

В психологията стресът най-общо се определя като състояние на физическо или психично напрежение, което налага на индивида повишени изисквания за приспособяване. Стресорите могат да включват както физически, така и психични изисквания.

Психологическите реакции на стрес са страх и загуба на самоконтрол, хронично чувство за застрашеност и опасност, тревога, напрежение, депресивно настроение, апатия, гняв, раздразнителност, агресивност, чувство за неуспех и неразбиране от другите и др. Вида на емоционалните промени зависи от субективна оценка на ситуацията и хормоналния дисбаланс, като при повишаване на хормона адреналин се усилват страховите изживявания, при норадреналина гневните и агресивни реакции, а при кортизона депресивните. Като цяло колкото по-застрашаващо се интерпретира стресовата ситуация толкова по-интензивен е психосоматичния отговор на индивида.

Познавателни реакции типични като стресов отговор са трудности в концентрацията на вниманието, стесненост на съзнанието, проблеми с паметта, объркани мисли, трудно вземане на решение и др.

Към поведенческите реакции на стрес спадат : проблеми в социалните контакти, импулсивност, отчуждение, непоследователност, нерешителност, повишена употреба на алкохол, цигари или други психоактивни вещества.

Ключова роля при възникването и развитието на стресова реакция играе самия индивид, неговата житейска нагласа и начинът по който възприема и оценява събитията, които му се случват в живота. Значение има статусът на контрол, хората с вътрешен такъв показват по-ефективни стратегии за справяне със стреса, а хората, с външен, които възприемат случващото се като независимо от тях по-дълго преработват травмата.

Съществува и известна личностна предразположеност към повишен стрес базираща се върху определено поведение, което на психосоматична основа води до повишен риск от сърдечно съдови заболявания. Това е тъй наречения личностен тип А, при който учените са установили двойно по-висока честота на инфарктите независимо от начина на хранене, употребата на алкохол и цигари и физическата активност отколкото при

лица с поведение тип Б. При това при тип Б инфарктите по-често завършват със смърт.

В синтезиран вид психологичните характеристики на поведението ТИП А включват три основни елемента :

- . агресивно и конкурентно отношение към околните;
- . прекалена увлеченост в работата и идентификация с професията;
- . хронично чувство за недостиг на време и възприемането му като течащо прекалено бързо.

Поведението ТИП Б се характеризира с със следните психологически особености :

- . чувство за упражняване на личен контрол върху средата;
- . възприемане на събитията като възможност за развитие на личните способности;
- . лесно включване и лична ангажираност в протичащите събития.

Разграничават се четири вида стрес според следните характеристики на ситуациите, които го предизвикват и тяхната честота, интензивност и внезапност.

Ежедневен стрес - той се причинява от негативни преживявания в ежедневието свързани с напрежение, разочарование, раздразнение, яд, професионално неудовлетворение и др. Този по-лек по начина си на проявяване стрес може да варира

при различните индивиди, както според тяхното моментно състояние /болест, количество сън и др./, така и в зависимост от личностните особености /самооценка, ценности, житейски нагласи и др./

Кумулативен стрес – той се причинява в резултат на напрежение, което се проявява твърде често, продължава твърде дълго, и е твърде интензивно. По същество кумулативния стрес представлява стресовата реакция във фаза на изтощение, когато ресурсите на човешкия организъм са изчерпани. Ако не се полагат грижи за справяне с хронично действащите стресори, може да се достигне до “психологично изпепеляване”,/burn-out/, изразяващо се в професионално и личностно изтощение водещо до променени нагласи към работата колегите, формално изпълнение на задълженията и третиране на гражданите като работни единици , а не личности.

Травматичен стрес – за разлика от кумулативния стрес, който се натрупва във времето и по-лесно подлежи на разпознаване и лечение, травматичния стрес е резултат от единично, внезапно и силно въздействащо събитие, което уврежда или застрашава индивида или негов близък като индивидуалните умения за справяне със ситуацията не са достатъчни. Първоначалните реакции на индивида могат да се проявят като бурен протест или като неспособност да се схване смисълът на случилото се /вцепененост, отрицание/. По-голямата част от хората може и да не преминат през фазата на отрицание, но да развият повтарящи се спомени и емоции от бедствието. Други може да преживеят удължена фаза на отрицание дни или дори седмици, преди да изразят емоционален отговор на събитието. Като цяло нормални реакции на травмиращо събитие са – физическа напрегнатост, нервна възбуда по повод на внезапни звуци, миризми, движения, мускулни спазми, спиране на дъхът, болки в стомаха, често уриниране, запек или разстройство, намален апетит и сексуалност и др. Психичното и емоционално отреагиране включва – тревожност, обърканост, проблеми с паметта, затруднения в общуването, проблеми със съня, тъга, депресия, занижена самооценка, апатия, занемаряване на външния вид и др. Ако на тези реакции не се обърне адекватно внимание своевременно или се третират по-неподходящ начин е възможно да се развие посттравматично стресово разстройство. То е възможно най-тежката форма на проявление на стресово разстройство, поради което се поставя като клинична диагноза и се лекува с помощта на квалифицирани специалисти, включително и с медикаментозни средства.

Посттравматично стресово разстройство /ПТСР/ се проявява, когато са налице 3 групи взаимосвързани симптоми, които продължават повече от 1 месец и водят до забележими промени в социалната, професионалната, семейната или друга важна област на функциониране, което включва:

- повтарящо се неволево, натрапчиво припомняне на травмиращото събитие, което е неприятно и мъчително, постоянни мисли за травмата, кошмарни сънища свързани с нея, чувства съпровождащи събитието. Понякога спомените са толкова живи, че се появява усещането за участието на сетивата – долавят се звук, мирис, усещане за допир, влага, удар и др. Този феномен е наречен flashback - “светкавично връщане” и е особено характерен за ПТСР, в такова състояние засегнатия може да навреди на себе си или на друг човек, дори и близък, тъй като е възможно за секунди да загуби връзка с реалността и да приеме отбранителна или нападателна позиция. В това състояние в съзнанието на засегнатия внезапно нахлуват ярки спомени от стресовата ситуация. Човекът за момент се преживява в миналото, на мястото и в момента на травматичното събитие, поради което е напълно неадекватен спрямо реалността около него и неконтактен.

- Налице е повишена емоционална възбудимост, която не е била характерна преди травмата. Наблюдават се разстройства на съня, гневни, агресивни изблици, затруднена концентрация на вниманието, изострена бдителност, преувеличени реакции на уплаха и тревожност по др. незначителни поводи, повишен старт-рефлекс – при неочаквани резки шумове, засегнатия подскача и се извърта прекалено рязко към източника, което е неволева реакция.

- Третата група симптоми е свързана с поведение на постоянно избягване на хора, места и предмети припомнящи травмата и социална изолация, стигаща в крайните си форми до изоставяне на семейството и дома и преминаване към скитнически начин на живот.

В основата на стресовите разстройства стоят и някои личностни особености, които предопределят по-ниската стресоустойчивост на личността. Индивидуалните фактори включват следните личностни особености :

- Нереалистични изисквания към самия себе си, тъй наречения перфекционизъм, при който човек разполага с определен личностен ресурс и потенциал, но си поставя системно цели значително надхвърлящи капацитета му. Фокусиране повече върху собствените си недостатъци и минали грешки, отколкото върху успеха, високо ниво на мотивация или желание за постигане на максимално съвършенство в собственото функциониране. Научно доказано е наличието на връзка между перфекционистичния стил на поведение, ориентиран към себе си и изживяването на негативни емоции като

депресия и тревожност, това води до сърдечно-съдови заболявания и подкрепя идеята за силната свързаност на перфекционизма с повишен риск от развиване на психично заболяване;

- неспособност за ефективно разпределение на времето за работа, домашни задължения и отдих;
  
- липса на организация в работния процес, несистематичност и некомуникативност, което затруднява работата с граждани;
  
- чувство за неадекватност;
  
- завишена или занижена самооценка;
  
- повишена нужда от контрол върху ситуацията на всяка цена и по всяко време;
  
- неспособност да носиш отговорност или да възлагаш задачи на друг и да се доверяваш;
  
- неспособност да поставяш граници, например да казваш НЕ, когато това е необходимо.

### НАЧИНИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА (КОПИНГ СТРАТЕГИИ)

Повечето психолози приемат наличието на 2 широки типа стратегии за справяне със стреса – проблемно фокусирано и емоционално фокусирано.

ПРОБЛЕМНО ФОКУСИРАНОТО СПРАВЯНЕ /ПФС/ е насочено към управление или изменение на проблема, причинил дистреса. ПФС справяне е най-ефективно в ситуации, които са потенциално контролируеми, т. е. в ситуации, в които личността може да направи нещо конкретно, за да предотврати, елиминира или намали проблема породил стреса. Директно противопоставяне или манипулиране на източника на стрес по посока промяна на стресиращата ситуация, в полза на засегнатия. Това е вид Активно решаване на проблеми. Такъв метод е примерно планираната и предварително премислена среща с цел разговор с някой, който е източник на стрес за вас, диалогично и рационално обсъждане с него на конфликта, дефиниране на проблема и предложение за съвместното му разрешаване, като се търсят взаимноизгодни решения за двете страни.

ЕМОЦИОНАЛНО ФОКУСИРАНОТО СПРАВЯНЕ /ЕФС/ е насочено към регулиране на емоционалния отговор на проблема, т. е. към намаляване на емоционалния стрес. Тази форма е най-адекватна, когато стресовата ситуация не може да бъде контролирана, т. е. личността не може да направи нищо, което да предотврати, елиминира или намали проблема породил стреса. ЕФС включва промяна на познавателните стереотипи - изучаване на проблема от различни гледни точки, а не по силата на предходни подобни ситуации, които са довели до негативни последици за Вас. В основата на стресовите изживявания стои негативната оценка, т.е. тълкуването на проблема като физически застрашаващ или влияещ отрицателно върху социалния статус на личността в групата, колектива, обществото. Ако проблема се разгледа и оцени от ракурса на не толкова застрашаващ, колкото като обогатяващ опита и усилващ адаптивните механизми на личността, то той изобщо не би довел до стресови изживявания. По този начин чрез промяна на оценката се постига промяна в емоционалното отреагиране на подобни стресори. Реално ние сами произвеждаме стрес, когато оценяваме една ситуация като крайно застрашаваща ни. Именно затова различните личности проявяват различна стресоустойчивост.

Един ефективен подход за самоподпомагане е BRAINSTORMING - "мозъчна атака". Въпреки, че по правило е техника за спонтанно колективно обсъждане на нерешен проблем, би могъл да се приложи ефективно и като индивидуален метод за самооценяване на наличните ни ресурси, самоподпомагане и вземане на различни решения. Този метод помага за пресяването - отделянето на позитивните и реално изпълними идеи за решаване на проблем и планирането на реализацията им чрез наличните ресурси на личността и обкръжаващата го социална среда. Това става като се постави проблема в светлината на всички възможни решения. Реализира се като се поставя за цел изписването на лист за максимално кратко време до 10 минути примерно на всяко внезапно спонтанно хрумнало възможно решение на даден актуален проблем свързан с преживяване на стрес за нас, без да се поставя в момента на оценка и обсъждане доколко е постижим и доколко не. Важен елемент е условието за дефицит на време, тъй като така се осигурява невъзможността за подлагане на оценка и

критика на собствените предложения и емоционалното им отхвърляне. След изтичане на времето се прави анализ на всяко предложение за разрешаване на проблема, доколко е постижимо, с какви налични ресурси и с какви допълнителни такива е възможно реализирането, както и очакваните ползи от него. Един от най-важните моменти е преценяването кои хора, които познавам биха ми помогнали, за да постигна реализация на плановете си и търсене на възможности за ангажирането им с решаването на проблема. Така естествено се стига до използването на мрежа за социална подкрепа.

Основен метод за намаляване на стреса е използването на ресурсите на мрежата за социална подкрепа. Тя бива емоционална/ЕП/, информативна/ИП/ и материална/МП/ в най-общ план. За по-значима се смята емоционалната, тъй като влияе най-силно на здравето и психичния комфорт. ЕП включва изразяване на загриженост, симпатия, съпреживяване, усещането, че човек е разбран, харесван, обичан и подкрепян от другите, най-вече близкото семейно и професионално обкръжение.

Информационната подкрепа включва насочване, съвети, ръководство. Те биха могли да се осигурят както от приятели, колеги, роднини, така и от подходящи специалисти консултанти по проблеми от личен и професионален характер.

Материалната подкрепа се осигурява чрез използване материални ресурси от други хора – колеги, приятели, членове на семейството, институции или организации. Включва подпомагане с пари, храна, вещи от първа необходимост, временно предоставяне на жилище или др. вид. Използва се основно при случаи на изпадане във финансови затруднения причинени от критични произшествия и ситуации, както и трайна безработица довели до временна невъзможност за поддържане на ежедневните битови нужди.

Социалната подкрепа при професионален стрес трябва да се осигурява основно от ресурсите на прекия колектив. По вертикала – подкрепа от началниците и по хоризонтала от самите колеги.

Извън ресурсите на организацията се препоръчва използването на следните форми на Активно разтоварване :

Релаксация чрез общуване с близки и приятели- редовни срещи и разговори върху теми , които не са свързани с източника на стрес или помагане на някои друг, който има нужда от подкрепа;

Релаксация, чрез упражняване на приятни дейности - хобита, физически упражнения, слушане на музика, дейности, които ви поддържат физически или мисловно зает, разходки сред природата, туризъм в различни нови места и местности, в които човек да ангажира съзнанието си с възприемане на нови обекти и ситуации. Доказано е, че така се изтласква в периферията на съзнанието актуалния проблем, поради преработка на новопостъпилата информация, което естествено води до разтоварване на напрежението и изтласкване на проблема на заден план.

Когато човек говори за проблемите си освобождава значителна част от психичното напрежение, този психологичен феномен е залегнал в основата на редица психотерапевтични модели. Споделянето с приятел, колега, член на семейството или специалист е техника за намаляване на стреса, написването върху лист хартия на своите нецензурирани негативни чувства, след което скъсването им, което символизира унищожаването им също помага за намаляване на напрежението. Присъединяването към група за подкрепа, съставено от хора със сходни проблеми е добра стратегия, но за съжаление у нас все още има дефицити в предлагането на такива услуги.

Катарзис-пречистване чрез емоционално разтоварване, тъй като системното задържане на гневни, агресивни, депресивни чувства действа деструктивно на психиката. Когато човек е сам може да си позволи да бъде откровен, спонтанен и дори и малко нецензурен, за да се разтовари от напрежението. Някои от индивидуалните и групови терапии и тренинги се основават именно на такива ситуации в сферата на драматичното им проиграване.

Стресовите фактори и ситуации са неделима част от работата и живота ни, но от нас самите зависи колко бързо и ефективно ще се справим с последствията от тях върху собствената ни психика, тяло и живот. Като отговор на всяка стресогенна ситуация има три възможни поведенчески модела на реакция на индивида – борба, адаптация, бягство. Преценката, кой от изброените модели е адекватен като отговор идва от нас самите. На тези три модела съответства сентенцията – “Ако не можеш да промениш ситуацията, промени отношението си към нея, ако и това не можеш потърси си ново място.”



