

Информация для пациентов

«Я в состоянии тотального стресса!»

Пожалуй, каждый знает моменты, когда возникает перегрузка, изнурение или чрезмерная раздражительность. Если такие моменты носят временный характер, и на смену им приходит время отдыха и разрядки, то они не представляют собой опасность для здоровья и являются частью жизни. Напротив, возникновение длительного стресса оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье и является одним из виновников многочисленных заболеваний.

Есть ли в стрессе смысл? Объяснением служит развитие человечества.

Переживание стресса сопровождает людей ещё с момента их происхождения. Уже наши предки в случае опасности были в состоянии активизировать своё тело и дух в считанные секунды. Например, видели они перед собой опасного зверя, активизация тела и духа помогала им преодолеть угрожающую опасность путем побега или нападения. Эта защитная, отчасти даже жизнеспасаящая первобытная стрессовая реакция сопровождает нас в качестве нашей генной программы также и сегодня. При более внимательном рассмотрении эта активизация тела и духа вносит изменения в четыре сферы: 1. в мысли (например, «Внимание, здесь угрожает опасность!» или «Сейчас опять получится не так, как ты запланировал!»), 2. в чувства (например, страх или гнев), 3. в соматические реакции (например, напряжение мышц, потение) и 4. в поведение (например, избегать ситуацию или работать быстрее). Эти четыре сферы оказывают влияние друг на друга и могут образовывать порочный круг. На сегодняшний день внешние условия жизни, так же как и внутренние факторы могут вызывать стрессовую реакцию. Например, внешними условиями жизни являются: шум, нехватка времени, работа в несколько смен и т.д. Под «внутренними» факторами понимается то, что определёнными ожиданиями мы сами на себя оказываем давление («Это должно быть выполнено в совершенстве!»). Наши будни сегодня существенным образом отличаются от будней наших предков, и становится сложнее заботиться о равновесии между активизацией и отдыхом. Продолжительная активизация тела и духа в смысле постоянной полной готовности могут привести к опасным для здоровья последствиям на длительное время в отношении 1. мышления (например, нарушение концентрации, негативные установки в отношении жизни), 2. чувств (например, подавленность, страхи перед будущим), 3. организма (например, нарушения сердечнососудистой системы, продолжительное напряжение мышц) и 4. поведения (например, расстройство сна, социальная отстранённость).

Преодоление стресса – как это осуществимо?

Стратегии преодоления стресса могут оказать помощь в поиске более осознанного подхода к внутренним и внешним стрессовым факторам и реакциям, и таким образом содействовать установлению равновесия между активизацией и отдыхом. При этом важным является то, что переживание стресса у каждого человека всегда разное, и не имеется «универсального рецепта». Более того, речь идёт о том, чтобы осуществлять поиск решений, которые точно подходили бы к индивидуальной жизненной ситуации и создавать то, что до сих пор на деле оправдало себя. Важным условием для этого является то, чтобы по возможности точно знать индивидуальные стрессовые факторы и реакции.

Отправные точки: длительные изменения

Длительные изменения преследуют цель в превентивном порядке уменьшить переживание стресса или даже вообще не дать ему появиться:

Организация времени может помочь по возможности выгодно распределить время, находящееся в распоряжении, для решения возникающих задач и воспользоваться, например, составлением «списка дел» или распорядка дня.

Остальные важные составляющие организации времени заключаются, кроме того, в упорядочении задач по степени их важности и в учёте режима работы и времени отдыха.

Тренинг по решению проблем: систематическое обдумывание и планирование в случае возникновения трудностей зачастую более эффективно, чем бесцельный образ действий. Отдельные этапы систематического тренинга по решению проблемы заключаются в следующем: 1. точное описание проблемы, 2. выработка вариантов решения, 3. оценка и выбор решения, 4. составление плана действий, 5. применение и 6. проверка результата.

Регулярное снятие напряжения – лучше всего с помощью систематических методов снятия напряжения, таких как прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону или аутогенный тренинг – целенаправленно уменьшает чрезмерную активизацию, а также последствия вредных для здоровья стрессовых ситуаций и тем самым укрепляет собственную сопротивляемость нагрузкам.

Изменение установки: часто причина стресса заключается в нас самих. Наши ожидания, установки и оценки ситуаций влияют на то, как мы переживаем ситуации, усиливающие стресс установки и мысли, как, например, «Я не могу сказать НЕТ!» или «Сильные люди не нуждаются в помощи!», за долгое время претерпевают изменения и тем самым могут снять напряжение.

Переживания удовлетворенности для сохранения равновесия между активизацией и отдыхом должно хватать, и они должны соответствовать личным интересам (например, посещение кино, чтение газет, встреча с друзьями, посещение ресторана, принятие ванны, занятие спортом...).

Развитие навыков: существуют ситуации, при которых Вы повторно переживаете стресс, так как у Вас не имеется навыков, помочь может их целенаправленная выработка (например, выполнять задания, выражать собственные желания, посещать компьютерные курсы...).

Отправные точки: краткосрочные облегчения

В некоторых ситуациях невозможно добиться длительных изменений в превентивном порядке. Краткосрочные облегчения применяются именно в ситуации переживания стресса и имеют целью остановить разжигание переживания стресса. Здесь приводится несколько примеров:

Спонтанное снятие напряжения: например, путем перерыва или короткого упражнения для расслабления

Абреагирование: например, путем движения

Управление ощущениями: путем концентрации на других раздражениях органов чувств; например, вспоминать о последней поездке в отпуск

Положительные размышления

наедине с самим собой: например, «Другие делают также ошибки!»

Здесь Вы можете найти подробную информацию:

- Больничная касса технических работников. (2009). *Der Stress - Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen* (Стресс – выявлять факторы стресса, избегать нагрузки, преодолевать стресс) [брошюра]. Wagner-Link, A (Вагнер-Линк, А: автор).
- Kaluza, G. (Калуза, Г.) (2007): *Gelassen und sicher im Stress*. (Оставаться спокойным и уверенным в стрессовых ситуациях.) Хайдельберг: издательство Springer Medizin Verlag.
- Küstenmacher, W. T. & Seiwert, L. J. (Кюстенмахер, В. Т. и Зайверт, Л. Й.) (2006): *Simplify your life* (Сделай свою жизнь проще), Франкфурт/Майн: издательство Campus Verlag GmbH.
- Seiwert, L. J. (Зайверт, Л. Й.) (2005) *Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam*. (Если ты спешишь, тогда иди медленно). Франкфурт/Майн: издательство Campus Verlag GmbH, (также в качестве аудиокниги!)