

Стрес и душевно здраве

Стресът е неспецифичен отговор на тялото на всяко поставено пред него изискване. Всяко изискване, поставено пред нашето тяло, е в известен смисъл уникално, т.е. специфично. Освен специфично действие всички агенти, на въздействието на които е подложен нашият организъм, предизвикват също така и неспецифично нарастване на необходимостта от осъществяване на приспособителни функции с цел възстановяване на нормалното състояние.

Стресът не е просто нервно напрежение. Стресови реакции се наблюдават и в по-низши животни, които нямат нервна система, а даже и в растения. Стресът не винаги е неспецифичен резултат от увреждане. Ефектът от действието на стресора зависи само от капацитета на организма. Всяка нормална дейност може да предизвика значителен стрес, без да причини вреда. Увреждащият или неприятен стрес се нарича

“
дистрес

”.

Дейностите, свързани със стреса, могат да бъдат приятни или неприятни. Дистресът е винаги неприятен.

Ханс Селие описва три стадия на протичане на стреса:

1. реакция на тревога;
2. стадий на съпротивление;
3. стадий на изтощение;

При първия стадий се мобилизират адаптационните възможности на организма, като се черпят ресурси от повърхностната адаптационна енергия. Но организмът не може да издържи, ако постоянно и системно е на тревога.

Стадият на съпротивлението настъпва, когато организмът успява да постигне балансирано и устойчиво изразходване на адаптационните си ресурси. Признаците, характерни за реакцията на тревога, практически изчезват, а съпротивлението нараства над нормалното. С това се обясняват ефектите на тренираността и на закаляването на организма.

Но адаптационната енергия не е неизчерпаема. Ако стресорът продължава да действа рано или късно настъпва третият стадий- фазата на изтощението. Признаците, характерни за реакцията на тревога се появяват отново и те играят ролята на сигнали-призиви за помощ. Ако помощта не се появи организмът се изтощава необратими, настъпва по- бързо стареене, а в по- тежки случаи индивидът може да загине. Стареенето е резултат от всички стресове, на които е бил изложен организмът през целия си живот. Всеки стрес, особено този, предизвикан от фрустрация, неуспех и др., оставя в нашия организъм необратими химически следи, които се натрупват и формират признаците на стареене на тъканта. Друг такъв механизъм, който води до окончателното изтощаване на адаптационната енергия в процеса на стареенето е кумулативният ефект от непрекъснатата загуба на малки частици невъзстановима тъкан (в мозъка, сърцето и т.н.) , дължащи се на различни увреждания или на разкъсване на малки кръвоносни съдове.

Един от най- типичните източници на психичен стрес е неизвестността. Когато човек се намира в среда, в която постоянно не му достига нужната информация, тогава отрицателните емоции лесно прерастат в безпокойство и тревога. Но ако стресорите- неизвестността, изненадите, неочакваните значими събития и непредсказуемите конфликти реакции- продължават да действат, човек изчерпва защитните си сили и настъпва изтощение, което се проявява като нервна преумора, хронична невроза и други.

Хората са твърде различни помежду си- едни са силно предразположени в психологически план към стресови реакции, други са по- устойчиви на стрес. На тази основа в практиката се прави внимателен подбор на кандидатите за професии и служби, характеризиращи се с високо ниво на стрес. Някои от най- честите причини за възникването на негативен психичен стрес са:

- Състоянието на неизвестност и непознаване на обстановката в която човек се намира.

- Очакването на неприятни събития.
- Всяка рязка промяна, която изисква цялостна пренагласа в поведението.
- Всякакви междуличностни конфликти и резки промени във взаимоотношенията.
- Ситуациите, в които човек е сполетян от неуспехи или разочрования при опита си да достигне силно желани цели.
- Прекомерна физическа умора и психическо изтощение.
- Всякакви състояния на депривация: от пълната изолация и самота, които могат да породят отчаяние и интензивен стрес до незадоволена силна любознателност, скуката, еднообразната и монотонна работа, при които постепенно се акумулира стрес.

Много често влиянието на посочените по- горе психични стресори не зависи толкова от техните свойства, а от начина, по който субектът ги възприема, оценява и осмисля.

Съществуват начини стресът да бъде предотвратяван и избягван, а ако все пак настъпи, неблагоприятните му последици да бъдат намалени. Важно значение има тренировката и адаптацията към стрес и стресори, и специфичната култура на поведение, намаляваща стреса, и психичната регулация и саморегулация в условията на стрес.

Изседванията върху индивидуалните реакции на стреса- доколко и как различните хора понасят стресиращите въздействия и ситуации. За динамиката на реакциите към стрес и закономерностите на адаптацията към стрес, предизвикан от периодично действащи стресори. Когато въздействията предизвикващи стрес, се редуват в цикличен размерен ритъм или хаотично- неочаквано.

Предстартовите състояния на спортистите позволяват да се изследва динамиката на стресовата реакция и закономерностите на индивидуалната адаптация към стрес. Предстартовата възбуда и предстартовата концентрация са способност за точна регулация на поведението, показател за “качества на стресовата мобилизация”.

Отчитаме продуктивността и точността в работата с тестовете в серия от състезания с нарастваща значимост на състезателя. И виждаме, че от състезание на състезание нараства предстартовата възбуда- един от компонентите на стресовата мобилизация. Това свидетелства, че на практика е невъзможно още първите състезания за сезона да се постигне оптимално- за спортиста то е много високо- ниво на възбуда. Оптималното ниво на предстартова възбуда се достига при шестия, седмия старт.

Едновременно с това постепенно нарастване на “количеството емоционален стрес”, чувствително намалява първите четири старта точността на работата с тестовете, което е белег за недостатъчна концентрация пред старта. Нарастваща възбуда придобива хаотичен, разлят характер, поради което тя не може да се овладее и поведението не може прецизно и сигурно да се регулира.

Тенденцията към покачване на количествените показатели на стреса се запазва докрай, но в края на състезателния сезон, към срока на основните състезания чувствително се подобряват и качественеите характеристики, показателите за точност, свидетелстващи за овладян, надеждно регулиран и конструктивно насочван стрес. Оптималното състояние’ оптималният стрес се характеризира със съчетанието на много високо ниво на емоционална възбуда и висок ниво на концентрация.

В първите няколко състезания и в началото на всеки състезателен цикъл нараства постепенно предстартовата възбуда, но спортистът не е напълно концентриран, не може напълно адекватно “да почувства състезанието”. В следващите няколко състезания предстартовата възбуда се запазва на високо ниво или още се повишава, но състезателят съумява все повече да се концентрира, да се съредоточи и мобилизира физическата и психическа си дееспособно за предстоящата дейност. Предстартовото състояние от състезание към състезание все повече се доближава до оптималното, спортистът става способен целенасочено да регулира собственото си състояние и обикновено през втората половина на състезателния сезон достига върховите проявления на своите възможности. Понякога дори ги надхвърля показвайки удивляващи всички, дори самия него резултати и победи.

В тази динамика на стреса могат да се разграничат няколко етапа. Те отразяват закономерностите в развитието на стреса и в адаптацията към него при хората, упражняващи дейност в условията на стрес.

1 етап: В професиите, свързани с периодично действащи стресори, при първите няколко стрес- ситуации се наблюдава устойчиво нарастване на физиологичната и емоционална възбуда. Т.е. първоначалната адаптационна реакция се изразява главно в нарастване на интензивността на стреса.

2 етап: Нарастването на възбудата се съпътства от влошаване на показателите за концентрация- намалява способността за регулиране на стреса и прецизно управление на дейността. Т.е. този втори етап на адаптация към стрес се характеризира с обратна корелация и реципрочни отношение между възбуда и концентрация.

3 етап: На този последен етап на адаптация възбудата се задържа на високо ниво, но вече чувствително нарастват показателите на концентрацията. Повишава се уменията да се овладява и регулира собственото състояние и поведение съобразно изискванията на дейността. Наблюдава се адекватен стрес, позволяващ пределна мобилизация и реализация на възможностите.

Не могат да се приемат безусловни твърденията на тези автори, които под регулиране на състоянията, свързани със стрес- дейност, разбират, снижаване на нивото на възбуда, премахване или снемане на напрежението. Регулирането на предрботните и съпътстващите дейността състояния включва предизвикването на целесъобразен стрес и неговото управление.

Пътищата за постигането на умения за такова регулиране ни се подсказват от модела на спортистите: когато състезанията през новия сезон са подредени във гредация- всяко следващо е по- мащабно и по- отговорно, по- значимо за спориста- тогава динамиката на стреса преминава през посочените етапи и по- бързо и надеждно се достига до предстартови състояния, притежаващи показателите на оптималния и адекватен стрес.

Младите професионалисти да навлизат в стресовите ситуации на професията си постепенно:

- като се “изкачват по стълбичката” на градацията, в дозирането на стресогенността на задачите и ситуациите;

- като решават задачи с все по- нарастваща обективна трудност, лична значимост;

- като решават първоначално сложните задачи в присъствието и спомощта на по-опитен колега- наставник, а личното им участие постепенно да се увеличава, докато на края на адаптационния период стигнат до пълна самостоятелност;

- като се учат субективно да градират целите си- в началото на цикъла по- разумни и достъпни, а по- амбициозните- за по- късно;

- като действат отначало с по- сигурни, проверени и добре усвоени средства начини и технологии, а едва когато достигнат известна професионална стабилност- да пристъпят към използването на по- смели и рисковани средства и експериментални технологии;

Нужно е да знаем как да се преборим и предпазим от стреса. Най-добрият начин за избягване на вътрешния стрес е да си изберем такава среда (съпруга, началник, приятели) , които да съответстват на вътрешните ни предпочитания- да се посветим на такава дейност, които обичаме и уважаваме.

Ханс Селие дава следните препоръки за преодоляване на емоционалния стрес чрез хигиена на всекидневното общуване;

1. Стрежете се постоянно да печелите и запазвате любовта на близките хора, но все пак не се опитвайте да станете приятел и с бясно куче. Единственото съкровище, което завинаги ще остане ваше, това е вашата способност да заслужите любовта на ближните си. Неочаквани социални промени могат внезапно да ви лишат от всички събрани пари,

собственост или политическа власт. Но това, което сте научили, е ваше през целия ви живот. Вашата ценност се измерва със способността ви да заслужите любовта на ближния.

2. Абсолютното съвършенство е невъзможно. Но във всяка избрана дейност даден човек си има свой връх.

3. Ценете радостта от истинската красота и естественост във всекидневния живот. Ако избягвате всякаква самоцелна показност, изкуственост и прекалена услуженост в държанието си, вие ще заслужите благоразположението и любовта на хората.

4. С каквато и ситуация в живота да се сблъскате отначало си помислете струва ли си изобщо да водите бораба.

5. Постоянно насочвайте вниманието си върху светлите страни на живота.

6. Дори след съкрушително поражение човек може да се прбори с угнетяващите го мисли за несполуката- най- добре с помощта на спомените за минали успехи.

7. Ако ви предстои да свършите неприятна работа, която я прави необходима за достигането на набелязаната цел, не я отлагайте.

8. Хората не се раждат равни, макар че те трябва да имат равни възможности. В обществото мястото на човека трябва да се определя от неговите постижения.

В резултат на изследвания е установено, че по- често използваните начини за избягване на стреса от хората са следните;

- Залавят се с любимо занимание, с четене, слушане на музика или свирене на инструмент, гледане на филм, телевизия, театрален спектакел.
- Общуване с близък и приятен човек, със собствените си деца.
- Вземат успокоителни лекарства, някои предпочитат да се отпуснат с алкохол.
- Активно се пренасочват към физическа работа, към плуване или друг спорт, към туризъм.
- Успокояват се със силата на разума и логиката- превключват на приятни спомени и мисли.
- Отдават се на агресивни действия- нахвърлят се върху някого, избухват в яростни крясъци или в плач.
- Прилагат специални дихателни упражнения за успокояване.

Най- полезния извод е, че когато човек изпатне в стрес трябва нещо да прави, да се стреми да излезе от нежеланата ситуация.

Психичното здраве е особен вид душевно благополучие, равновесие и комфорт, което прави човека максимално работоспособен, удовлетворен от себе си и от това, което върши, позволява му без напрежение и успешно да общува с другите хора, ражда у

човека не само желание да бъде активен, но и да се развива, да се усъвършенства. Липсата на душевно здраве не означава непременно наличието на психично заболяване, а само отсъствието на горепосочените признаци и наличие на някои по-сериозни проблеми.

Има един надежден критерий за диагностицирането на наличието на душевно здраве или на наличието на психологически проблеми у даден човек. Човекът, намиращ се в добро душевно здраве се адаптира успешно, по-най добрия начин. Човекът, чието психично здраве не е за завиждане, ще има проблеми и трудности в адаптацията.

Към отклоненията от пезупречното психично здраве могат да се отнесат: умората и изтощението; депресията, неврозите, тревожността и страховете, комплексите и др. Това не са заболявания на психиката, а по-скоро психични проблеми, които притежават две основни характеристики. Първата е обективна: затруднява се поведението на човека, намалява се продуктивността и се влошава качеството на работата му, снижава се прецизността на действията му, усложняват се взаимоотношенията му с другите хора. Втората е субективна: човекът с психологически проблеми изпитва душевен дискомфорт, преживява неудовлетвореност от себе си и недоволство от другите, неувереност в силите си и действията си, безпокойство за бъдещето.

Умората, получена в резултат на разумно натоварване и напрежение, дори би трябвало да е приятна, защото е естествено състояние. След като си почине, колкото е нужно човек се възстановява и може да продължи работата си. Изтощението обаче е неестествено състояние, в следствие на което се нарушава регулацията на поведението. При изтощението се редуват свръхвъзбуденост и депресия, човек се люшка между тези два полюса.

Външно поведението на превъзбудения човек е ярко типично-движенията и жестовете му са бързи, резки, отсечени, думите ми се леят като порой. Създава се впечатлението, че блика излишна енергия, но то е измамно-всъщност човекът действа със свръх сили, изцеждайки опасно последните резерви от енергия. Вместо да си даде необходимия отдых, той продължава изтощителните действия, това поведение е придружено и от взривообразни изблици на емоции.

Закномерно свръхвъзбудата от изтощението отстъпва място на депресията.

Думата депресия има латински произход и означава понижение, спадане на налягането, подтискане- депресията е силен спад на желанието и възможностите за дейност.

Ще спомена някои от теориите, които обясняват причините за възникване на депресия:

- Вина- Предразположените към депресия хора са изключително чувствителни спрямо своите грешки и поради това се чувстват особено виновни. Моурър (1975) не вярва, че присъствието на вина непременно включва някакво твърде неморално предишно поведение, като силна враждебност или низки страсти например, а по-скоро тя би могла да бъде натрупване на множество обикновени "грехове". Всички ние правим необмислени неща: вършим егоистични действия, отправяме нараняващи забележки, просто не мислим за другите и т.н. Нашето общество ни окуражава да се грижим сами за себе си и реално да бъдем сами в нещата, които вършим. Както Моурър отбелязва, откакто протестантите са отхвърлили изповядването пред свещеници преди около 500 години, протестантските религии не предлагат точно дефиниран начин за изповед на греховете и за тяхното изкупление. И тъй като вината за това, което сме направили, задържахме вътре в себе си, ние се депресираме и е възможно да проявим други невротични реакции. Според Моурър решението на проблема е да се сформират "поддържащи групи" /по образец на малките ранно-християнски църковни сбирки/, в които разбиращи и съчувстващи /трайни/ приятели изслушват нашите недостатъци /нашите "грехове"/, прощават ни, и тогава ни помагат да се реваншираме за вредата, която сме нанесли.

- Незадоволена нужда от зависимост- изследвайки живота на депресирани хора някои психоаналитици и междуличностни терапевти са открили наличието на твърде покровителствени, глезещи, свръхвъвлечени или твърде контролиращи, /ограничаващи/ родители. Такива деца израстват с "орален характер": те са зависими, не понасят затрудненията и така силно желаят да бъдат харесвани от другите, че стават покорни, лесно манипулируеми, изискващи грижи и т.н. Преди да се депресират те са описвани от терапевтите като "пристрастени към обичта в едно вечно състояние на лакомия... надавайки отчаян зов за любов."(Чодов, 1974) Тяхното самочувствие зависи от одобрението на останалите. Когато нуждата им от зависимост не е посрещната те се депресират и плачат точно, както са правили като деца.

- Невъзможни цели или липса на цели- Изключително възискателни родители, които са критични, перфекционистични и твърде сурови, обикновено имат неспокойни, вглъбени и понякога враждебни деца с нездравото отношение тип "Аз не съм добре". Вероятно те са възприели непостижимите цели на своите родители. От друга страна, изследването на Купърсмит предполага, че незаинтересовани родители, които не възпитават последователно и/ или не осигуряват морални напътствия в живота обикновено имат деца с ниско самочувствие (и с по-голям риск за депресия).

- Срамът: да се срамуваш от себе си трябва да е депесиращо- Основен проблем на някои от горните теории е неяснотата за произхода на депресията, т.е. от къде точно

идват безнадеждността, негативните вижда

ния, ирационалните идеи, погрешното мислене, само-критиката, ниското самочувствие и др. Теорията за срама не може да бъде обвинена в това отношение -- тя определя произхода като ранни преживявания в детството. Срамът е чувството, че си неадекватен, ниско стоящ, който не е "достатъчно добър, нещо му липсва", тип "срам ме е от себе си". За разлика от страха, който включва външна заплаха, срамът се появява, когато сме разочаровани от нещо в самите нас, от нашата истинска същност. Срамът е вътрешно измъчване: да се чувстваш страхлив, глупав, необичан, неструващ, "лош човек". Ние се крием в срама, т.е. обръщаме се, покриваме си лицето, навеждаме очи, изолираме се.

- Липсата на самоконтрол причинява депресия- Това обяснява защо необвързани жени с ниско образование и приходи са тези, които има най- голяма вероятност да се депресират - те нямат подкрепа и контрол в своя живот. Също така, доминирани жени споделят, че се чувстват сякаш са "изгубили себе си". Те имат връзка, която не им дава възможността да изразяват свободно своите чувства, изгубили са вяра в собствените си възгледи, не разчитат на възможностите и уменията си, изгубили са самоуважението си и дори им е отнето правото да изразяват своята мъка и отчаяние. (Джак, 1991) Така става ясно защо тези жени трябва да потиснат своята истинска същност за да запазят последното си късче "любов". По някакъв начин тези потиснати части от нашето вътрешно аз трябва да си възвърнат контрола и да се научат да се проявяват отново.

Предимството на хората с по-висока психологическа култура е, че знаят това и когато изпаднат в депресивно състояние не смятат, че за тях е настъпил краят на света. В такива случаи, мобилизирайки целия си здрав разум, трябва да се опитват чрез рационално поведение да си помогнат сами, улеснявайки и другите в техните усилия да им помогнат, а не да ги нарочват за виновници и врагове и непрекъснато да спорят с тях; още по- разумно е да потърсят помоща на специалист- психотерапевт.