

## Способы управления стрессом

### 1. Введение

**Н**астоящая статья написана в рамках психологического просвещения прокурорских работников и членов их семей. В статье описаны действенные подходы к вопросу управления стрессом.

Освещение данной проблематики актуально в силу высокой интенсивности, напряженности труда прокурорских работников, дефицита времени при решении повседневных задач, ненормированности рабочего дня.

Необходимость постоянно развивать и укреплять такие качества личности как: устойчивость к воздействию стресс-факторов, уровень самоконтроля над эмоциями, поведением, выносливость в ситуациях длительно воздействующих физических и психических нагрузок так же обуславливает актуальность подробного изучения данного вопроса.

Изучение эмоционального состояния молодых специалистов, принятых на службу в органы прокуратуры Нижегородской области за последние полгода показало, что 31% от числа обследуемых имеют признаки (симптомы) выраженного стресса. Что главным образом обуславливается: недостаточным на данный период развитием уровня профессиональной компетенции и необходимостью адаптироваться как к прокурорской деятельности, так и к своим коллективам.

Материал данной статьи окажет помощь прокурорским работникам более глубоко понять сущность понятия стресс, а так же овладеть практическими навыками по его профилактике и уменьшению негативных последствий воздействия стресс-факторов. Начальникам прокурорских коллективов и их заместителям можно учитывать нижеизложенный материал в проводимой управленческой и воспитательной работе со своими подчиненными по улучшению и стабилизации морально-психологического состояния как каждого отдельно взятого сотрудника, так и коллективов в целом.



**А.С. Балакин**

*Главный специалист отдела кадров  
прокуратуры области*

## 2. Понятие стресса, стадии развития, симптомы, способы преодоления

В психологии, физиологии и медицине под понятием стресс подразумевается состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных (физические, эмоциональные перегрузки, межличностные конфликты, непривычная обстановка и т.п.) условиях.

### 2.1. Стадии развития стресс-реакции:

Важно знать, что при образовании и протекании стрессовой реакции существует четкая закономерность:

**Фаза 1.** Реакция тревоги на факторы вызывающие состояние стресса.

Организм человека мобилизуется. Нервная, иммунная, сердечно-сосудистая, мышечная системы активизируются, затрачивая внутренние ресурсы для необходимой психической и физической деятельности.

### **Фаза 2.** Соппротивление.

Человек адаптируется к изменившейся ситуации за счет поддержания более энергозатратного режима работы функциональных систем организма.

### **Фаза 3.** Истощение (дистресс).

Если факторы, вызывающие стресс продолжают действовать, постепенно энергия затрачиваемая на адаптацию иссякает, так как исчерпываются как физические, так и психологические резервы организма. Что, в свою очередь, может привести к многочисленным заболеваниям, в том числе соматическим.

### 2.2. Симптомы стресса.

Ниже приведены основные признаки и симптомы по наличию или отсутствию которых, можно определить находится ли человек в стрессе и насколько опасна ситуация для его здоровья.

Физиологические симптомы стресса:

1. Боли в разных частях тела (спина, желудок) неопределенного характера; особенно головные боли;
2. Повышение или понижение артериального давления;
3. Нарушения процессов пищеварения;
4. Напряжение в мышцах;
5. Дрожь или судороги в конечностях;
6. Появление высыпаний аллергического характера;
7. Увеличение или потеря веса;
8. Повышенная потливость;
9. Нарушения сна и/или аппетита;
10. Нарушения в сексуальной сфере.

Эмоциональные симптомы стресса:

11. Раздражительность, приступы гнева;
12. Равнодушие;
13. Ощущение постоянной тоски, депрессия;
14. Беспокойство, повышенная тревожность;
15. Чувство одиночества;
16. Чувство вины;
17. Недовольство собой или своей работой.

Поведенческие симптомы стресса:

18. Увеличение числа ошибок при выполнении привычной работы;
19. Потеря внимания к своему внешнему виду;
20. Резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет; более интенсивное употребление алкоголя;
21. Увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье;
22. Трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и семейным обязательствам; либо наоборот;
23. Суевливость; ощущение хронической нехватки времени.

Интеллектуальные симптомы стресса:

24. Проблемы с необходимостью сосредоточиться;
25. Ухудшение памяти;
26. Постоянное и чаще всего бесплодное возвращение к одной и той же мысли, одной и той же проблеме;
27. Трудности в принятии решений;
28. Преобладание негативных мыслей.

Психолог Ю.В. Щербатых предлагает использовать данные списки для определения уровня стресса, переживаемого конкретным человеком. Оценив наличие симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков в 1 балл, эмоционального – в 1,5 балла, физиологического – в 2 балла.

От 0 до 5 баллов: отсутствие стресса;

от 6 до 12 баллов: умеренный стресс;

от 13 до 24 баллов: достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, вызванное сильным стресс-фактором;

от 25 до 40 баллов: состояние сильного стресса, выйти из которого без специально организованной помощи психолога или психотерапевта бывает очень сложно;

показатель свыше 40 баллов свидетельствует об истощении запасов адаптационной системы человека, влекущей за собой необратимые или трудно обратимые последствия для здоровья.

Говоря метафорично, стресс можно сравнить с огнем. Огонь помогает человеку, согревает, подни-

мает настроение, с его помощью можно приготовить еду и т.д. Однако все это возможно, только если человек умеет огнем управлять. Если же нет – все знают, какие бывают последствия, неконтролируемый огонь уничтожает практически все на своем пути.

Перечислим, что же необходимо для эффективного управления стрессом:

1) Иметь ясное представление об основных закономерностях возникновения и развития стресса и о способах управления им, позволяющее в каждой конкретной ситуации подбирать или создавать наиболее эффективные техники управления уровнем стресса.

2) Владеть разнообразными взаимозаменяемыми техниками, позволяющими оценивать уровень стресса в текущий или в прогнозируемой ситуации и корректировать этот уровень в соответствии со своими особенностями, текущим психофизическим состоянием и характером осуществляемой или планируемой деятельности.

3) Обладать стрессоустойчивостью в такой мере, которая позволяет успешно применять данные техники в условиях развивающегося стресса.

### 2.3. Техники саморегуляции.

Гармонизировать общее психическое состояние в стрессовой ситуации может помочь использование методов саморегуляции.

В общем виде алгоритм по освоению методов саморегуляции выглядит следующим образом:

1. Выделить и систематизировать основные известные психические состояния, чувства, эмоции; обозначить их удобным образом, запомнить их объективные признаки и сопутствующие им субъективные переживания.

2. Научиться легко различать как качественно, так и количественно отличающиеся состояния (удрученность, апатию, раздражение, и т.д.).

3. Научиться переходить из одних состояний в другие: сначала в соседние состояния (например: из гнева в раздражение), затем во все более и более отдаленные.

4. Сначала пользоваться опосредованными приемами – дыханием, внешними воздействиями, движением и т.д. Со временем стремиться переходить из состояния в состояние исключительно за счет волевого усилия.

Общие рекомендации довольно просты: при неадекватном перевозбуждении следует успокаиваться, а при вялости – мобилизовываться.

Все специальные приемы саморегуляции опираются на идею взаимосвязи текущего состояния человека и уровня сложности задач, которые он может в этом состоянии эффективно решать. И если в состоянии утомления человек не может эффективно решать сложные задачи, то решить задачу, например, заваривания крепкого чая вполне реально. А после этого, когда состояние изменится в сторону бодрости, можно возвращаться к основной деятельности.

Существенная сложность состоит в том, что в выраженных негативных состояниях сознание человека сужается, снижается критичность мышления, и зачастую сложно понять, что наше текущее состояние препятствует эффективной деятельности. Для решения этой проблемы человеку может помочь привычка к саморефлексии (анализ своего психологического состояния) и набор простых методов саморегуляции.

Принцип подбора большинства методов саморегуляции – это «внутреннее–внешнее–внутреннее». Выделяется какой-либо параметр поведения, отражающий внутреннее состояние человека, но поддающийся волевому контролю (дыхание, мимика, характер движений и т.д.). После чего волевым образом этот параметр меняют в ту сторону, в какую желательно изменить состояние.

Основными формами саморегуляции являются следующие: Движение; Дыхание; Медитативные техники; Вербализация (словесное описание переживаний); Внешние воздействия.

При любой саморегуляции оптимально использовать следующий алгоритм:

1. Определить характер и степень выраженности текущего состояния.

2. Оценить характер своей текущей или предстоящей деятельности.

3. Определить оптимальное состояние.

4. Выбрать из своего арсенала или придумать метод саморегуляции, адекватный задаче и текущей ситуации (самому состоянию, запасу времени, обстановке).

5. Применить данный метод, отслеживая эффект. При необходимости внести в метод коррективы или заменить его на другой.

Наиболее простые и действенные методы саморегуляции приведены в таблице.

Практика саморегуляции может быть разбита на четыре большие части.

1) Профилактика негативных состояний.

Методы коррекции психических состояний	Коррекция апатии (стимулирующие воздействия)	Коррекция лихорадки (релаксирующие воздействия)
Телесные воздействия	Быстрые, резкие, линейные движения	Медленные, плавные, «округлые» движения
	Напряжение мышц	Расслабление мышц
	Воздействие холодом или термоконтрастами	Воздействие теплом
	Массаж: воротниковая зона жестко, крестцовая мягко	Массаж: воротниковая зона мягко, крестцовая жестко
	Дыхание: с акцентом на выдох, с паузой после вдоха	Дыхание: с акцентом на вдох, с паузой после выдоха
	Открытые пространства	Закрытые пространства
	Бодрая громкая ритмичная музыка	Спокойная негромкая мелодичная музыка
	Сенсорная(зрение, слух, осязание и т.д. ) стимуляция	Сенсорная депривация (лишение)
Воздействия через сознание	Концентрация внимания	Деконцентрация внимания
	Внимание на внешних объектах	Внимание на внутренних объектах
	Концентрация на ощущениях прохлады, легкости, бодрости	Концентрация на ощущениях тепла, тяжести, усталости
	Коммуникация	Изоляция
	Преувеличение значимости предстоящей деятельности	Преуменьшение значимости предстоящей деятельности
	Мысленное введение в ситуацию наблюдателя	Мысленное выведение из ситуации наблюдателя
	Взятие на себя ответственности за ситуацию	Разделение ответственности за ситуацию

- 2) Поддержание позитивных состояний.
- 3) Коррекция состояния в случае его ухудшения.
- 4) Улучшение базового состояния.

Разберем эти пункты подробнее:

1) Профилактика негативных состояний складывается из двух основных подходов: а) из укрепления психофизиологического здоровья и б) из рационального построения своей жизни. Метафорически это можно описать так: чтобы машина служила долго ее нужно: а) сделать достаточно крепкой и б) правильно эксплуатировать.

Основные направления этого раздела саморегуляции:

- 1.1) Физическая нагрузка.
- 1.2) Отдых и сон.
- 1.3) Питание.
- 1.4) Специальные процедуры.
- 1.5) Улучшение экологичности условий жизни.
- 1.6) Психогигиена.

2) Поддержание позитивных состояний требует постоянного отслеживания – необходимо «держать руку на пульсе» своего состояния. Однако этого не-

достаточно. Для поддержания стабильного позитивного состояния требуется постоянное внутреннее усилие. Практически в любой ситуации стоит чуть-чуть дать себе слабину и состояние начинает сдвигаться в сторону ухудшения. И чем острее, чем стрессогеннее ситуация, тем большее усилие требуется.

3) Коррекция психического состояния требуется в том случае, если за состоянием не удалось «уследить». Причем, чем раньше обнаружить ухудшение состояния, тем меньшими силами его можно восстановить. Легкое раздражение и глубокая депрессия требуют разных усилий для регулировки. В самой ранней стадии ухудшения состояния его можно отрегулировать одним лишь волевым усилием. Но если не сделать этого, то негативное состояние стабилизируется, и для его регуляции уже требуются более затратные приемы, или помощь извне.

4) Основной принцип улучшения базового психического состояния заключается в следующем: не просто удерживать имеющееся состояние, а постоянно совершать действия по его улучшению.

#### 2.4. Восстановление после стресса.

Восстановительные мероприятия помогают организму быстрее прийти «в форму», особенно, если известно, что сразу после одной стрессовой ситуации предстоит следующая.

Восстановительные стратегии могут быть двух типов. Первая – подождать пока накопятся силы, например взять отгул, отпуск. Вторая – предполагает минимальное восстановление, достаточное для продолжения работы, например сделать 10 минутный перерыв, полностью переключив свое внимание на что-то иное. При выборе стратегии стоит учитывать степень истощения внутренних ресурсов, текущие обстоятельства, индивидуальные особенности личности и т.д.

Основные средства восстановления:

1) Психологические средства: аутогенная тренировка (мышечная релаксация, самовнушение), музыка, саморегуляция.

2) Психогигиенические средства: интересный досуг, позитивные кинофильмы, общение с природой, хорошее общение.

3) Организационные средства: сбалансированная активность, правильный режим дня, планирование деятельности.

4) Медико-биологические средства: массаж, водные процедуры, бани, рациональное питание, полноценный отдых и сон.

5) Фармакологические средства: зеленый чай, препараты женьшеня, витамины и минеральные вещества, аромомасла.

При планировании восстановления следует помнить про эффективность комплексного подхода. Применив по одному мероприятию из разных групп, можно получить более значимый эффект, потратив в общей сложности меньше времени и усилий.

#### 2.5. Повышение стрессоустойчивости

Одновременно с освоением навыков управления стрессом необходимо развивать стрессоустойчивость, позволяющую успешно противостоять стрессу хотя бы среднего уровня и хотя бы непродолжительное время. Только это позволит субъекту проанализировать и оценить происходящее, подобрать эффективный способ коррекции ситуации, своего поведения и/или состояния и успешно применить этот способ, тем самым, выйдя из состояния стресса.

Основные средства и методы повышения стрессоустойчивости.

1. Физическая нагрузка. Выполнение упражнений «до отказа» – через боль.

2. Температурные воздействия. Как холодные, так и горячие. Удобный способ – ванны. В горячей воде наращивать нагрузку за счет увеличения температуры, время пребывания 5–10 мин. В холодной воде повышение нагрузки за счет увеличения продолжительности процедуры, температура минимальная.

3. Задержки дыхания. На вдохе или на выдохе «до упора». Сидя на полу. Сохраняя неподвижность и расслабленность. Концентрируясь на ощущениях.

4. Голодания. 1–2 раза в неделю без прекращения повседневной деятельности.

5. Болевые воздействия. Массаж веником в бане. Иппликатор Кузнецова. Давящий массаж ногами. «Железная рубашка» – ударная закалка тела и другие упражнения из арсенала боевых искусств. Занятия боевыми искусствами являются прекрасным методом развития общей стрессоустойчивости, а также методом коррекции своего базового психического состояния и восстановления после стрессов.

#### 2.6. Организация эффективной деятельности в условиях стресса

Начиная какую-либо деятельность, находясь при этом в состоянии стресса, следует учитывать две тенденции:

1) Эффект вработывания – в случае правильной организации работы, состояние будет улучшаться.



2) Снижение стрессогенности ситуации в случае правильной организации работы, количество и сила стресс-факторов будет уменьшаться.

Отсюда следует, что в случае нахождения в стрессе, лучше придерживаться следующей последовательности действий:

Сначала менее значимые действия, затем – более значимые.

Сначала более простые, затем – более сложные.

Сначала хорошо освоенные, затем – освоенные хуже.

В случае перевозбуждения:

Сначала более энергоемкие, затем менее энергоемкие (принцип «сброса топлива»).

Сначала индивидуальные действия, затем взаимодействия с партнером (ненароком не «поранить» партнера).

В случае апатии:

Сначала менее энергоемкие действия, затем более энергоемкие (принцип «раскачки»).

Сначала взаимодействия с партнером (принцип «подзарядки»), затем индивидуальные действия.

В случае сильного нежелания что-то делать:

В хаотичном порядке.

### 3. Заключение

В данной статье мы дали понятие стрессу, описали стадии его развития, назвали симптомы, предложили методику по оценке уровня силы стресс-реакции. Также описали методы саморегуляции и восстановления после переживания стресса, и что самое важное для сотрудника прокуратуры привели принципы организации деятельности в условиях постоянного стресса.

Любой взрослый человек с высшим или средне-специальным образованием способен освоить предложенные рекомендации по управлению стрессом в собственной жизнедеятельности. Сотрудник прокуратуры, как никто другой, должен это уметь. ■

#### *Литература:*

1. Глибовец В.В. Справочный материал для работников органов и учреждений прокуратуры по вопросам сущности стресса и путях его предупреждения М., 2013.
2. Банковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния. М., 1991.
3. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М., 1999.
4. Стеганцев А.В. Интернет статья <http://www.stiogantsev.ru/index.html>
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М., 2008.