

## **СУЧАСНІ МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ І ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ**

*Зміст цієї наукової статті представлено у вигляді теоретичного аналізу стану розробки проблеми стресу в психологічній літературі, сучасних методів запобігання і подолання його наслідків.*

*Ключові слова:* особистісний стрес, сучасні методи, наслідки стресу.

**Актуальність дослідження.** Проблема запобігання стресу є вкрай актуальну для сучасної людини, яка живе в умовах постійних психічних перевантажень та стресових ситуацій. Нинішні соціальні, політичні та екологічні умови спричиняють уповільнення темпів адаптації людини до життєвих вимог. У зв'язку з цим зростає напруження механізмів центральної нервої системи і гомеостатичних констант. Коли подразники стають особливо потужними, емоційне напруження набуває хронічного характеру. Водночас формується синдром розумово-емоційного (нервового) перенапруження. Такий стан може перейти у хворобу. Короткочасні емоції здебільшого не-шкідливі. Лише тривалі впливи мають суттєве значення для виникнення нервового напруження. Несприятливий вплив психофізіологічного напруження на здоров'я людини виявляється у різних формах: різні професійні захворювання; загальні захворювання, коли перенапруження стає головним чинником ризику (наприклад, розвитку серцево-судинних, нервово-психічних порушень); зниження резистентності організму до різноманітних впливів (приміром, загострення хронічних хвороб). Відтак, стрес неабияк впливає на якість життя сучасної людини і тому потребує вивчення та подолання.

Маємо на *meti* проаналізувати стан розробки питання стресу, визначити ефективні засоби регулювання емоційних станів людини і протистояння стресу.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття „стрес” вживается, мабуть, частіше за будь-який інший науковий термін і в популярній літературі, й у побуті. Але чимало з тих, хто широко послуговується цим терміном для характеристики власного стану або стану своїх близьких, не завжди уявляє точне його значення і весь складний комплекс проблем, пов’язаних з цим поняттям. *Стрес* (від англ. stress – тиск, напруження) – це системна реакція організму на будь-який біологічний, хімічний, фізичний чи психологічний вплив, яка має пристосувальне значення. Здатність людини до адаптації не безмежна. Коли інтенсивність впливу або його тривалість перевищують функціональні можливості організму протидіяти, стан стресу називають *дистресом*. Стрес і дистрес – це стани організму, які розвиваються в результаті надмірних зусиль, втоми, болю, жаху, приниження, втрати крові, фізичної і розумової роботи, навіть у випадку раптового успіху, який веде до зміни життя людини. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки, впливає не лише на психологічний стан, а й на її фізичне здоров'я [1].

За своєю суттю стрес є ще одним видом емоційного стану людини, який характеризується її підвищеною фізичною та психічною активністю. При цьому однією з головних характеристик стресу є його крайня нестійкість. За сприятливих умов цей стан може трансформуватися в оптимальний стан, та за несприятливих – у стан нервово-емоційного напруження, для якого характерне зниження працездатності й ефективності функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів. Виникнення і переживання стресу залежать не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, співвіднесення своїх сил і здатностей та життєвих обставин.

Під впливом стресу організм людини переживає стресове напруження, однак стрес – це не просто нервове напруження. Цей факт потрібно підкреслити. Багато фахівців і навіть окремих учених схильні ототожнювати біологічний стрес із нервовим перевантаженням або сильним емоційним збудженням. Дж. Мейсон – один з найвідоміших дослідників психологічних і психопатологічних аспектів біологічного стресу – вважає загальним знаменником усіх стресорів активацію фізіологічного апарату, відповідального за емоційне збудження, що виникає з появою загрозливих або неприємних чинників у життєвій ситуації, взятій в цілому [6].

Дослідження показують, що до фізіологічних ознак стресу належать виразки, мігрень, гіпертонія, біль у спині, артрит, астма і біль у серці. Психологічними проявами стресу є дратівливість, втрата апетиту, депресія, знижений інтерес до міжособистісних і сексуальних стосунків тощо.

Вивчення теоретичного підґрунтя вирішення дослідниками проблеми стресових станів особистості показало, що, починаючи з 1936 року, концепція стресу розроблялася видатним канадським фізіологом Гансом Сельє і його послідовниками у всіх країнах світу. Відтак, авторами підходів до вирішення проблеми стресу варто вважати насамперед Г. Сельє та його школу. Вивченю питання стресу присвятили свої дослідження Л. Китаєв-Смик, П. Фресс, Р. Лазарус, В. Суворов, А. Вальдман. Особливості й різновиди стресу були розглянуті вченими Ю. Чирковим, А. Виру, Л. Паніним, А. Робу й ін.

Початок створенню концепції стресу поклав випадково виявлений у 1936 р. в експерименті Г. Сельє „синдром відповіді на ушкодження як таке”, що дістав назву „тріада”: підвищення активності коркового шару надниркової залози, зменшення вилочкової залози (тимуса) і лімфатичних залоз, точкові крововиливи й ранки у слизовій оболонці шлунка і кишечника [7]. Г. Сельє порівняв ці реакції з симптомами, характерними майже для будь-якого захворювання: такими, як загальне нездужання, розлиті болючі відчуття і відчуття ломоти в суглобах та м'язах, шлунково-кишкові розлади із втратою апетиту і зменшенням ваги тіла. В процесі дослідження вчений припустив, що треба розрізняти „поверхневу” і „глибоку” адаптаційну енергію. Перша є доступною „на першу вимогу” і відновлюється завдяки другій – „глибокій”. Остання мобілізується через адаптаційну перебудову гомеостатичних механізмів організму. Її виснаження, за Г. Сельє, незворотне і веде до загибелі або до старіння та загибелі.

Припущення про існування двох мобілізаційних рівнів адаптації підтримується багатьма дослідниками. В разі дії стресогенного чинника, що не припиняється, „тріади стресу” змінюються за інтенсивністю [8].

На сьогодні добре вивчена перша стадія розвитку стресу – стадія мобілізації адаптаційних резервів („тривожність”), упродовж якої переважно закінчується формування нової „функціональної системності” організму, адекватної новим екстремальним вимогам середовища. За тривалого перебування в екстремальних умовах виникає складна картина змін фізіологічних і соціальних характеристик людини. Розмаїття виявів тривалого стресу, а також труднощі в організації експериментів із багатоденним, багатомісячним і т. ін. перебуванням людини в екстремальних умовах – основні причини недостатньої його вивченості. Системне експериментальне вивчення такого стресу було розпочато у зв'язку з підготовкою тривалих космічних польотів. Важливим напрямком вивчення тривалого стресу стали соціальні його дослідження.

Однак, якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження здоров'я, то на стресовий імпульс вона має усвідомлено відповісти *релаксацією*. За допомогою цього виду активного захисту людина здатна втрутатися в кожну з трьох фаз стресу (імпульс, стрес, адаптація), і тим самим перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його, або (якщо стресова ситуація ще не настала) послабити стрес, запобігши психосоматичним порушенням в організмі. Активізуючи діяльність нервової системи, релаксація регулює настрій і ступінь психічного порушення, дає змогу послабити або скинути викликане стресом психічне та м'язове напруження.

Більшість з нас вже настільки звикла до душевного й м'язового напруження, що сприймає його як природний стан, навіть не усвідомлюючи наскільки це шкідливо. Варто чітко усвідомити, що опанувавши релаксацію, можна навчитися це напруження регулювати, припиняти й розслаблюватися з власної волі, за своїм бажанням. Методи релаксації потрібно освоювати заздалегідь, щоб у критичний момент можна було протистояти роздратуванню та психічній втомі. За регулярних занять релаксаційні вправи поступово стануть звичкою, асоціюватимуться з приемними враженнями, хоча для того, щоб їх освоїти, потрібні певна мотивація, а також завзятість і терпіння.

Невміння зосередитися – чинник, тісно пов’язаний зі стресом. У такому разі *концентраційні* вправи просто незамінні. Їх можна виконувати будь-де і коли завгодно упродовж дня. Спочатку бажано робити їх удома: вранці, перед виходом на роботу (навчання) або ввечері, перед сном, ще краще – відразу ж після повернення додому.

Поряд з релаксацією та концентрацією *ауторегуляція* дихання може стати дієвим засобом боротьби зі стресом. Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов’язкова лише одна умова – хребет повинен перебувати виключно у вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м’язи грудної клітини і живота. Дуже важлива і правильна посадка голови: вона має бути розслаблена, прямо посаджена на ший, сприяючи певною

мірою витягуванню нагору грудної клітини й інших частин тіла. Якщо все гаразд і м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його [7].

Сучасні методи регулювання емоційного стресу покликані допомогти людині у профілактиці та подоланні стресових станів. До таких методів належать: йога-терапія, оздоровче плавання, Юмейхо-терапія, оздоровча аеробіка, динамічна електронейростимуляція, інформаційно-хвильова терапія.

Перевірена практикою декількох тисячоліть така система лікування, як *йога-терапія* базується на методах усвідомленого пробудження сил самого організму. В працях Д. Еберта, В. Райха, А. Сафронова, Р. Мінвалеєва й інших учених доведено позитивний вплив елементів хатха-йоги на основні фізіологічні системи людського організму: нервову, дихальну, серцево-судинну, сечостатеву, ендокринну, травну та систему опорно-рухового апарату. Дослідження фізіологічних аспектів хатха-йоги Д. Ебертом (1986) показали, що одним із механізмів впливу на діяльність фізіологічних систем організму є зміна гідростатичного тиску в різних його порожнинах під час виконання вправ хатха-йоги. У працях Г. Захар'їна (1883) і Г. Геда (1898) крім гуморального механізму, також був виокремлений рефлекторний механізм. Його суть полягає в компенсаторному посиленні кровообігу після розтягнення або стиснення зон фізичного тіла, а також у шкірно-вісцеральних і моторно-вісцеральних рефлексах, що безпосередньо впливають на функції різних органів [11].

Можна виокремити стресовий, психосоматичний, гормональний та енергетичний механізми впливу елементів хатха-йоги на організм людини. Варто приділити увагу і системі механічного впливу елементів хатха-йоги на організм людини, що досягається через специфічні деформації форми тіла. Розгляд практики хатха-йоги передбачає виокремлення її найхарактерніших елементів: це «*асані*» – фізичні вправи та «*пранаяма*» – дихальні вправи. Освоєння технік хатха-йоги починається із освоєння пранаями [9].

Соціальне значення практики хатха-йоги зумовлене активізацією енергетичного потенціалу людини, профілактикою психологічного стресу й вихованням здорової і гармонійної особистості.

У свою чергу, специфічна роль *оздоровчого плавання* полягає у зміцненні здоров'я, запобіганні захворюванням, підвищенні працездатності й уповільненні старіння людини. Якщо під час бігу, ходьби, веслування на людину позитивно впливають лише локомоторні навантаження, то у плаванні до них долучаються різні впливи води, пов'язані з її фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями. Під час плавання на центри кори великих півкуль діє цілий потік нових подразників, спричинених рухами у стані напівневагомості, особливим положенням тулуба, більш глибоким диханням, тиском води на шкіру та ділянку грудної клітини, масажувальною дією води, прохолодою тощо. На всі ці подразники з відповідних центрів головного мозку посилаються нові зворотні реакції. Ділянки кори головного мозку, що активно функціонували в наземних умовах, тоді відновлюються. Ось чому після плавання людина відчуває себе особливо відпочившою та розслабленою [2; 3].

Оздоровча роль плавання була відома ще давнім римлянам, які для зміцнення здоров'я та розваг будували величезні терми з критими басейнами. Попри це і сьогодні оздоровче плавання розвивається стихійно. Проголошують його всюди, але практично користуються ним безсистемно, не замислюючись як і скільки треба плавати, щоб отримати максимум користі для здоров'я. Для підвищення поінформованості людей з питань оздоровчого плавання медичний комітет FINA в Бангкоку 18 грудня 1983 року затвердив перші у світі «Правила оздоровчого плавання», розраховані на практично здорових людей, віком від 13–14 до 70–75 років і старших, які пройшли курс початкового плавання і можуть самостійно пропливти не менше 25 м. Рекомендоване правилами оптимальне дозування оздоровчого плавання є суто орієнтовним і може, залежно від індивідуальних можливостей людини, бути меншим чи більшим. Головне при дозуванні – доступність навантаження і за тривалістю, і за інтенсивністю.

Сучасна *аеробіка* – не новий вид фізичної культури, що з'явився у наші дні. Вона є одним з різновидів гімнастики, яка увібрала в себе елементи європейських гімнастичних шкіл, елементи східної культури, а також елементи танцювальної та хореографічної підготовки. Розмаїття і постійне оновлення програм для досягнення сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, високий емоційний фон занять (завдяки музичному супроводу) дає змогу аеробіці впродовж десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури.

Термін «аеробіка» вперше був уведений в обіг К. Купером у 60-х роках минулого століття. Походить він від слова «аеробний», тобто такий, що відбувається за участю кисню і має під собою фізіологічну основу. К. Купер запропонував суворо дозовану систему фізичних вправ, які мають аеробний характер енергозабезпечення (біг, плавання, лижі). Йому належить чітка й логічно вибудувана система самооцінки за допомогою таблиць, що дають змогу досить точно оцінити власний фізичний стан і зумовлюваний регулярними фізичними вправами прогрес. «Вікові» таблиці К. Купера роблять аеробіку доступною практично для всіх контингентів населення.

З огляду на специфічні цілі й завдання, що постають у різних напрямках сучасної аеробіки, можна дати таку її класифікацію: оздоровча, прикладна, спортивна. Нині виокремлюються такі основні напрямки оздоровчої аеробіки: сайдл-аеробіка, степ-аеробіка, аква-аеробіка, слайд-аеробіка [3]. Характерною рисою танцювальної аеробіки є вимога безперервності рухів, завдяки чому забезпечується комплексний вплив на організм людини.

Ефективним методом зцілення та запобігання стресам є *Юмейхотерапія*. Це метод хіropрактики, що є єдиним технологічним ланцюжком зі ста способів біодинамічної корекції опорно-рухової системи з акцентом на виправлення дисбалансу в тазових кістках та хребті. Він передбачає комплексний контактний вплив у вигляді спеціальних прийомів масажу та остеокорекції.

«Коцубан Юмейхо терапія» в перекладі з японської означає: „вирівнювання життєвих сил людини через вправлення тазових кісток”. Метод Юмейхо, як і його творець Масаюкі Сайонджі (Masayuki Saionji), походить із Японії. Йо-

го історія почалася в 1975 році, коли Сайонджі познайомився з майстром реабілітаційної терапії Шуїхі Оно, що навчив Сайонджі основ свого методу. Сайонджі розробив свою систему реабілітаційної та профілактичної терапії, що виявилася винятково результативною. Юмейхо належить до холістичної медицини (від англ. *whole* – «весь», «цілий»). Тобто йдеться про цілительство, зцілення. Звідси необхідний підхід до організму як до цілісної структури, без розчленування її на ділянки та органи. Саме цілісність характеризує методики Юмейхо, які (на відміну від медицини ортодоксальної) – через цілісність бачення й підходу – дають позитивний лікувальний ефект навіть у складних для офіційної медицини випадках [10].

Нетрадиційним технічним засобом подолання стресу є *ДЕНС-терапія* та *інформаційно-хвильова терапія*. Динамічна електронейростимуляція (ДЕНС) – це новий загальнодоступний метод рефлексотерапії, під час застосування якого здійснюється абсолютно не шкідливий вплив на зону шкірної проекції болю, нездорового органа і т. ін., зону відповідного сегмента спинного мозку, активні й латентні рефлексогенні зони, класичні й «нові» акупунктурні точки.

Ефективний лікувальний вплив здійснюється апаратами сімейства ДЕНАС: ДЕНАС та ECI-032 «Протон», які генерують спеціальні електричні імпульси, що динамічно змінюють свою характеристику залежно від результатів моніторингу поверхневого імпедансу шкіри (біологічний зворотний зв’язок). Лікувальний чинник в апаратах типу ДЕНАС – це нейроподібні енергоінформаційні імпульси, які є фізіологічним (природним) подразником для нервових закінчень на поверхні шкіри і не проникають через шкірні покриви вглиб тіла. Технологічні особливості апаратів сімейства ДЕНАС і спеціально розроблена спрощена методика лікування дають змогу ефективно застосовувати апарат у побуті людям будь-якого віку за мінімальних протипоказань і цілковитої відсутності побічних реакцій [11].

*Інформаційно-хвильова терапія* (ІХТ) – це поліфункціональна немедикаментозна технологія, що допомагає організму боротися з 95% хвороб, знеболює, а також дає змогу зекономити на фармпрепаратах. Зцілювальні прилади випромінюють електромагнітні хвилі, адекватні хвилям здорового людського організму. Впливаючи на хворий орган, опромінення усуває порушення в електромагнітному спектрі пацієнта [12].

Інформаційно-хвильова терапія, запропонована академіком Української академії наук М.Д. Колбуном, – це новий напрямок у медицині, що ґрунтуються на принципі інформаційної взаємодії між біосистемою та навколошнім середовищем. Безконтактна взаємодія з організмом за принципом зворотного зв’язку – головна і докорінна відмінність ІХТ від усіх наявних методів та підходів, які застосовуються в сучасній „медицині впливу на організм”. За допомогою пристрій «ІХТ-Поріг» організму пропонується спеціально організований набір електромагнітних випромінювань (ноу-хау) в широкому спектрі частот, близьких за потужністю та характерними сигналами до власного випромінювання клітин, органів і систем живого організму. ІХТ – це медична технологія спів-

праці з організмом, спрямована на вдосконалення самоорганізації, оптимізацію функцій адапто- і самогенезу.

На підставі теоретичного вивчення проблеми ми дійшли **висновку**, що активними способами підвищення загальної стійкості людського організму до стресів є способи з використанням фізичних чинників впливу: фізична культура, загартовування організму, а також аутогенне тренування. Найефективнішими методами профілактики і подолання наслідків стресу в особистості виступають такі психофізичні методи боротьби зі стресом: релаксація, концентрація, ауторегуляція дихання, аеробіка, йога, плавання, Юмейхо-терапія, ДЕНС-терапія й інформаційно-хвильова терапія. Всі ці засоби психофізичної реабілітації, ефективність яких підтверджена клінічно, доцільно використовувати як чинники боротьби з особистісним стресом.

### **Література**

1. Вундт В. Психология душевных волнений / Под. ред. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1993. – С.48-65.
2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Посібник. – Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. – 322 с.
3. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 232 с.
4. Дубогай О.Д., Завацький В.Й., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесеніх за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. – Луцьк: Настир'я, 1995. – С. 3-15.
5. Закар'ян Л.Х., Савенко А.Л. Фитнес – путь к совершенству. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – С. 101-104.
6. Коган Б.М. Стресс и адаптация. – М.: Знание, 1980. – 64 с.
7. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 245 с.
8. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. – 168 с.
9. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье. – М.: РИПОЛ классик, 1999. – 340с.
10. Сайонджі М. Лікувальний масаж Юмейхо. – Тернопіль, 1995. – 152 с.
11. Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика: Монография. – Харків: С.А.М., 2005. – 250 с.
12. Шихи К.К. Фитнес-терапия. – М.: Тера-спорт, 2001. – 324с.

*Содержание научной статьи представлено в виде теоретического анализа состояния разработки проблемы стресса в психологической литературе, современных методов предотвращения и преодоления его последствий.*

*Ключевые слова:* личностный стресс, современные методы, последствия стресса.

*The contents of this scientific article is provided as a theoretical analysis of the state working out of the personal stress problem in the psychological literature and of the modern methods of stress after-effects over coming.*

*Key words:* personal stress, modern methods, stress after-effects.