

Ирина Пигулевская

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ



Ирина Станиславовна Пигулевская
Как избавиться от стресса и
депрессии. Легкие способы перестать
беспокоиться и стать счастливым
Серия «Советы опытного доктора»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3944235

Как избавиться от стресса и депрессии. Легкие способы перестать беспокоиться и стать счастливым.: Центрполиграф; Москва; 2012
ISBN 978-5-227-03547-9

Аннотация

Главные враги счастья – это беспокойство, страхи и внутреннее напряжение, которое мы всегда носим с собой, порою даже не замечая этого. Книга посвящена бичу нашего времени – депрессии и стрессу. Эти два состояния – спутники современного человека с его ускоренным ритмом жизни и морем проблем. Случившийся только вчера или уже пять лет назад, стресс всегда имеет последствия – как для эмоционального состояния, так и для физического здоровья. Если мы хотим жить легко, долго и счастливо, то нам необходимо избавиться от тревог и навсегда попрощаться с беспокойством. А значит, нужно знать о стрессе и депрессии все! Ведь только устранив причину, мы легко и непринужденно справимся со следствиями. Тревоги отступят, а счастье войдет в вашу жизнь.

Содержание

Введение	4
Депрессия депрессии рознь	5
Виды и причины депрессий	6
Признаки и диагностика депрессии	8
Лечение депрессии	10
Стресс	11
Факторы, вызывающие стресс	12
Профессиональное выгорание	14
Варианты ответа на стрессовую ситуацию	17
Психологическая помощь при стрессе и депрессии	19
Методы борьбы с последствиями отрицательных эмоций	20
Общие методы преодоления стресса	22
Методы улучшения душевного состояния	23
Конфликты и стрессы	24
Другие методы снятия напряжения	25
Лечебные ванны	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Ирина Пигулевская

Как избавиться от стресса и депрессии. Легкие способы перестать беспокоиться и стать счастливым

Введение

*Недуг, которого причину
Давно бы отыскать пора,
Подобный английскому сплину,
Короче: русская хандра
Им овладела понемногу;
Он застрелиться, слава богу,
Попробовать не захотел,
Но к жизни вовсе охладел.*

А.С. Пушкин

Эта книга посвящена бичу нашего времени – депрессии и стрессу. Эти два состояния – спутники жителя большого города с его ускоренным ритмом жизни, морем проблем дома и на работе и неблагоприятной экологией.

В настоящее время именно депрессия – наиболее распространенное психическое расстройство. Ею страдает 10 % населения в возрасте старше 40 лет, из них две трети – женщины. Среди лиц старше 65 лет депрессия встречается в три раза чаще. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около 5 % подростков в возрасте от 10 до 16 лет, а общая распространённость депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от 15 до 40 %.

«У меня депрессия», «не жизнь, а сплошной стресс» – слышим мы от друзей и знакомых регулярно и ясно видим, что они отнюдь не лгут, а страдают. А еще хуже, когда эти неприятности обрушиваются на нас самих.

И что тогда делать? Куда бежать? Как избавиться от них? Кто поможет? К какому врачу идти? А может, можно обойтись и без врача? А что тогда предпринять? Кто-то надеется на чудо-таблетку, которая снимет все симптомы и вернет спокойствие и радость жизни, кто-то про «химию» и слышать не хочет и ищет народные или нетрадиционные способы.

Так что же лучше? А лучше всего: сначала узнать, что такое депрессия и стресс, когда они требуют серьезной врачебной помощи, а когда от них можно избавиться собственными силами. И, только вооружившись этими знаниями, решать, что делать дальше.

Вот этому и посвящена наша книга.

Депрессия депрессии рознь

Сейчас термин «депрессия» стал очень распространенным. Посмотреть вокруг да послушать, так депрессия просто у каждого первого по любому поводу. А на самом деле депрессия – это совсем не то, что принято подразумевать под этим словом. Истинная депрессия – это гораздо более серьезно. Но вот как отделить то, что мы называем «депрессией» в быту и что можно вылечить прогулками и физкультурой, от депрессии, которая требует врачебного вмешательства? Для начала надо узнать причины и симптомы разных видов этого состояния.

Виды и причины депрессий

Прежде всего надо сказать, что депрессии бывают разные. Классификаций их несколько. Но они имеют интерес для врачей и психологов. Обычным же людям нужно знать разницу между той депрессией, которая требует обязательного лечения у специалиста, и той, с которой можно бороться самостоятельно.

Итак, существует понятие эндогенной депрессии. «Эндогенная» от греч. *endon* – внутри и *genes* – рожденный, то есть депрессия возникает как симптом заболевания, имеющего внутреннюю психиатрическую природу. Эта депрессия хорошо изучена психиатрами, и они же ее и должны лечить. Ее признаками являются ослабление двигательной активности (акинезия), полная безучастность ко всему (абулия) и сниженное настроение, отсутствие каких-либо стимулов к действию (апатия). Это так называемая депрессивная триада. Окружающие замечают, что человек ничего не хочет делать, по возможности меньше двигается или вообще лежит, ему ничего не интересно. Глаза у него сухие, взгляд пустой и остекленелый, он не плачет, не выражает какие-либо эмоции, а молчит. Причем даже если есть мысли о самоубийстве, то что-то с собой делать не хочется, нет сил действовать.

Другие виды депрессий имеют внешние конкретные причины. Это алкогольная депрессия, возникающая при похмелье; ажитированная депрессия, при которой возбуждение доходит до буйства; астеническая депрессия, при которой человек не имеет сил ни физических, ни психических ни на что; невротическая, параноидная, тревожная... Причин для депрессии словарь медицинских терминов насчитывает шесть десятков.

А еще бывает депрессия, которой вроде бы и нет. Причины для депрессии есть, но человек не испытывает симптомов депрессии, зато у него есть признаки физического недомогания, разных заболеваний, от которых он и начинает лечиться. Такое состояние называют соматизированной (телесной) депрессией. А поскольку за больным человеком родные ухаживают, уделяют ему больше внимания, человек начинает чувствовать себя психологически лучше и вылечиваться ему не очень-то и хочется.

Также в медицине существует понятие субдепрессии – состояния, когда человек еще не впал в апатию, но все предпосылки для этого у него есть. О субдепрессии можно думать, когда у человека длительное время сохраняется пониженное настроение, пессимистическая оценка событий («все плохо!») и снижение работоспособности. Такие люди жалуются на слабость, вялость, угнетенность; они не верят в свои возможности, сомневаются в правильности поступков, с трудом принимают решения, часто испытывают чувство тревоги, страха. Такое состояние впервые появилось не вчера, поэтому и определение для него существует издавна: это та самая «хандра», подобная «английскому сплину». При этом внешне человек может выглядеть «как обычно», ходить на работу, совершать какие-то «общепринятые действия», но делает это без удовольствия, а потому что «так надо». Это те самые новогодние игрушки, которые «бракованные, потому что больше не радуют».

Как раз в быту обычно такое состояние и называют депрессией, хотя с медицинской точки зрения это неверно. Это еще не депрессия. Здесь нет нарушений психики в клиническом понимании. Более того, субдепрессия чаще возникает как раз у людей психически здоровых, имеющих достаточно высокие жизненные притязания. Но вот когда перед ними возникают препятствия, которые требуют приложения очень серьезных усилий, иногда, кажется, требуют слома всей жизненной ситуации, когда эти препятствия кажутся непреодолимыми, вот тогда и возникает субдепрессия. А еще она может возникнуть, когда цели, к которым долго шел, либо достигнуты, либо, в силу переосмысления приоритетов, становятся не актуальными. Человек теряет смысл жизни. Характерный пример: кризис среднего возраста. Причем наличие списка общепринятых благ (семья, квартира, машина, хорошая работа, куча

денег) совершенно не помогает. И еще усугубляет ситуацию то, что человек часто не может выговориться, пожаловаться окружающим на свое состояние. «Что ему еще надо? – удивляются окружающие. – Все же есть, как сыр в масле катается. Не иначе, с жиру бесится. Мне бы его проблемы». А человек крутит в голове только одно: «Ну и зачем мне все это?» И наступает апатия, пропадает желание чем-либо заниматься.

Еще признаки именно хандры: копание в своем прошлом и сравнение с настоящим, а также «жалобы на жизнь», когда человеку по идее нужно просто выговориться.

Если депрессия не связана с эндогенными процессами и не имеет психиатрическую природу, то она имеет причину. Причины могут быть явные (внешние) и скрытые (внутренние).

Внешние причины известны и понятны: это конфликты на работе, застой в карьере, непонимание в семье, неполадки в интимной сфере, сложные социально-бытовые условия, финансовые проблемы. Сюда же можно отнести и депрессии от драматических переживаний, например потери близкого человека, работы, общественного положения.

Следует сказать, что реакция на эти проблемы зависит от особенностей личности, от жизненного тонуса и других факторов. Ведь один человек от наличия этих проблем мобилизуется, действует, «прет, как танк» и находит выход, а другой впадет в печаль и уныние.

Скрытые причины депрессии – это определенные проблемы в мировосприятии, сложности адаптации в окружающем мире, неумение строить психологически близкие отношения, неспособность формулировать реальные и адекватные жизненные цели...

То есть когда человек оказывается в некоей «точке выбора» и когда считает, что самый лучший для себя выбор он сделать по каким-либо причинам не может, вот тогда он и впадает в состояние подавленности. И поэтому довольно часто люди в состоянии субдепрессии задают психотерапевту вопрос: «Скажите, что мне делать, куда идти?» А задача психотерапевта: не дать конкретный ответ, не «послать» в каком-либо направлении, а помочь человеку разобраться, что же он все-таки хочет. Что для этого нужно сделать и готов ли человек прилагать такие усилия. Или он лежит на печи и ждет щуку, которая бы исполнила его желания.

Таким образом, депрессия и субдепрессия – это симптом того, что в жизни что-то неблагополучно, что надо что-то менять. А чтобы это понять – надо думать, анализировать, а потом действовать. Иначе можно остаться в замкнутом круге тяжелых мыслей и нерешенных проблем.

Когда депрессия наступает как реакция на какое-то событие, она называется реактивной. Согласно некоторым теориям, депрессия иногда возникает при чрезмерной нагрузке мозга в результате стресса (про стресс будет написано ниже).

У многих людей в бессолнечную погоду или у тех, кто находится в затемнённых помещениях, депрессия может возникать из-за отсутствия яркого света. Эту разновидность называют сезонной депрессией, и, разумеется, она чаще всего наблюдается осенью и зимой.

Еще депрессия может явиться результатом побочного действия многих лекарств. Обычно она проходит после прекращения приема таких препаратов.

Также депрессия может быть соматической, то есть проявляться как следствие соматических заболеваний (например, болезни Альцгеймера, атеросклероза артерий головного мозга, черепно-мозговой травмы или даже обычного гриппа).

Признаки и диагностика депрессии

С одной стороны, считается, что поставить диагноз не так уж сложно, поскольку по человеку видно, что с ним что-то не в порядке, да и сам он окружающим рассказывает, как все плохо и печально. Но часто так происходит, что окружающим-то он не прочь поведать о своих проблемах, а вот врачам – вряд ли. Об этом говорят и проводимые исследования: почти в половине случаев люди стараются не говорить врачам о своих проблемах в этой сфере. Многие боятся назначения таблеток, не хотят «глотать химию», другие считают, что могут сами разобраться со своими эмоциями и мыслями. Кое-кто опасается, что записи о депрессии попадут в медицинскую карту, могут стать известными на работе, особенно если за записью последует направление к психиатру. Тут главное не лечения опасаться, а того, что состояние можно запустить до такой степени, что человек сам себя не будет контролировать.

Как же определить наличие депрессии или субдепрессии? Для этого существуют специальные тесты, которые есть у врачей: шкала Занга и Опросник большой депрессии.

Однако в быту можно ориентироваться на наличие или отсутствие симптомов. Они делятся на типичные (основные) и дополнительные. При депрессии должны присутствовать два основных симптома и не менее трёх дополнительных.

К типичным (основным) симптомам депрессии относятся:

- подавленное настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени (от двух недель и более);
- ангедония: потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности;
- выраженная утомляемость, «упадок сил» в течение длительного времени (например, в течение месяца).

Дополнительные симптомы:

- пессимизм;
- чувство вины, бесполезности, тревоги и (или) страха;
- заниженная самооценка;
- неспособность концентрироваться и принимать решения;
- мысли о смерти и (или) самоубийстве;
- нестабильный аппетит, отмеченное снижение или прибавление в весе;
- нарушенный сон, присутствие бессонницы или пересыпания.

Диагноз депрессивного расстройства определяется, если длительность симптомов составляет не менее 2-х недель. Однако диагноз может быть поставлен и для более коротких периодов, если симптомы необычно тяжёлые и наступают быстро.

Депрессия встречается и у детей. Ее симптомы:

- потеря аппетита;
- проблемы со сном (кошмары);
- проблемы с оценками в школе, которых до этого не наблюдалось;
- проблемы с характером: отдаление, надутость или агрессивность.

В зависимости от наличия и выраженности этих симптомов различают большое депрессивное расстройство, часто называемое клинической депрессией (о нем было сказано выше), и малую депрессию при которой хотя бы два основных диагностических симптома присутствуют в течение по крайней мере двух недель.

Также бывает атипичная депрессия – форма депрессивного расстройства, при которой наряду с типичными симптомами отмечаются такие специфические признаки, как повышенный аппетит, увеличение веса, повышенная сонливость и быстрый эмоциональный ответ на окружающее.

Существуют и другие виды депрессий, о чем уже говорилось выше. Например, послеродовая депрессия, развивающаяся непосредственно после родов. Дистимия – умеренное хроническое нарушение настроения, когда человек жалуется на почти ежедневное плохое настроение на протяжении по крайней мере двух лет. Симптомы при этом не такие тяжёлые, как при клинической депрессии.

Лечение депрессии

Депрессия успешно поддается лечению, но только для этого человек должен прийти до врача. До невролога или психотерапевта. При этом стандартной схемы лечения не существует, ведь у каждого своя причина, свой тип конституции, свой характер. Конкретное лечение будет зависеть от формы депрессивного расстройства и от тяжести его проявлений.

При большой депрессии (большом депрессивном расстройстве) лечение проводят обычно в два или три этапа. Сначала снимают самые тяжелые болезненные проявления. Этот этап занимает от 6 до 12 недель. Потом лекарства принимают несмотря на удовлетворительное самочувствие, чтобы болезнь не вернулась, это занимает от 4 до 9 месяцев. Если приступ депрессии был в первый раз, то на этом медикаментозное лечение может закончиться, но если приступ не первый, то может понадобиться поддерживающее лечение.

При любой форме депрессии помогают различные виды психотерапии, которые подбираются индивидуально. Это очень важно – найти причину напавшей на вас апатичности и вялости, а причина эта может быть скрыта под многими другими «лежащими на поверхности» причинами. Без специалиста в этом разберется далеко не каждый.

Кроме того, лечение зависит от причины депрессии. Например, если это сезонная, связанная с отсутствием солнечного света, то применяют светолечение.

Следует иметь в виду, что лекарственные препараты – антидепрессанты не действуют сразу, чаще всего эффект проявляется через 2–3 недели, а иногда и еще дольше. Препарат и его дозировка для каждого пациента определяются индивидуально.

Антидепрессанты ни в коем случае нельзя подбирать самому, без врача, поскольку при неверном его подборе прием препарата может привести к ухудшению состояния: обострению тревоги, усилению суицидальных тенденций, развитию психомоторной заторможенности (вялости, сонливости).

В качестве дополнительных методов воздействия используют иглоукалывание, гипнотерапию, музыкотерапию, арт-терапию, ароматерапию, медитацию, фитотерапию, йогу, физические упражнения.

Стресс

Это бич нашего времени не хуже вышеупомянутой депрессии. Но что значит это слово и это состояние? С латыни «стресс» дословно переводится как «напряжение».

Для чего же нужен стресс? Для спасения жизни.

Все знают случаи, когда люди поднимали огромные тяжести, в течение долей секунды ликвидировали аварии, грозящие смертью, взбирались на гору или перепрыгивали пропасть – все для того, чтобы спасти себя и своих близких. Да в общем-то, каждый человек может рассказать удивительную историю из своей жизни, как он избежал неминуемой, казалось бы, травмы или опасности. Все эти «чудеса» сотворил стресс. Под действием сильного раздражителя в кровь поступил адреналин. Сердце стало биться быстрее, поднялось давление, мозг стал лучше снабжаться кислородом, повысилась быстрота и четкость мышления, мышцы напряглись в ожидании команды – и, как результат, – мгновенная реакция.

Однако что будет, если организм постоянно находится «в боевой готовности»? Ничего хорошего. Если все время сжимать пружину – она лопнет. Значит, надо знать, как возникает стресс и как его ликвидировать.

Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принял размеры глобальной эпидемии. Такой ужасающий рост профессионального стресса спровоцирован разными факторами, не последним из которых является технический прогресс. Сильным стрессовым агентом для современного человека является развитие систем коммуникации: городские и сотовые телефоны, факсы, автоответчики, электронная почта, скайп.

Вообще существуют несколько видов стресса, в зависимости от причины его возникновения:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
 - межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
 - личностный (несоответствие социальной роли);
 - эмоциональный (связан с эмоциональным откликом на различные ситуации);
 - профессиональный (стресс бизнесменов, менеджеров, «белых воротничков»);
 - экологический (связан с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды).
- Существуют и другие классификации, это только одна из возможных.

Факторы, вызывающие стресс

Существуют общепринятые представления о том, что стресс вызывают только негативные эмоции и ситуации.

Отнюдь нет. Стресс можно получить после длительного или яркого праздника, после выигрыша в лотерею... Хотя, конечно, чаще стресс возникает под действием факторов со знаком «минус». Однако нервное и физическое напряжение вызывают любые чрезмерные, необычные раздражители, и для организма нет разницы, положительные это эмоции или отрицательные. Главное, что они сильные, избыточные, не дают человеку передышки. В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события, происходящие в жизни человека, подавляют его способность справляться с ситуацией.

Сильное потрясение вызывает выброс адреналина в кровь. А потом еще порция, и еще, и еще... А дальше истощение. Вначале снижение внимания, памяти – обычно это рассеянность. Раздражительность из-за неудовлетворенности собой и окружающими. Нарушения сна, затруднение засыпания, ночные кошмары. Потом апатия. Нежелание что-либо делать. Депрессия. Таким образом, стресс и депрессия – взаимосвязаны.

При стрессе человек становится беспокойным, раздражительным, усталым, постоянно находится в напряжении. Ему все время хочется спать, или он не способен спать вообще. У него появляется ненасытный аппетит, и он набирает вес, или пища совсем не привлекает, и он худеет. У него могут развиваться даже соматические симптомы, например головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы. Все это может проявляться и при соматогенной форме депрессии. И это не удивительно. Стресс подстегивает организм, но невозможно всегда находиться в возбуждении. Вслед за возбуждением следует торможение всех функций, апатия – и начинается депрессия.

Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку количество иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

В ответ на стресс у здорового человека всегда возникает состояние тревоги и смятения. Это состояние является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Эта подготовка осуществляется в организме всегда, даже тогда, когда никакого физического действия не потребуется. Подобное происходит и тогда, когда реальной опасности нет. Однако длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.

Истощение может стать причиной пассивности – состояния беспомощности, безнадёжности, депрессии, апатии. Апатия является последней попыткой организма спастись от обострений, так называемых психосоматических заболеваний или состояний, связанных со снижением иммунитета. Если же человек игнорирует и этот сигнал, продолжая загонять себя в угол, – приходит черед болезней.

Однако наиболее неблагоприятной является хроническая стрессовая ситуация. Именно тогда возникает истощение и угроза развития болезней.

Как распознать, что стресс переходит в хроническую форму? По наличию определенных симптомов.

Нарушения в психоэмоциональной сфере: это либо реакции раздражения – агрессивность, раздражительность, злость; либо реакции истощения – апатия, депрессия, пассивность.

Нервно-психические расстройства: панические атаки – внезапный беспричинный интенсивный страх. Часто сопровождается страхом сойти с ума, страхом смерти, тахикардией, затруднением дыхания и головокружением. Или социальная фобия – выраженный страх оказаться в центре внимания или страх повести себя так, что это вызовет смущение или унижение. Другие фобии: страх животных, птиц, насекомых, темноты, замкнутых пространств, стоматологов, высоты, грома, полета и др.

Бывает и генерализованное тревожное расстройство: постоянные выраженные чувства напряженности, беспокойства и предстоящих неприятностей в повседневных событиях и проблемах в течение нескольких месяцев. Частые симптомы – чрезмерное напряжение мышц, раздражительность, проблемы со сном и хроническая усталость.

Другие тревожные расстройства: расстройство адаптации, посттравматическое стрессовое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, другие тревожные расстройства.

Довольно частые последствия чрезмерного стресса: дистония, нарушения сна (бессонница, поверхностный сон, кошмары, сонливость днём), нейро-циркуляторная дистония, вегето-сосудистая дистония, соматоформная вегетативная дисфункция.

Сюда же тесно примыкают нарушения полового влечения, предменструальный синдром у женщин и расстройства потенции у мужчин.

Сильные или длительные психо-эмоциональные стрессы одних случаях приводят к развитию таких болезней, как гипертоническая, язвенная, сахарный диабет, бронхиальная астма, тиреотоксикоз, в других – к развитию неврозов.

Поэтому хронический стресс требует лечения у врача. Проблема здесь может возникнуть в том, что лечить будут проявления стресса, но если не устранить его причину, то и эффекта не будет.

Профессиональное выгорание

Существуют профессии, для которых стресс неизбежен. К сожалению, в наше время таких профессий намного больше, чем «спокойных». «Накопление стресса» имеет еще одно определение – синдром профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них.

Профессиональному выгоранию больше подвержены сотрудники, которые по роду службы вынуждены много и интенсивно общаться с различными людьми, знакомыми и незнакомыми. Прежде всего, это руководители, менеджеры по продажам, медицинские и социальные работники, консультанты, преподаватели, милиционеры и т. п. Причем особенно быстро «выгорают» сотрудники-интроверты, то есть такие, которым легче работать в одиночестве, чем со многими людьми. В этом случае их индивидуально-психологические особенности не согласуются с профессиональными требованиями. Они не имеют избытка жизненной энергии, характеризуются скромностью и застенчивостью, склонны к замкнутости и концентрации на предмете профессиональной деятельности. Они накапливают эмоциональный дискомфорт без «сбрасывания» отрицательных переживаний во внешнюю среду.

Вторая группа риска, это люди, испытывающие постоянный внутриличностный конфликт в связи с работой. Чаще всего как в России, так и за рубежом, это – женщины, переживающие внутреннее противоречие между работой и семьей, а также давление в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами.

Еще профессиональному выгоранию подвержены работники, профессиональная деятельность которых проходит в условиях острой нестабильности и хронического страха потери рабочего места. Сейчас это может быть у каждого первого, и этот фактор становится очень опасным для самочувствия людей.

Синдром выгорания проявляется и тогда, когда человек попадает в новую, непривычную обстановку, в которой он должен проявить высокую эффективность. Например, после лояльных условий обучения в высшем учебном заведении на дневном отделении молодой специалист начинает выполнять работу, связанную с высокой ответственностью, и остро чувствует свою некомпетентность. В этом случае симптомы профессионального выгорания могут проявиться уже после шести месяцев работы.

Ну и понятное дело, этому синдрому больше подвержены жители мегаполисов, которые живут в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах.

Заподозрить профессиональное выгорание можно при наличии у человека определенных симптомов. Их условно можно разделить на три основные группы: психофизические, социально-психологические и поведенческие.

К психофизическим симптомам относятся:

- чувство постоянной, непроходящей усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности на изменения внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, начиная с 4 часов утра или, наоборот, неспособность заснуть вечером до 2–3 часов ночи и тяжелое пробуждение утром, когда нужно вставать на работу);
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

К социально-психологическим симптомам относятся:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- частые нервные «срывы» (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, «уход в себя»);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «Как ни старайся, все равно ничего не получится»).

К поведенческим симптомам относятся:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее – все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (рано приходит на работу и поздно уходит либо, наоборот, поздно приходит на работу и рано уходит);
- вне зависимости от объективной необходимости работник постоянно берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель отказывается от принятия решений, формулируя различные причины для объяснений себе и другим;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и клиентов, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Нередко встречается **профессиональное выгорание организаций**, которое проявляется в том, что у подавляющего большинства сотрудников присутствует внутреннее физическое или эмоциональное состояние с одними и теми же симптомами, а также одни и те же формы поведения. В таких случаях заметно стираются индивидуальные различия между работниками, они становятся неестественно похожими и одинаковыми, как бы «на одно

лицо». Люди становятся пессимистами, у них нет веры в позитивные изменения на работе и возможность что-то изменить собственными усилиями.

Причинами профессионального выгорания организации выступают постоянные противоречия в стратегическом и тактическом руководстве; чрезмерные, невыполнимые требования к работникам; передача ответственности сотрудникам, не имеющим полномочий; отсутствие объективных критериев для оценки результатов труда; неэффективная система мотивирования и стимулирования персонала.

Симптомы профессионального выгорания организаций: неадекватно повышенная текучесть кадров (от 100 % и более в год, т. е. в течение года увольняются практически все сотрудники, а некоторые работают меньше года); сниженная мотивация к труду, слишком частые «перекуры» и «чайные» перерывы (более 30 % от общего объема рабочего времени); профессиональная зависимость персонала от руководителей, которая проявляется либо в повышенном и неадекватном критическом отношении к управлению, либо в чувстве беспомощности без активной помощи со стороны руководства; слишком высокая конфликтность персонала и тяжелая атмосфера в компании.

Варианты ответа на стрессовую ситуацию

Из того, что написано выше, можно сделать вывод (правильный вывод!), что причиной всякой депрессии является стресс. Депрессия – неспецифическая реакция организма на стресс. При несильных стрессах возникают слабые депрессии, с которыми можно справиться самостоятельно, при глубоком или хроническом стрессе депрессия будет сильной, и здесь без помощи врача не обойтись.

Как будет проявляться первая реакция на стресс, зависит в том числе и от типа психики. Как правило, у меланхоликов стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением, например тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью. У холериков типичная стрессовая реакция – гнев. Вот почему они чаще страдают гипертонией, язвой желудка, язвенным колитом. У флегматиков под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови, что приводит к преддиабетическому состоянию. В стрессовых ситуациях они налегают на еду, в результате чего могут становиться тучными. Сангвиники со своей сильной нервной системой легче всего переносят стрессы.

Есть и еще одна классификация типов ответа на стресс.

Самые «трудные» люди по ней – это так называемые вечные должники. Их жизненная установка сводится к трем главным заповедям.

1. Я должен все делать очень хорошо и получать одобрение важных для меня людей, а иначе я ни на что не гожусь и ничего не стою.
2. Вы должны ко мне относиться внимательно и справедливо, вы не должны меня огорчать и разочаровывать, а иначе вы нехороший человек.
3. Мне должны быть предоставлены те условия, которых я достоин, я должен быть застрахован от неприятностей и крупных разочарований, а иначе существование становится невыносимым и я не могу быть счастливым.

С такими жизненными установками «вечные должники» постоянно пребывают в состоянии стресса.

Обычно такие «должники» к 35–40 годам становятся пациентами кардиологов и гастроэнтерологов, те назначают им кучу всяких исследований и лекарств. Лекарства и обследования не помогают, отнимают массу времени и сил, которые могли бы быть потрачены на работу, семью и отдых. «Должник» впадает в отчаяние. И... попадает в больницу. А всего-то нужно – заменить эти три заповеди на менее категоричные, и болячки, вызванные хроническим стрессом, начнут проходить. А «должник» обретет радость жизни.

Как же реагируют на стресс прочие граждане?

По характеру реакции на стресс всех остальных людей можно разделить на три группы. Первая группа – с пассивной реакцией: замереть, зарыть голову в песок и ничего не предпринимать. Иногда это действительно спасает. Но у многих такая «страусиная» жизненная позиция становится правилом, человек со временем научается избегать стрессов, но дается это ему дорогой ценой: без борьбы и волнений личность незаметно деградирует. Сужается круг общения, уменьшаются интересы. Конечно, ни о каком карьерном росте речи не идет. Об улучшении материального благосостояния – тоже. Самое неприятное для «страусов» то, что подобное поведение камнем ложится на плечи их «страусят». Из детей «страусов» чаще всего вырастают либо полные неудачники, либо циники-карьеристы («стервы» и «стервецы»). А душевного спокойствия «человек несостоявшийся» все равно не получит. Если не изменит своего отношения к себе и окружающему миру.

Вторая группа – с активно-негативной реакцией на стресс. Этот разрушительный негатив может быть обращен как на окружающих – вспышки гнева, скандалы, «битие морды» и посуды, так и на самого себя – наркотики, попытки суицида.

Но самая правильная реакция – активно-позитивная. В ближайшие после стресса дни таких людей хватает на плавание в бассейне и на релаксацию, они успевают поговорить по душам с друзьями и расслабиться в полной тишине и одиночестве. Когда ситуация требует, развивают энергичнейшую деятельность, а когда деятельность бесполезна, умеют сказать себе: «Хватит, об этом я подумаю завтра».

Психологическая помощь при стрессе и депрессии

Выше уже было сказано, что сильный или длительный стресс, если его не прекратить, вызывает сильную депрессию. Слабый стресс заканчивается слабой депрессией. Сильные расстройства требуют обязательной врачебной помощи, не сильные человек обычно может преодолеть сам.

И конечно, первое, на что следует обратить внимание: на душевное равновесие, на создание положительного психологического микроклимата.

Методы борьбы с последствиями отрицательных эмоций

Первая стадия ответа организма при стрессе – стадия мобилизации. Эта стадия является тренирующей, стимулирующей приспособительные процессы в организме, при условии более-менее периодического возникновения.

Вторая стадия – стадия стенических эмоций. В ней происходит предельное усиление всех систем, отвечающих за взаимодействие с внешней средой. Резко повышаются тонус, сила, выносливость мышц. Резко мобилизуются все энергетические процессы. Усиливается деятельность сердца, повышается давление, вентиляция легких, выброс адреналина. Усиливаются иммунологические реакции. Но, в отличие от первой стадии, мобилизация ресурсов происходит не избирательно (экономно, целесообразно), а бурно, чрезмерно, избыточно и не всегда адекватно ситуации.

Если стресс возник в эмоциональной сфере и не требует от человека физических усилий, то эта стадия наносит организму вред, поскольку физическая мобилизованность нуждается в разрядке, иначе человек «пойдет вразнос». Что тут можно сделать? Дать организму физическую нагрузку: быструю ходьбу, бег и что-нибудь еще в таком роде. Работа мышц приводит в этом случае к расширению сосудов и снижению артериального давления, а усиление окислительных процессов способствует ускоренному разрушению адреналина, утомление мышц стимулирует возникновение процессов торможения в центральной нервной системе. Следует иметь в виду, что крик, ругань, «срывание зла» не помогут, так как это не приводит к полноценной разрядке напряжения, а если после этого остаются чувство неудовлетворенности собственной несдержанностью, чувство вины, то накопление отрицательных эмоций только усиливается, а устойчивость к стрессорным нагрузкам падает.

Можно применять успокаивающие травы – валериану, пустырник. Таблетки (транквилизаторы) без назначения врача лучше не применять – могут быть нежелательные эффекты. Довольно простой и надежный способ сбрасывания напряжения – выйти на свежий воздух. Насыщение крови кислородом является непременным условием активации окислительных процессов, и многие, возможно, обращали внимание, что нередко достаточно просто выскочить из душного помещения, чтобы начать успокаиваться.

Если человек знает за собой такую особенность реагирования на стрессовые ситуации, то в качестве профилактики он может пропить курс витаминов группы В (они нормализуют реакции возбуждения – торможения в нервной системе). Обязательны полноценный, достаточный сон и физические нагрузки (допускаются непродолжительные и небольшой интенсивности, но обязательно на свежем воздухе).

Третья стадия эмоциональных реакций на стрессовые ситуации – астенические отрицательные эмоции. При них резко снижаются все виды работоспособности, возникает выраженное утомление, торможение в коре головного мозга. Угнетаются иммунологические реакции, тормозятся процессы восстановления клеток, отмечается потеря памяти, подавление способности к мышлению, к принятию решений, к оценке ситуации. Иногда страх угнетает лишь мыслительную сферу, стимулируя двигательную активность, тогда обезумевший от страха человек с огромной энергией совершает ненужные бесполезные действия (паника).

Если у человека преобладают такие реакции на стресс, то следует знать, что в этом случае физические нагрузки уже не вызовут разрядки, не снимут напряжения. Человек нуждается в препаратах, стимулирующих обмен веществ в организме (рибоксин, кокарбоксилаза) и в нервной системе (пирацетам, ноотропил). Часто хорошо помогают препараты, содержа-

щие фосфолипиды (эссенциале, липостабил), которые включаются в обмен веществ в нервных клетках. Конкретный выбор препарата находится в компетенции врача.

Необходимы поливитаминные препараты, для нормализации состояния поможет удлиненный сон. Среди лекарственных успокаивающих трав подойдут не валериана и пустырник, а боярышник или пион, так как они, обладая нерезким успокаивающим действием, не усиливают процессы торможения в головном мозге. И, конечно, необходима профессиональная помощь психолога или психотерапевта.

Четвертая стадия реакции на стресс – невроз, когда нарушено равновесие процессов в коре головного мозга. «Вегетативная буря», характерная для третьей стадии, переходит в «хаос». Характерна резкая потеря работоспособности, нарушены поведенческие реакции и поступки, нарушена регуляция внутренних органов, развиваются заболевания. Терапия неврозов требует помощи психолога, самолечение здесь будет неэффективным.

Общие методы преодоления стресса

Стресс – состояние такое, что нельзя выписать один рецепт на всех для его преодоления. Что поможет одному, другому будет абсолютно бесполезно.

Но существует несколько достаточно общих вариантов преодоления стресса.

Во-первых, это методика, направленная непосредственно на устранение причин стресса. То есть предполагается изменить либо ситуацию, вызывающую стресс, либо отношение человека к этой ситуации. В этом случае нужно точно знать причину, вызывающую стресс, иначе все усилия пойдут насмарку.

Во-вторых, существуют так называемые быстрые методы, которые способны ненадолго облегчить сложившуюся ситуацию. Нужно снизить уровень уже наступивших стрессовых реакций и стремиться избежать усиления их. Это применяется, если невозможно устранить причину, вызвавшую стресс. Сюда подходят прогулки, чтение, занятия музыкой, спортом или... просто бездельничание. Подробнее об этом будет написано ниже.

В-третьих: активная защита от стресса. Нужно найти что-то для сохранения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т. п.). Это так называемая активная релаксация (расслабление), которая повышает приспособительные возможности человеческого организма – как психические, так и физические.

Помогут и методы «позитивного мышления».

И еще одно надо помнить: без стрессов нет жизни. Любому здоровому человеку, чтобы ощущать себя живым и полноценным, необходимо чувствовать наличие неких проблем, которые надо решать по мере их появления. Если говорить профессиональным языком физиологов, стресс – это попытка организма самостоятельно справиться с внешней агрессией. Но если уровень стресса увеличивается до порога, когда человек уже не может к нему приспособиться, если доза напряжения чересчур велика, стресс полезный (эустресс) превращается в стресс опасный (дистресс). А когда доза стресса превышена очень сильно, то страдает не только психика человека, но и его соматика – разные органы и системы организма.

Методы улучшения душевного состояния

Важным в преодолении стрессовой или депрессивной ситуации является настрой человека. Вот несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое самочувствие:

1. Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Есть такие мудрые слова: «Пусть будет послан мне душевный покой, чтобы я мог смириться с тем, чего нельзя изменить; пусть будет послана мне сила, чтобы я мог изменить то, что возможно; и пусть хватит мне мудрости, чтобы я отличил первое от второго». Действительно, стоит ли выходить из себя, если это ничего не изменит?! А может, стоит попробовать думать, а не ныть, действовать, а не канючить, и менять свою жизнь к лучшему. Если пока что-то не получается и изменить это невозможно, скажите себе «это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже». Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие. Зачем отравлять себе жизнь из-за каких-то отдаленных событий, если к тому времени все может тысячу раз измениться, если завтра любому из нас может, например, упасть на голову кирпич? Живите сегодняшним днем! Не надо строить розовых планов на будущее, очень сомнительно, что оно окажется лучше настоящего. Учитесь получать удовольствие от каждого дня, делайте то, что вам приятно. Забудьте о прошлых неудачах, перестаньте беспокоиться о будущем и получайте максимум удовольствия сегодня. Конечно, все это не означает, что надо отказаться от разумного планирования своей жизни. Но это и должно быть именно разумное и спокойное планирование, а не беспокойство или розовые мечты.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже. Есть люди, которым намного хуже. Многие из них, не задумываясь, отдали бы свою жизнь за возможность прожить хотя бы один средненький денечек, которым живете вы.

4. Избегать неприятных людей. Никогда не раздражайтесь от общения с людьми, какими бы они ни были. Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним. А если приходится общаться с невыносимым человеком по необходимости, радуйтесь, что вы не такой. И кроме того, помните, что люди с дурным характером, постоянными спорами и нервозностью быстро разрушают свой организм и рано умирают. Берегите нервы и улыбайтесь – победа все равно останется за вами.

5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие. Иногда люди слишком беспокоятся о том, что о них подумают окружающие, и этим сильно отравляют себе жизнь. Никто не знает ваших достоинств и недостатков лучше, чем вы сами. Кто-то лучше вас, вы лучше кого-то; такова жизнь.

6. Побольше общаться с интересными людьми. Не замыкайтесь, почаще разговаривайте с интересными, успешными людьми. Если что-то не ладится, посоветуйтесь с ними, спросите, как они решают те или иные проблемы.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну. Научитесь планировать свою жизнь, иначе вы можете почувствовать, что жизнь уходит из-под вашего контроля, а вы бездарно плывете по течению. Поставьте перед собой конкретные цели: на неделю, на полгода, на ближайшие пять лет. Обдумайте и запишите пути и методы достижения и, не теряя времени, действуйте.

Конфликты и стрессы

Существует несколько стратегий, приводящих к уменьшению стресса, и есть определенные случаи, в которых имеет смысл их применять.

1. Уход (вы уходите из зоны стресса):

– если вы видите, что конфликт приводит к разрастанию отрицательных чувств и требуется время, чтобы дать эмоциям остыть и вернуться к проблеме в более спокойном состоянии;

– если стержень конфликта не очень важен для вас;

– если вы не видите реальных шансов конструктивно разрешить конфликт иным путем.

2. Компромисс (вы минимизируете стресс):

– если вы имеете равные права и возможности со своим оппонентом;

– если есть риск серьезно испортить отношения, излишне твердо настаивая на своем;

– если нужно получить хоть какие-то преимущества, и вам есть, что предложить взамен.

3. Соперничество (вы вводите в стресс другого):

– ваша позиция сильнее, чем у оппонента;

– вас не интересуют возможные отдаленные последствия конфликта;

– вы находитесь в критической ситуации, и предмет спора чрезвычайно важен для вас.

4. Уступка (вы меняете вид стресса на более приемлемый):

– если сохранение хороших отношений с оппонентом для вас важнее, чем победа в конфликте;

– если ваш оппонент заведомо сильнее вас и настроен только на жесткую конкурентную позицию;

– если вы не правы и не ощущаете моральной силы для настаивания на своем решении.

5. Сотрудничество:

– вы добиваетесь полного разрешения конфликта и окончательного «закрытия» спора;

– оба оппонента настроены на конструктивное взаимодействие;

– решение проблемы равно важно для обеих сторон.

Этапы перевода конфликта в область сотрудничества:

1. Создать позитивный настрой, нейтрализовать отрицательные эмоции.

2. Подчеркнуть взаимное стремление к нахождению взвешенного решения.

3. Максимально четко определить суть проблемы, вызвавшей конфликт, причем сделать это с максимально нейтральной (объективной) позиции.

4. Определить желаемый результат для обеих сторон, а также итоговый результат, выгодный обеим сторонам.

5. Подтвердить, что достижение этого результата будет взаимовыгодно для обеих сторон, в то время как любое иное разрешение конфликта может иметь для них негативные последствия.

6. Сбор и анализ всей информации по данному вопросу, особенно имеющей отношение к желаемому результату.

7. Пересмотр возможных вариантов решений. Добавление в этот список новых, не тривиальных вариантов решений.

8. Выбор оптимального решения и определение порядка его реализации (при необходимости – с фиксацией в виде протокола о намерениях).

9. Реализация принятого решения и контроль его выполнения.

10. Итоговая оценка достигнутого и оценка своих действий по преодолению конфликта. Закрепление партнерских отношений.

Другие методы снятия напряжения

Это то, что человек может сделать сам, когда чувствует, что находится на пределе своих возможностей. Сюда относятся расслабляющие ванны, часто с добавлением отваров лекарственных растений или ароматических масел; прием различных сборов лекарственных растений; физические упражнения, релаксация, прослушивание успокаивающей музыки, занятие любимым делом...

Лечебные ванны

Очень приятным методом дополнительного лечения при сильном стрессе или депрессии или даже основным методом при просто напряженном графике жизни могут стать расслабляющие или тонизирующие ванны.

Вообще-то ванны делятся на общие (полные) и местные ванны для различных частей тела – полости носа, ротовой полости, полуванна, сидячая, туловищная ванна, для нижних и верхних конечностей. При общем напряжении или, наоборот, упадке сил подойдут общие теплые ванны, желательно с добавлением лекарственных растений или ароматических масел.

Ванны своей температурой и длительностью применения могут оказывать на организм возбуждающее и успокаивающее, согревающее и охлаждающее действие.

При подготовке отваров и настоев для ванн и для принятия самих ванн необходимо пользоваться только эмалированной ванной. Ни в коем случае нельзя использовать оцинкованные и пластмассовые ванны. На 20–30 л воды обычно берут 150 г сухой травы или 600 г сырой. Корни, ветви, крупные стебли кипятят 10–15 минут, а затем настаивают 40–60 минут. Перед тем как влить отвар или настой в ванну, его процеживают.

Для принятия ванн есть следующие противопоказания:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.