сосудов, уменьшение болевых ощущений с помощью микромассажа на клеточном уровне.

Гальванизация – лечение электрическими токами с низким напряжением. Такая процедура улучшает кровообращение, благотворно влияет на слух и зрение.

Также помогут бороться со стрессом ароматерапия, стоун-терапия(массаж, выполняемый камнями), турецкая баня(температура 35-50 градусов), расслабляющий массаж, медитация, релаксация или йога. При этом помощником будет успокаивающая музыка или звуки природы.

Как уже было сказано ранее, подверженность стрессу может зависеть от культуры и места проживания. Значит, люди с разными культурами, проживающие в разных странах могут иметь свою стрессоустойчивость и свои особенные методы борьбы со стрессом. Рассмотрим несколько стран с такими особенностями.

Англичане довольно спокойны и стрессоустойчивы. Скорее всего, причина этому - их любовь к перерывам на отдых. Англичане без раздумий откладывают важные дела ради чашки чая или свежей газеты.

В Японии для людей с психологическими проблемами открыты удивительные кафе. В них каждый желающий может купить специальные тарелки для битья. Посетитель может написать на них имя человека, испортившего ему настроение или неприятную ситуацию, а затем разбить ее об пол.

В США в некоторых фирмах созданы помещения для сна, куда работник может прийти во время тяжелого рабочего дня и отдохнуть там 20-30 минут.

В Китае существует довольно приятный метод борьбы со стрессом. Китайцы высушивают на солнце чайную заварку, а затем набивают ею подушки. После сна на такой ароматной подушке человек просыпается бодрым, полным сил и энергии.

Итальянцы отличаются тем, что предпочитают избавляться от стресса в спортзале. Такой способ избавляет от напряжения, помогает отвлечься от накопившихся проблем и поддерживает в хорошей спортивной форме.

Термин стресс стал применяться еще в 1946 году. С тех пор прошло много времени, было разработано множество методик лечения. Но, даже если у вас нет сил, времени или желания обращаться к специалисту, то нужно постараться меньше думать о своих проблемах, больше обращаться к своему внутреннему миру, быть в гармонии с природой и принимать настоящее таким, какое оно есть, ведь недаром писал Экхарт Толле, немецкий духовный оратор: «Доводилось ли вам видеть дуб в состоянии стресса... кошку, которая не может расслабиться, или птицу, обремененную обидой? Поучитесь у них умению мириться с настоящим».

#### **Использованные источники:**

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 150 с.
2. Борцов Ю.С., Веселая Т.В., Драч Г.В., Запрудский Ю.Г., Коновалов В.Н., Королев В.К., Коротец И.Д., Лубский А.В., Фомина С.И., Федосеенков А.В., Чичина Е.А., Штомпель Л.А., Штомпель О.М. Человек и общество (культурология). – М.: Феникс, 1996. – 544 с.
3. Фредерик Перлз . Теория гештальт-терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008. – 175 с.