

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Суханова М.С.

Аннотация: В статье говорится о причинах появления стресса у человека, о том как он влияет на него негативно и позитивно. А также пути решения снятия стресса.

Ключевые слова: психология стресса, стрессоустойчивость, причины стресса, методы снятия стресса.

PSYCHOLOGY OF STRESS AND METHODS OF OPTIMIZATION OF THE MENTAL STATE

Sukhanova M.S.

Abstract: The article talks about the causes of stress in a person, how it affects him negatively and positively. As well as ways to solve stress relief.

Keywords: psychology of stress, stress resistance, causes of stress, methods of stress relief.

На сегодняшний день проблема стресса является актуальной проблемой, на решении которой в последние годы были сосредоточены усилия разных отраслей науки. Жизнь и деятельность современного человека в социально-экономических и производственных условиях неразрывно связана с непосредственным влиянием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением и развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций.

Стресс – это общая реакция организма на воздействие, нарушающее его саморегуляции, а так же соответствующее состояние нервной системы организма. Можно отметить, что стресс возникает под воздействием вынужденной адаптации организма к новым условиям. Стресс воспринимается происходящим и возникает в момент наиболее сильной реакции, выходящей из-под контроля. Проблема стресса заключается в том, что подобное проявление может быть выражено неординарно, сдержанно или

вовсе не проявляться. Можно сказать, что стресс является одной из причин неблагополучия, неудач и страданий любого человека, ведь стиль жизни современного общества – это постоянная спешка, нервы и эмоции. Как подчеркивал в своих научных записках ученый Ганс Селье, что не нужно этого бояться, потому что стресс является обязательным компонентом жизни человека. Он может как снижать, так и повышать устойчивость организма. Стресс может проявляться, как в любви, творчестве, безусловно, приносящих удовольствие и защищающих от ударов жизни. Иногда и радость, конечно, в исключительных случаях, приводит к негативным последствиям, в большинстве же случаев она стимулирует к жизни.

Существуют следующие стадии стресса:

- стадия тревоги (непосредственная реакция на воздействие);
- стадия резистентности (максимально эффективная адаптация);
- стадия истощения (нарушение адаптационного процесса)

Можно отметить, что эмоциональная напряженность является одним из факторов стресса. Например, при проведении эксперимента в клиниках больных было установлено, что люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. В таких случаях необходима помощь квалифицированного психолога.

У человека причины стресса более многообразны. Стрессорами для человека могут быть как физические, так и социальные раздражители. Причем человек реагирует не только на физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. В последние годы появились указания на возможность развития стресса не только под влиянием избытка стрессоров, но и при их нехватке. В ходе эксперимента, были получены данные о формировании стресса в условиях искусственно созданной изоляции, резкого ограничения внешних сигналов, пребывания в необычных, непривычных средах обитания. Следовательно, эмоциональные стрессовые состояния могут быть вызваны нехваткой чувственных переживаний. Причинами стресса могут быть как внешними, так внутренними. К внешним можно

отнести изменения в жизни человека под его контролем, к внутренним надуманным, то есть в вашем разуме.

Многие психологи подчеркивают восемь причин стресса:

1. Экономические
2. Личные отношения
3. Семья
4. Проявление себя
5. Работа
6. Безопасность и здоровье
7. Смерть
8. Личные проблемы

Причиной перенапряжения у человека может быть все что угодно. Стрессам подвержены как мужчины, так и женщины. У каждого есть свои характерные особенности. Если вы замечаете у себя или у кого-то признаки стресса, то стоит для начала выяснить причины. Поскольку устранить последствия стрессового перенапряжения намного сложнее, нежели просто убрать его причины.

Существуют различные методы улучшения психического состояния. Множество людей обладают знаниями о методах снижения стресса, но при этом сами испытывают стрессы. Знания применяются спонтанно, с низкой эффективностью. Кто-то отдаст предпочтение аутогенной тренировке, кто-то предпочтет дыхательные практики или медитацию. Рассмотрим несколько психологических методов профилактики стресса.

1. Аутотренинг.
2. Нервно-мышечная
3. Использование позитивных образов
4. Медитирование
5. Сосредоточение (концентрация)
6. Дыхание
7. Лечение (ароматерапия)

8. Расслабляющие массажи
9. Арт-терапия
- 10.Цвето-терапия
- 11.Чтения специально подобранных книг (библиотерапия)
- 12.Комплексы упражнений для управления своим состоянием
- 13.Продуктивное мышление
- 14.Рациональная психотерапия

Жизнь без стресса невозможна, даже вредно. Однако стрессоры могут быть разными. Это может быть ваш друг, который приносит пользу вашему здоровью; стрессор – от которого можно легко отмахнуться и через час-другой попросту забыть или вспомнить с усмешкой и чувством некоторого неудовлетворения. Но встречаются стрессоры, так называемые - враги, которые наносят страшный удар по самым жизненно важным органам.

Таким образом, можно отметить, что стресс является неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека. Иногда стрессы необходимы, для реализации своих действий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аракелова И.В. Психологические аспекты созависимости как факторы, влияющие на профессиональную деятельность людей креативности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С.343-347. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353679>
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006.
3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во МГУ, 1993.
4. Максименко А.А. Сравнительный анализ психологических особенностей здоровых людей и людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, № 1. – С.134-138. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38566588>.
5. Соловьев В.Р. От стресса не стоит уберегаться. Стресс полезен // Управление персоналом. – 2010. – №1. – С.6-11.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007.
7. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса [Текст] / Л. А. Катаев-Смык. – М.: Наука, 1983. — 368 с.