

# л е к а р с т в о ОТ стресса

домашний психотерапевт

методика доктора **Владимира Саламатова**

Домашний психотерапевт

Владимир Саламатов  
**Лекарство от стресса**

«Гельветика»

2014

**Саламатов В. Е.**

Лекарство от стресса / В. Е. Саламатов — «Гельветика»,  
2014 — (Домашний психотерапевт)

ISBN 978-5-457-69869-7

Жители городов все чаще нуждаются в помощи психологов и психотерапевтов, но редко пользуются услугами этих специалистов. Профессиональных врачей способных помочь горожанину, страдающему от стрессов и фобий не так много и сеансы их очень дороги. Мы предлагаем новый мультимедийный продукт, который может помочь в решении этой проблемы. Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен стрессу. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять степень своей стрессоустойчивости, определить причину стресса. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.

ISBN 978-5-457-69869-7

© Саламатов В. Е., 2014

© Гельветика, 2014

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Что такое стресс                  | 5 |
| Виды стресса                      | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# Владимир Саламатов

## Лекарство от стресса

### Что такое стресс

Кому из нас не знакомо слово «стресс»? Мы часто слышим его в познавательных (и не очень) теле- и радиопередачах, видим на страницах книг, газет и журналов, да и сами активно им пользуемся, когда хотим описать плохое настроение, ужасное самочувствие, раздражительность или угнетающие нас ощущения. «У меня жуткий стресс», – говорим мы так, словно речь идет о сильном насморке или мигрени, и не особо задумываемся над тем, что это слово обозначает.

Давайте попробуем с ним разобраться. Слово «стресс» пришло к нам из английского языка. В переводе на русский stress – это напряжение, давление, нажим. Именно из английского взял это слово и ввел его во всеобщий обиход канадский ученый Ганс Селье, автор «теории стресса». Собственно благодаря Селье человечество и узнало, что это за зверь такой – стресс.

Любопытно, что ученый позаимствовал термин из физики и машиностроения. Если мы откроем современный английский технический словарь, то найдем там такое определение: «Стресс – это внешняя сила, приложенная к физическому объекту и вызывающая его напряженность, т. е. временное или постоянное изменение структуры объекта».

А теперь рассмотрим эту мудреную формулировку на примере человеческого организма. Какие изменения происходят в нем, когда человек испытывает «напряженность» под воздействием «внешней силы»?

Представим себе первобытного человека. Вот он идет к ближайшей скале – там гнездятся птицы, которые несут крупные яйца. При определенной ловкости можно забраться на скалу и вкусно полакомиться. Человек подходит ближе, и тут неожиданно на ногу ему падает камень. Что же в этом случае происходит в человеческом организме?

В нервную систему поступает сигнал, она оценивает это внешнее воздействие как стрессор. Стрессор – это любой внешний объект, который вызывает у нас стресс.

Затем нервная система отдает «распоряжения»: сосуды вокруг раны сужаются, в кровь выделяются гормоны – адреналин, кортизол и др. Благодаря этому повышается свертываемость крови, и человек теряет ее гораздо меньше. Далее происходит резкое перераспределение крови, она уходит от внутренних органов к сердцу, в мышцы: для того чтобы человек мог снять с ноги камень и уползти из опасного места.

Это стресс физический. Процессы, которые мы только что рассмотрели, были выработаны нашим телом еще в доисторическую эпоху и с тех пор не сильно изменились.

А сейчас рассмотрим стресс психический, или эмоциональный. Представим себе все того же первобытного человека. Он уже поправился, встал на ноги после травмы и снова пошел на поиски пропитания. Взял с собой дубинку – мало ли, вдруг опять камень упадет. Идет человек по лесу (у скалы ему не очень понравилось), а навстречу – мамонт. Допустим, мамонта человек никогда еще не видел, и что это за зверюга, понятия не имеет. Но очевидно: ничего хорошего от этого огромного монстра ждать не приходится. Что же делать?

Нервная система оценивает неожиданную встречу как физическую угрозу жизни. У человека, как и в прошлый раз, сужаются сосуды, учащается сердцебиение, усиливается потоотделение, кровь перераспределяется в мышцы, происходит расщепление жиров и углеводов, чтобы получить глюкозу, которая обеспечит организму дополнительную энергию...

Человек мобилизуется. Для чего? Для того, чтобы либо напасть и победить, либо спастись бегством. В любом случае – для того, чтобы выжить.

Стресс – это совокупность всех неспецифических изменений, возникающих в организме под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающихся перестройкой защитной системы организма... Иными словами: стресс – нормальная реакция здорового организма, мобилизация его энергетических ресурсов с тем, чтобы человек смог адаптироваться к изменившимся условиям.

Ганс Селье утверждал: «Отсутствие стресса есть смерть». Если бы человек не испытывал стрессорных ситуаций, он бы не выжил как вид.

Средняя продолжительность жизни человека составляет 75 лет, в то время как продолжительность жизни биологически близких к нам приматов – лишь три десятилетия. Потому что мы способны приспосабливаться к стрессорным ситуациям с помощью более сложной нервной системы и более развитого головного мозга.

Современный человек, в отличие от первобытного, сталкивается с гораздо более сложными стрессорами, преимущественно социального характера. Мы испытываем стресс разных видов. Рассмотрим их на конкретных примерах.

## Виды стресса

Представим себе такую ситуацию, теперь из современности. Начальник внезапно вызывает к себе подчиненного и устраивает ему взбучку (допустим, незаслуженно). Начальник не просто выговаривает, мол, ай-ай-ай, как же ты мог. Нет, он буквально орет так, что его слышно секретарше в приемной. Что происходит с подчиненным? У него, как и у первобытного человека, запускаются те же самые механизмы стресса. Учащается сердцебиение, сужаются сосуды, перераспределяется кровь, стучит в висках. Подчиненный сжимает кулаки и челюсти...

Что сделал бы в этой ситуации первобытный человек? Одно из двух: либо двинул бы начальнику по челюсти, либо вышел бы, хлопнул дверью и высказал секретарше все, что он думает об этом мамонте... то есть начальнике...

А что делает наш подчиненный? Он никого не бьет и не уходит. Он остается стоять перед орущим начальником и, хуже того, выражает эмоции, прямо противоположные тем, которые на самом деле ощущает. Кивает, поддакивает, а может, и улыбается...

Организм приведен в состояние боевой готовности, но человек не собирается использовать свое состояние по назначению. Чем это чревато? Тем, что выделившиеся в кровь адреналин, кортизол и другие гормоны, вся эта собравшаяся в кулак энергия наносит удар по самому организму.

Несоответствие между тем, что творится внутри организма, и внешним поведением чаще всего загоняет человека в состояние отрицательного стресса.

Но стресс бывает и положительным – когда адаптивная реакция соответствует потребностям организма. Как, например, при травме, которую получил первобытный человек, или при его встрече с мамонтом. Либо, допустим, вы узнали радостную новость – например, выиграли миллион. Вы прыгаете, кричите, смеетесь. Ваша реакция, которая выражается в странных для окружающих действиях, помогает вам пережить стресс. И очень хорошо, что вы себя не сдерживаете, потому что не выплеснутые, загнанные внутрь переживания, пусть и позитивные, ведут все к тому же психическому и физическому перенапряжению.

Зачастую мы так воспитаны, что нам кажется: правильнее скрывать свои истинные эмоции, а не показывать их. Особенно это касается мужчин. Если мужчину что-то гнетет, тревожит, мучает, то он нередко просто закрывается. Вместо того чтобы поделиться наболевшим с женой, он сидит на диване мрачнее тучи и на участливые расспросы супруги гордо не отвечает. «Ну что я, слабак какой-то – рассказывать жене о том, как мне тяжело! Это только женщина может закатить истерику и показать всем, как ей плохо», – думает он. И зря. Женщина, конечно, может снять стрессовое напряжение, выплеснув эмоции. Но от того, что мужчина сам себя «прессует», держа в себе удручающие переживания, легче никому не становится. Напротив, становится только хуже. Мужчина вгоняет себя в состояние крайнего психологического истощения, вплоть до возникновения различных психосоматических заболеваний. Жена, теряясь в догадках, что происходит с мужем (он же ей ничего не говорит!), и предполагая, что случилось нечто ужасное, тоже пребывает в нервном напряжении. Все страдают. А всего-то мужчине надо было сказать: «Знаешь, родная, как мне плохо», – поговорить с женой, рассказать о проблеме. Вместо того чтобы держаться за глупое, мягко говоря, убеждение, что обсуждать с близким человеком, женой, свои терзания – это проявление слабости. В определенных ситуациях признание мужчиной необходимости поддержки от любящей жены – показатель силы и мужественности. Иногда полезно выражать чувства.

Важно уметь обратить стресс в свою пользу. Как помните, в анекдоте про мужчину, от которого ушла жена. Он грустно оглядывает пустую теперь квартиру и вздыхает: «Совсем

один...» Задумчиво смотрит перед собой, и вдруг его осеняет: «Совсем один!» Мужчина пускается в пляс, весело напевая: «Совсем один! Совсем один!..»

Герой этого анекдота превратил отрицательный стресс в положительный, он сумел адаптироваться к ситуации.

Бежать от стрессорных воздействий – неумно. Важнее научиться справляться с ними, делать так, чтобы стрессор переставал быть стрессором. Таким образом, мы тренируем свою стрессоустойчивость, которая, как вы понимаете, в принципе важна для нормальной жизнедеятельности, поскольку наш организм приобретает навык адаптироваться к любому стрессу, в том числе острому.

Острый стресс – это разовое, но очень сильное воздействие, которое приводит к резким нарушениям защитной системы организма. Такой стресс человек может испытать, например, когда он спокойно идет по улице, и вдруг начинается землетрясение. У человека наступает ступор, шок, он ведет себя неадекватно. И вместо того чтобы искать убежище – либо замирает, как кролик перед удавом, либо бежит прямо к эпицентру землетрясения.

Конечно, в повседневной жизни мы в основном сталкиваемся с менее сильными, но зато гораздо более частыми и разнообразными типами социальных стрессов.

Взять тот же финансовый кризис. Чем он страшен? Отнюдь не только тем, что угрожает нашему материальному благополучию. Финансовый кризис прежде всего угрожает нашей психической стабильности. Любой из нас хочет, чтобы его уважали и чтобы в его жизни все было стабильно. Но вот грянул всеобщий кризис. И мы от общих рассуждений: «Как непрочен этот мир! В нем в любой момент все может рухнуть!» – переходим к мыслям о насущном: «Как я буду содержать семью? Как я выплачу кредит? А что будет, если я лишусь работы?» Если эти мысли становятся навязчивыми, постоянно крутятся в голове, не дают уснуть, то человек испытывает хроническое стрессовое напряжение. Он чувствует беспомощность, не видит выхода. Резко снижается его самооценка, перспективы кажутся исключительно негативными, переживания носят ярко выраженный отрицательный характер. Все это может привести к серьезному сбою его защитной системы.

Представим себе, что такой человек возвращается после работы домой и выслушивает упрёки жены по поводу финансов, которые поют романсы, а заодно узнает, что сын-оболтус коротает вечера в подозрительной компании. Всё, тушите свет...

## **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.