*Джеррольд С. Гринберг*

**Управление стрессом**

**7-е издание**

*Серия «Мастера психологии» Перевели с английского Л, Гительман, М. Потапова*

**Гринберг** Дж.

Г85 Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

Известно, что борьба со стрессом и его профилактика крайне сложны и нередко оказываются низко­эффективными. В предлагаемой книге рассматриваются физические, психологические, социологические и духовные аспекты стресса. В ней содержатся последние научные и статистические данные по этой про­блеме. Однако, автору удалось в ткань научного повествования органично включить в качестве примеров анекдоты, шутки и случаи из жизни, что не снижает несомненных достоинств издания, а лишь способству­ет привлечению внимания читателей не имеющих специальной подготовки в области психологии и физио­логии. Рассматриваются такие важные темы, как стресс и обучение в вузе, стресс и профессия, стресс в семье, стресс и пожилые люди, многообразие видов стресса. Представлены также методы оценки и изме­рения различных проявлений стресса, методики совладания со стрессом, релаксационные упражнения и т. д. В этой книге, написанной доступным языком и выдержавшей семь изданий, каждый найдет для себя интересную и полезную информацию — и специалист, и просто любознательный.

*Оглавление*

Предисловие....................................................15

Что нового в этом издании?.....................................15

Для педагогов.................................................17

Структура книги..............................................17

Благодарности................................................18

**Часть I. Научные открытия**

Глава 1. Что такое стресс?....................................20

Пионеры .......................................................21

Стрессор .......................................................26

Стрессовая реактивность..........................................27

Определение стресса.............................................29

Цели управления стрессом........................................31

Как использовать эту книгу.......................................32

Ваш персональный стрессовый профиль..........................32

Стресс-портфолио.............................................33

Блоки «Позаботьтесь о своем окружении».........................33

Выводы ........................................................36

Глава 2. Психофизиология стресса..............................40

Мозг...........................................................40

Эндокринная система ............................................43

Автономная нервная система......................................46

Сердечно-сосудистая система......................................49

Пищеварительная система ........................................51

Мускулатура....................................................53

Кожа ..........................................................54

Симптомы, стресс и вы...........................................55

Выводы ........................................................57

Глава 3. Стресс и болезни....................................59

Гиперреактивность...............................................59

Психосоматические болезни.......................................59

Стресс и иммунная система........................................61

Стресс и уровень холестерина в сыворотке крови.....................63

Конкретные заболевания..........................................64

Артериальная гипертензия......................................64

Ишемический инсульт.........................................66

Ишемическая болезнь сердца....................................66

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки............69

Мигренозные головные боли....................................70

Головные боли как результат напряжения.........................72

Рак..............................,............................72

Аллергии, астма и сенная лихорадка..............................74

Ревматоидный артрит..........................................74

Боли в спине.................................................75

Височно-нижнечелюстной синдром...............................76

Посттравматическое стрессовое расстройство.........................77

Стресс и другие расстройства......................................79

Выводы.........................................................80

**Часть II. Жизненные ситуации и изменение восприятия**

Глава 4. Изменение восприятия................................88

Модель стресса..................................................89

Установление барьера............................................91

Комплексное управление стрессом...............................92

Модель положительного стресса....................................93

Владение собой. Как установить контроль над ситуацией...............94

Принятие на себя обязательства....................................98

Выводы........................................................100

Глава 5. Вмешательство в жизненные ситуации: внутриличностный аспект..................................102

Устранение лишних стрессоров...................................103

Питание и стресс................................................105

Шум и стресс...................................................114

Жизненные события и стресс.....................................116

Бытовые проблемы и хронический стресс...........................122

Анализ успеха..................................................122

Шкала бытовых затруднений.....................................125

Выводы........................................................128

Глава 6. Вмешательства в жизненные ситуации: межличностный аспект ... 132

Защита своих прав..............................................132

Невербальная настойчивость .....................................136

Вербальная настойчивость........................................136

Разрешение конфликта..........................................138

Общение......................................................143

Невербальная коммуникация...................................143

Вербальная коммуникация.....................................143

Управление временем...........................................145

Оценка того, как вы проводите время ...........................146

Установление целей..........................................147

Определение приоритетов.....................................147

Составление расписания ......................................148

Максимальное увеличение доходов.............................148

Умение сказать «нет».........................................148

Поручение дел исполнителям..................................149

Оценка ситуации сразу........................................149

Обращение с циркулярными документами.......................149

Ограничение перерывов во времени.............................149

Инвестирование времени......................................149

Сеть социальной поддержки......................................150

Выводы .......................................................155

Глава 7. Регуляция восприятия................................158

Избирательное осознание........................................158

Давайте «нюхать розы»..........................................160

Целостное и избирательное осознавание............................162

Благодарное отношение..........................................164

Юмор и стресс .................................................165

Поведенческий тип А ...........................................166

Самооценка....................................................171

Локус контроля.................................................174

Управление тревожностью.......................................178

Экзаменационная тревожность.................................179

Тревожность как черта личности и как состояние.................180

Техники совладания с тревожностью............................180

Решительность.................................................185

Выводы .......................................................186

Глава 8. Духовность и стресс.................................193

Духовное здоровье..............................................193

Религия и духовность ...........................................194

Духовность и здоровье...........................................195

Как духовность и религиозность влияют на здоровье.................196

Теория контроля.............................................196

Теория социальной поддержки.................................197

Теория плацебо..............................................197

Прощение и здоровье............................................198

Добровольная помощь как духовная деятельность, полезная для здоровья........................................199

Несколько заключительных мыслей о духовности,

здоровье и психологии стресса ,................................200

Выводы .......................................................202

**Часть III. Основные приложения.Техники релаксации**

Медицинские показания.........................................208

Попытки практического применения релаксационных техник..........208

Глава 9. Медитация........................................210

Что такое медитация?............................................210

Типы медитации................................................211

Польза медитации...............................................212

Физиологические эффекты....................................213

Психологические эффекты.....................................214

Как медитировать...............................................214

Время для медитации............................................217

Оценочная шкала для медитации...............................217

Выводы.......................................................218

Глава 10. Аутогенная тренировка и визуализация..................222

Что такое аутогенная тренировка?.................................222

Польза аутогенной тренировки....................................223

Физиологические эффекты....................................224

Психологические эффекты.....................................224

Как заниматься аутогенной тренировкой............................224

Предварительные замечания...................................225

Положение тела..............................................225

Шесть начальных стадий, аутогенной тренировки..................226

Визуализация ...............................................227

Практическое задание по аутогенной тренировке....................228

Оценочная шкала релаксационной техники.........................231

Выводы.......................................................232

Глава 11. Прогрессивная релаксация............................236

Зажимы.......................................................237

Что такое прогрессивная релаксация?..............................237

Преимущества прогрессивной релаксации..........................238

Физиологические эффекты....................................238

Психологические эффекты ....................................239

Как заниматься прогрессивной релаксацией.........................239

Как определить, что вы напряжены.............................239

Требования..................................................240

Положение тела..............................................240

Упражнения.................................................241

Несколько маленьких упражнений..............................245

Оценочная шкала прогрессивной релаксации........................246

Выводы........................................................247

Глава 12. Биологическая обратная связь и другие релаксационные техники..................................250

Что такое биологическая обратная связь?...........................250

Преимущества биологической обратной связи.......................251

Физиологические эффекты....................................252

Психологические эффекты.....................................253

Как расслабляться, используя биологическую обратную связь..........254

Как подготовиться к занятию биологической обратной связью.........255

Другие релаксационные техники..................................255

Диафрагмальное дыхание......................................255

Сканирование тела...........................................256

Массаж и акупрессура........................................256

Йога и растяжка..............................................258

Повторение молитвы..........................................258

Рефлекс успокоения..........................................258

Мгновенное успокоение.......................................259

Осознавание.................................................259

Музыка и релаксация.........................................260

Тай-цзы ....................................................261

Выводы .......................................................262

**Часть IV. Основные приложения.Влияние на поведение и физиологическое возбуждение**

Глава 13. Влияние на физиологическое возбуждение: физические упражнения...................................270

Физические упражнения и здоровье...............................272

Аэробика и анаэробика........................................272

Физическое здоровье.........................................272

Психологическое здоровье.....................................276

Как правильно заниматься физкультурой...........................277

Принципы выполнения упражнений...............................279

Интенсивность, частота, продолжительность......................279

Оценка состояния сердечной и легочной деятельности................280

Начало занятий.................................................280

Как заниматься..............................................281

Соревнование и удовольствие..................................282

Выбор программы упражнений....................................283

Плавание....................................................283

Прыжки через скакалку.......................................284

Езда на велосипеде...........................................285

Ходьба......................................................285

Пробежка...................................................286

Аэробика ................................................... 288

Облегченная аэробика.........................................288

Растяжка....................................................289

Весовые тренировки..........................................289

Физические упражнения: не бросайте их!...........................290

Выводы.......................................................290

Глава 14. Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью..............................................294

Стресс и стиль жизни............................................294

Здоровое поведение.............................................295

Ваши результаты.............................................297

Интерпретация результатов....................................298

Избранные поведенческие установки...............................298

Препятствия для действий.......................................299

Локус контроля.................................................301

Баллы по шкалам локуса контроля .............................301

Методы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью.............303

Самонаблюдение.............................................304

Подстройка..................................................304

Материальное подкрепление...................................305

Социальное подкрепление.....................................305

Контракт с самим собой.......................................306

Контракт со значимым другим.................................306

Формирование...............................................307

Напоминание................................................308

Группы самопомощи..........................................308

Профессиональная помощь....................................308

Применение техник изменения поведения..........................308

Пример: занятия физкультурой.................................308

Выводы .......................................................310

Глава 15. Разнообразие групп населения и стресс..................313

Определение «меньшинства»......................................314

Позитивные аспекты статуса меньшинства..........................315

Введение в проблемы, с которыми сталкиваются члены меньшинств . 316

Стрессоры, воздействующие на представителей меньшинств........316

Состояние здоровья.............................................319

Смертность младенцев........................................320

Предположительная продолжительность жизни...................320

Потенциальная потеря продолжительности жизни.................320

Высокое артериальное давление................................321

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД)...............322

Рак ........................................................322

Психическое здоровье.........................................323

Бедность и уровень образования ..................................323

Семейная жизнь................................................325

Бездомность.................................................325

Состав семьи................................................326

Возраст и инвалидность..........................................327

Старики .................................................... 327

Инвалиды............:......................................327

Выводы .......................................................328

**Часть V. Специфическое применение**

Глава 16. Профессиональный стресс............................334

Цикл развития профессионального стресса.........................334

Что такое профессиональный стресс?..............................336

Почему нас так волнует профессиональный стресс?..................339

Профессиональный стресс и болезни..............................342

Физиологические последствия.................................342

Болезненные состояния.......................................343

Психологические последствия..................................343

Профессиональные стрессоры ....................................344

Недостаточное участие........................................344

Ролевые проблемы...........................................345

Неудовлетворенность работой..................................346

Рабочая среда................................................346

Трудоголизм...................................................346

Профессиональное выгорание ....................................349

Женщины и работа вне дома .....................................353

Сексуальные посягательства на работе...........................355

Домашнее предприятие — работа в доме............................357

Вмешательства.................................................359

Воздействие на жизненные ситуации............................359

Воздействие на восприятие....................................359

Регуляция эмоционального возбуждения.........................360

Регуляция физиологического возбуждения.......................360

Управление профессиональным стрессом...........................361

Выводы .......................................................361

Глава 17. Стресс и студенты колледжей....................... *. .* 368

Первокурсники.................................................369

Изменение образа жизни......................................369

Оценки.....................................................371

Академическая перегруженность................................372

Дружба.....................................................372

Любовь.....................................................373

Секс........................................................376

СПИД......................................................378

Другие заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)........380

Насилие .................................................... 380

Стеснительность.............................................381

Ревность....................................................382

Разрыв отношений...........................................382

Студенты старших возрастов .....................................383

Карьера и обучение...........................................383

Семья и школа...............................................384

Неуверенность в себе.........................................384

Представители меньшинств в студенческой среде....................385

Воздействия....................................................386

Воздействия на жизненную ситуацию...........................386

Воздействие на восприятие....................................389

Воздействие на эмоциональное состояние........................390

Воздействие на физиологическое состояние......................390

Выводы.......................................................391

Глава 18. Стресс в семье.....................................395

Семья.........................................................395

Потребности, удовлетворяемые семьей ..........................395

Эффективная семья ..........................................397

Меняющаяся семья...........................................398

Брак..........................................................398

Совместное проживание.........................................399

Развод ........................................................ 401

Неполные семьи................................................402

Стрессоры в семье..............................................402

Семья, в которой оба родителя работают.........................403

Дети .......................................................404

Планирование семьи..........................................405

Усыновление................................................406

Мобильность................................................409

Насилие в семье .............................................411

Финансовые стрессоры .......................................413

Другие стрессоры.............................................414

Модель стресса в семье..........................................415

Воздействия ...................................................416

Воздействия на жизненную ситуацию...........................416

Воздействие на восприятие....................................420

Воздействие на эмоциональное состояние........................422

Воздействие на физиологическое состояние......................422

Выводы .......................................................422

Глава 19. Стресс и пожилые люди..............................427

Пожилые люди: описание........................................428

Тест уровня знаний о пожилом возрасте............................428

Приспособление в старости.......................................429

Эрик Эриксон. Концепция кризиса жизни........................429

Роберт Хавигхерст. Задачи развития............................430

Позитивное изменение........................................430

Выход на пенсию..................................,............431

Обслуживание и уход ...........................................433

Смерть и умирание .............................................435

Смерть.....................................................436

Умирание...................................................437

Скорбь........................................................438

Вмешательства.................................................440

Воздействия на жизненную ситуацию...........................440

Воздействие на восприятие....................................443

Эмоционально активирующие воздействия.......................445

Физиологические активирующие воздействия....................446

Выводы.......................................................447

Эпилог........................................................451

Алфавитный указатель

**Предисловие**

Первое издание этой книги вышло по двум причинам. Во-первых, общаясь со своими студентами, коллегами, друзьями и родственниками, я вдруг осознал, что у них всех есть острая необходимость понять, как справляться со стрессом, неми­нуемо подстерегающим нас в жизни. Проанализировав этот вопрос более основа­тельно, я понял, что помогал многим, но всегда оставался глух к просьбам одного человека — этим человеком был я. Да, мне тоже была необходима помощь в борьбе со стрессом. Второй причиной послужили особенности литературы, посвященной стрессу. На мой взгляд, она была либо интересной, либо информативной, но эти два качества редко сочетались. Более того, я даже не подозревал, что проблема борьбы со стрессом настолько сложна. Мне казалось, что в книгах на эту тему описывалась та или иная часть данной проблемы и вместе с тем опускались неко­торые основные положения. На сегодняшний день эти две причины остаются в силе, поэтому в свет выходит седьмое издание книги *Comprehensive Stress Manage­ment* («Комплексное управление стрессом»).

Книга, которую вы держите в руках, написана доступным языком и содержит больше информации, чем другие издания. Ее композиция обусловлена понима­нием стресса как реакции на жизненную ситуацию, воспринимаемую с огорчени­ем и обидой, что проявляется в эмоциональном и психическом реагировании. В этой книге содержится много научной и статистической информации, но, что­бы вдохнуть в нее жизнь, я включил в нее также анекдоты, шутки и примеры, взя­тые из личного опыта. К тому же в данном издании представлено множество ме­тодов оценки и измерений, поэтому для каждого читателя содержание книги обретет личностный смысл.

*Что нового в этом издании?*

Все мы учимся на собственном опыте, и я не исключение. В седьмое издание *Comprehensive Stress Management* внесены изменения, учитывающие рекоменда­ции читателей предыдущих шести изданий. Изменения заключаются в следую­щем.

1. В главе 3 изложены последние данные исследований взаимосвязи ишемической болезни сердца, стресса и выработки гомоцистина *(homocysteine).* Исследователи полагают, что стресс, гнев и враждебность стимулируют выработку гомоцистина, а это в свою очередь приводит к ишемической бо­лезни сердца. Там же обсуждаются и другие факты, касающиеся ишемиче­ской болезни, например низкий социально-экономический статус, состоя­ния безнадежности, отчаяния и ритм сердцебиения.

2. В этой же главе описывается исследование в области прикладной и альтер­нативной медицины, которое проводится национальными институтами здравоохранения и альтернативной медицины *(National Institutes of Healths* Office of Alternative Medicine's). Фактор стресса рассматривается с разных точек зрения при исследовании причин тех или иных заболеваний.

3. Чтобы осветить наиболее важные современные взгляды и открытия, в гла­ве 3 рассматривается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). ПТСР — это достаточно распространенное расстройство, и к нему нужно отнестись с должным вниманием.

4. В главе 5 при обсуждении темы питания и стресса рассматриваются вегета­рианские, этнические и культурные пищевые пирамиды. В этой же главе приведена таблица, по которой читатель сможет высчитать свой собствен­ный индекс массы тела.

5. Тема социальной поддержки раскрыта более подробно. Разные виды под­держки и их преимущества описаны в главе 6. Так же обсуждаются гендерные различия, имеющие отношение к формам поддержки.

6. Появилась новая глава, «Духовность и стресс», посвященная вопросам ду­ховности и ее связи со стрессом. В ней обсуждаются духовное здоровье, ре­лигия и духовность, духовность и здоровье, прощение и здоровье, духовная болезнь и волонтерство.

7. В главе 12 приведены дополнительные релаксационные техники, такие как рефлексотерапия, ароматерапия и массаж. Кроме того, обсуждаются музыкотерапия и тай-цзы[[1]](#footnote-1) как техника релаксации.

8. В главу 13 «Влияние на физиологическое возбуждение: физические упраж­нения» добавлена последняя информация, полученная из Американского колледжа спортивной медицины *(American College of Sports Medicine),* а также включены различные расчеты, чтобы помочь читателям определить соб­ственную готовность к физическим упражнениям и уровень здоровья. Это опросник готовности к физической активности (ОГФА) *(Revised Physical Activity Readiness Questionnaire —PAR-Q),* исправленная версия и тест здо­ровья по ходьбе Рокпорта.

9. В главе 15 «Разнообразие групп населения и стресс» появились дополне­ния об испаноговорящих американцах, расе и этносе; текущая статистика состояния здоровья, обсуждение позитивных аспектов этнических мень­шинств, описание стрессоров, с которыми сталкиваются этнические мень­шинства, таких как расизм, культурные конфликты и социализация.

10. В главе 16 приведено описание различных стрессовых факторов, связан­ных с профессиональной деятельностью.

11. В главе 16 большое место уделено проблеме трудоголизма. Обсуждаются работающие трудоголики, компульсивные трудоголики, перфекционисты, компульсивно-зависимые трудоголики. Проведены различия между трудо­голиками по степени вовлеченности, активности и энтузиазму.

12. В главе 16 также обсуждается тема сексуального посягательства и его по­следствий — физических, эмоциональных и социальных с точки зрения стресса.

13. В главе 18 подробно рассматривается проблема усыновления. Типы усы­новления (открытое и закрытое, опосредованное агентством, независимое или усыновление родственниками), готовность к усыновлению, опекунст­во и усыновление, а также трудности, связанные с обнаружением биологи­ческого родителя.

14. В главе 18 обсуждается влияние финансовых стрессоров на личность и се­мью. Поднимаются темы влияния минимальной зарплаты, стоимости вос­питания детей и необходимости планирования финансов. Разбирается про­блема регуляции восприятия в ситуации финансового стресса. В этой же главе даны полезные советы относительно планирования бюджета.

15. Появились педагогические новшества, такие как ссылки на интернет-сай­ты в конце каждой главы.

16. Добавлены ссылки на современную литературу, последние статистические данные, увеличен объем материала на наиболее актуальные темы (напри­мер, разнообразие финансовых стрессоров в главе 18).

17. Старые фотографии заменены на новые и более уместные.

Все указанные изменения отражены в оглавлении, представленном в более интересном и поучительном виде.

*Для педагогов*

1. В отдельных главах появились блоки «Позаботьтесь о своем окружении», которые включают информацию, побуждающую читателей использовать свои знания для снижения уровня стресса у окружающих людей.

2. Каждая глава заканчивается выводами, систематизирующими изложенный материал

3. Библиография для заинтересовавшихся той или иной темой читателей расширена и приведена в конце книги.

*Структура книги*

Первая часть этой книги целиком посвящена стрессовой реакции и ее взаимосвя­зи с различными заболеваниями. В главах 2, 3 и 4 рассказано, как преодолевать стресс, как «вклиниваться» в звено между стрессором и психологической реакци­ей. Используя информацию, полученную в этих главах, вы научитесь ограничи­вать вредоносное влияние тех стрессоров, с которыми вам приходится сталки­ваться. Иначе говоря, вы научитесь приспосабливаться к ситуациям, реагировать менее эмоционально на события и ограничивать длительность действия стрессо­ров. В главе 5 обсуждаются домохозяйки, люди, работающие вдали от дома, дети, подростки и студенты. Техники управления стрессом, снижающие его отрица­тельное влияние, адаптированы для каждой из вышеперечисленных групп и пред­ставлены во II, III и IV частях книги.

Лейтмотив данной книги — мысль о том, что обычно люди контролируют свою жизнь и окружающие условия гораздо в большей степени, чем они осозна­ют. К сожалению, большинство из нас не развивают эту способность к контролю и нередко теряют ее в условиях стремительных перемен и стрессов, которыми изобилует наша жизнь. Управление стрессом позволит вам вновь обрести кон­троль над собой: в этой книге описано, как этого достичь.

*Благодарности*

Очень много людей принимали участие в этом проекте. Я никогда не смогу от­благодарить их как следует, но, надеюсь, упомянув их имена здесь, я дам им по­нять, что ценю их помощь очень высоко.

Во-первых, я выражаю благодарность своим студентам, которые научили ме­ня управлять стрессом в той же мере, что и я научил их. Я черпаю знания не толь­ко из их работ, которые они сдают мне, но и наблюдая за их образом жизни. Глядя на них, я сам учусь справляться со стрессом.

Затем я хочу поблагодарить своих коллег из Университета в Мэрилэнде. Они стимулируют и побуждают меня к развитию — хотя бы ради того, чтобы идти в ногу с ними. В частности, я хочу поблагодарить Роберта Фельдмана, автора гла­вы 13, чей вклад в эту книгу очевиден и неизмерим.

И конечно же, я благодарен тем критикам, комментарии которых раздражали, удивляли и сердили меня. Их вклад оказался гораздо большим, чем я того ожи­дал. Они также воодушевляли меня и делали важные замечания. Благодаря им эта книга получилась значительно лучше, нежели была бы без их участия. Вот имена этих критиков:

Аллисон Эветт, Университет Пердью;

Рик Б. Ламбсон, Университет Южной Юты;

Чарльз Реджин, Невадский университет в Лас-Вегасе;

Кэтэрин А. Кеннеди, Университет штата Колорадо;

Дэвид М. Ферст, Государственный университет Сан Хосе;

Хани У. Нэшмен, Университет Джорджа Вашингтона;

Кэти Уэбстер, Калифорнийский государственный университет в Фюллертоне;

Эмили Патришия Т. Зарко, Университет Юго-Восточной Луизианы.

Я хочу поблагодарить и наших респондентов, которые предоставляли необхо­димую информацию для Обучающего центра *on-line* по направлению «Комплекс­ное управление стрессом» *(Comprehensive Stress Management),* вносили свои пред­ложения и советы по поводу программного обеспечения и технологий:

Джерри Браза, Университет Западного Орегона;

Розкнн М. Лайли, Университет Пердыо;

Пол Спектор, Университет Южной Флориды;

Эмили Патришия Т. Зарко, Университет Юго-Восточной Луизианы;

Лора А. Лоуи, Университет Айовы;

Маной Шарма, Университет Небраски в Омахе;

Джинн Л. Уивер, Университет Центральной Флориды.

Я также благодарю за поддержку моего издателя в *WCB/McGraw-НШ Pub­lishers* Вики Мэлини. Я хочу заявить во всеуслышание о ее огромном вкладе в эту книгу. Ее отношение и успех отражают качественный уровень издательской группы *WCB/McGraw-Hill Publishers.* Также я хочу поблагодарить Ширли Оберброклин, издателя и разработчика седьмого издания «Комплексного управления стрессом», за помощь в преодолении подчас очень сложных препятствий на пути выхода этой книги в свет.

И самое главное — моя семья. Она не только уважала мою потребность в ти­шине во время работы, но и вдохновляла меня. Карен, Кэри и Тодд! Я нечасто го­ворю вам о том, что вы очень помогаете мне в моей работе, но это действительно так, и я принимаю вашу поддержку и высоко ценю ее.

*Часть I Научные открытия*

*ГЛАВА 1*

*Что такое стресс?*

Был приятный весенний денек — светило солнце, дул легкий ветерок, температу­ра воздуха была около 20 градусов. Это был один из таких дней, в который мне следовало бы поиграть в теннис, побегать трусцой или поучить сына кататься на велосипеде (очень нудное, но все же необходимое занятие). Вместо этого я сидел на корточках на обочине дороги в северной части штата Нью-Йорк, и меня тош­нило. История о том, как в такой славный день я оказался в таком бесславном по­ложении, для многих может послужить хорошим уроком.

В то время я был доцентом Нью-Йоркского государственного университета в Буффало и отыгрывал свое всезнайство на ничего не подозревающих и невинных студентах. Я добился успеха в каждом из трех направлений университетской дея­тельности — преподавании, исследованиях и публикациях, а также университет­ских и общественных службах, что является критерием профессиональной ус­пешности, компетентности и авторитета. Отношение студентов к моим занятиям было весьма лестным. У меня накопилось пятнадцать публикаций в профессио­нальных журналах, и я подписал контракт на свою первую книгу. Это было дос­таточно много для преподавателя и для развития синдрома «сделать или уме­реть». Я должен был работать на общественное мнение и соответствовать его критериям.

Меня стали приглашать делать доклады в общественные группы. Вскоре я об­наружил, что способен воодушевлять аудиторию своими выступлениями и семинарами-практикумам и на различные темы, которые так или иначе относились к сфере моей компетенции — образовательным программам о здоровье. Я выступал в местном *Kivanis Club* с докладом на тему «Техники профилактики и лечения ' наркомании», а также в кооперативном детском саду «Зеленые просторы» с лек­цией для родителей и воспитателей на тему «Профилактика наркомании у ма­леньких детей». Я проводил занятия в старших классах колледжа Медэйл на тему «Сексуальное образование», а также семинары в разных школах этого округа на та­кие темы, как «Для чего необходимы знания о здоровом образе жизни?», «Ценно­сти и обучение», «Групповой процесс» и «Тренинговая программа по профилак­тике курения». Все это стало приобретать некие устойчивые формы, и с местных презентаций я перешел к региональным и национальным семинарам, представ­ляя свои работы в разных штатах и на национальных встречах.

Моя жизнь менялась быстро и часто. Я поехал в Буффало в качестве доцента и поднялся там на две ступеньки вверх, вернувшись профессором, ответственным за программу обучения здоровому образу жизни. Когда я уезжал из Буффало, на моем счету было более сорока публикаций в профессиональных журналах, а моя

вторая книга уже готовилась к выходу. Во время своего пребывания в Буффало я выступал на радио и в телевизионных программах, что стало предметом обсуж­дения многих газет. В Буффало я купил свой первый дом, у меня родились двое детей, и там же я выиграл свой первый теннисный матч. Короче говоря, в Буффа­ло я добился успеха.

Так почему же меня рвало? Дело было в том, что я пережил слишком много изменений за слишком короткий период времени. Я часто задумывался, так ли я хорош, как остальные, или же мне просто везет. Я стал чувствовать стеснение, об­щаясь с другими людьми, а во время выступлений перед группой людей испыты­вал едва переносимую тревогу. Эта тревога была настолько сильна, что в один прекрасный весенний денек, когда светило солнце и дул легкий ветерок, а я ехал в Уитфилд, штат Нью-Йорк, чтобы выступить с докладом для группы учителей, школьных администраторов и родителей, у меня прихватило желудок. Я остано­вил машину на обочине, пулей вылетел из нее, меня вырвало, я сел обратно в ма­шину, приехал в Уитфилд и прочитал часовую лекцию, содержание которой до сих пор не может вспомнить никто из присутствовавших.

Тогда я не знал того, что знаю сейчас: я находился в стрессовом состоянии, да­же чрезмерно стрессовом. И тогда я не знал, что с этим делать. Казалось, все шло отлично и не было причин для тревоги и болезни. Думаю, что сейчас я понимаю произошедшее, и хочу поделиться своими знаниями с вами. Мне хочется расска­зать вам о том, что такое стресс и как им управлять. Воспользовавшись предло­женными рекомендациями, вы сделаете свою жизнь более гармоничной, а с точки зрения здоровья будете чувствовать себя значительно лучше.

***Пионеры***

Не знаю, как вам, но лично мне курс лекций по истории, который я был вынужден прослушать в студенческие годы, показался не столь интересным, как я того ожидал. Но, с другой стороны, информацию, которую давали на этих лекциях, было необходимо знать, по крайней мере основные понятия. Например, хотя я уже давно забыл особенности экономического положения, складывающиеся перед мировыми войнами, я понял, что войны часто являются результатом эко­номического кризиса, а не просто конфликтом идеологий. Это очень важный момент, однако я оценил всю его важность, лишь когда ознакомился со 101 исто­рией[[2]](#footnote-2).

Это словесное введение в историю управления стрессом в определенной мере успокаивает мою совесть, но вам оно особо не поможет, если я не преподнесу эту тему интересно. С учетом поставленной задачи и заранее принося извинения, если мне не удастся ее выполнить, давайте отправимся путешествовать в про­шлое и познакомимся с пионерами в области изучения стресса.

Первого человека, которого я вам представлю, зовут Уолтер Кэннон. В начале XX века Уолтер Кэннон был известным психологом, работавшим в Гарвардской медицинской школе. Именно он впервые описал реакцию организма на стресс [ 1].

Представьте себе такую картину: ночью вы идете по темной аллее, совсем один, и к тому же вы забыли свои очки дома. На полпути (когда уже бессмысленно воз­вращаться назад) вы замечаете мощную фигуру с дубиной, которая преграждает вам путь. В то время как у вас в голове вертится мысль: «Боже, как мне не повез­ло!», ваше сердце начинает биться все сильнее и чаще, дыхание также учащается, вы потеете, ваши мускулы напрягаются — в состоянии вашего организма проис­ходят разные изменения. Кэннон — первый исследователь, который назвал эту реакцию организма на стресс реакцией борьбы или бегства. Оказавшись перед лицом опасности, ваше тело готовит себя к борьбе до победы или к бегству. Там, на аллее, реакция такого рода будет эффективной, потому что вы захотите быстро мобилизоваться, чтобы предпринять какие-либо действия. Чуть позже мы уви­дим, что в современном обществе реакции борьбы или бегства стали угрозой са­ми по себе — угрозой для вашего здоровья.

Молодой эндокринолог в деталях изучил все курьезы, связанные с реакцией борьбы или бегства. Подвергнув крыс воздействию стрессоров — факторов, спо­собных возбудить стрессовую реакцию, Ганс Селье определил специфические из­менения, происходящие на физиологическом уровне. Он сделал вывод о том, что независимо от источника стресса организм всегда реагирует одинаково. У его крыс появлялось «значительное увеличение коры надпочечников; уменьшение или атрофия тимуса (вилочковой железы), селезенки, лимфатических узлов и других лимфатических структур; практически полностью исчезали эозинофильные клетки (разновидность лейкоцитов); появлялись кровоточащие язвочки в желудке и двенадцатиперстной кишке» [2]. Результаты исследований Селье бы­ли впервые опубликованы в его ставшей классической книге «Стресс в нашей жизни» [3]. Селье разбил стрессовую реакцию организма на три стадии и создал концепцию адаптационного синдрома.

*Фаза 1. Реакция тревоги.* В результате первичного столкновения со стрессо­ром в организме происходят изменения. Сопротивляемость организма снижается и, если стрессор достаточно силен (серьезный ожог, крайне высокая температу­ра), может наступить смерть.

*Фаза 2. Стадия сопротивления.* Если стрессор не прекращает своего воздейст­вия и к нему можно адаптироваться, в организме зарождается сопротивление. Признаки реакции тревоги в организме практически исчезают. Сопротивление становится выше нормы.

*Фаза 3. Стадия истощения.* В результате длительного взаимодействия со стрессором, к которому организм уже привык, энергия, затрачиваемая на адапта­цию, иссякает. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь их уже нельзя изменить, и индивид умирает.

Ганс Селье определял стресс как «универсальную реакцию организма на раз­личные по своему характеру раздражители» [4]. Это значит, что хорошие собы­тия (например, повышение на работе), к которым мы должны приспосабливать­ся, и плохие (например, смерть любимого человека), к чему мы тоже должны приспосабливаться, физиологически выражаются совершенно одинаково.

Исследования Селье оказались настолько интересными и важными, что у него появилась масса последователей. Одним из них был А. Т. У. Симеоне, который описал эволюцию психосоматических заболеваний в своей классической работе «Самонадеянный мозг человека» [5]. Симеоне утверждает, что человеческий мозг

(в частности, большие полушария) не смог развиться до такой степени, чтобы справляться со стрессами XX века в нужном ритме. Например, когда наша само­оценка находится под угрозой, мозг программирует человека на реакцию борьбы или бегства. Если угроза самооценке исходит из страха публичного выступления, то ни борьба, ни бегство не будут адекватной реакцией на ситуацию. Постепенно наш организм выработал реакцию, которая крайне вредна для него самого. Стрес­совый продукт подрывает организм, в результате возникает психосоматическое заболевание.

В дальнейшем исследователи, работавшие после Кэннона, Селье и Симеонса, также изучали влияние стресса на процессы, происходящие в организме. С тех пор стало понятнее, какие болезни связаны со стрессом и как избежать воздейст­вия патогенных условий. Например, доктор Харольд Вулфф нашел ответ на за­гадку, почему во время Второй мировой войны среди военнопленных, содержав­шихся в немецких лагерях, лишь один человек из ста умер перед освобождением, тогда как среди военнопленных, содержавшихся в японских лагерях, перед осво­бождением умерли 33 человека из 100. Учитывая то, что питание и длительность содержания в лагерях было одинаковым, Вулфф обнаружил, что уровень эмоцио­нального стресса в японских военных лагерях был гораздо выше, чем в немецких [6]. Это и послужило причиной такой разницы в смертности.

Другие ученые также внесли свой вклад в прояснение данной проблемы: Стю­арт Вулф [7] первым понял, что стресс влияет на функцию пищеварения; Лоуренс ЛеШан [8] изучал влияние стресса на развитие раковых заболеваний; Джордж Энджел [9] прояснил взаимосвязь стресса и язвенного колита; Мейер Фридман и Рэй Розенман [10-17] установили связь между переживанием стрес­са и ишемической болезнью сердца; а Вулф и Вулфф [18] занимались изучением стресса и головных болей.

Другие же разрабатывали различные способы лечения людей, чьи заболева­ния возникли на почве стресса. Например, Карл Симонтон [19], утверждавший, что заболеванию раком подвержены люди определенного склада личности, добавил один компонент к существовавшей тогда стандартной процедуре психотерапии. Он заключался в визуализации успешного исхода операции по удалению злока­чественной опухоли. Для некоторых людей, страдавших головными болями, Бад-зинский [20] с успехом применял метод биологической обратной связи. Герберт Бенсон, кардиолог, изначально заинтересовался стрессом, изучая трансценден­тальную медитацию (ТМ) вместе с Робертом Китом Уолласом [21]. После Бен-сон разработал технику релаксации, сходную с ТМ, и успешно использовал ее для лечения людей с повышенным давлением [22-25].

Очень подробно изучались и техники релаксации. Помимо релаксационной реакции Бенсона появились такие достойные упоминания методы, как аутоген­ная тренировка и прогрессивная релаксация. Приблизительно в 1900 году фи­зиолог Оскар Фогт заметил, что люди способны загипнотизировать сами себя. Немецкий психиатр Йоханнес Шульц на основе этой теории разработал упраж­нения, в процессе выполнения которых нужно было почувствовать тяжесть и те­пло в конечностях — один из способов релаксации [26]. Описанный метод релак­сации посредством самогипноза, известный сейчас как аутогенная тренировка, был разработан учеником Шульца Вольфгангом Люте [27].

***Мышечное напряжение***

Как только вы начали читать этот текст, ЗАМРИТЕ. Не шевелитесь! А теперь обратите вни­мание на ощущения и положение вашего тела.

Вы можете опустить плечи? Если да, то ваши мышцы без видимой надобности поддержи­вали их в поднятом состоянии.

Вы можете расслабить предплечья? Если да, то они находятся в ненужном напряжении. Вы сидите в таком положении, которое отражает вашу полную готовность заняться актив­ной деятельностью? Если да, то ваши мышцы, вероятно, зря находятся в напряжении. Вы можете еще больше расслабить лоб? Если да, то вы без видимой необходимости под­держивали эти мышцы в напряжении.

Проверьте состояние вашего живота, ягодиц, бедер и икр. Напряжены ли они так же без видимой надобности?

Ненужное напряжение мышц называется зажимом. Многие из нас грешат зажимами и по­тому страдают от головных болей, болей в шее или спине.

Посвятите этот момент себе. Отложите книгу в сторону и сконцентрируйтесь на том, чтобы расслабить как можно больше мышц. Прочувствуйте это.

Когда мы будем обсуждать глубокую мышечную релаксацию и прогрессивную релаксацию в частности, вы уже будете подготовлены к погружению в это состояние.

Существует еще одна эффективная и хорошо изученная техника релаксации, при которой вы поочередно напрягаете и расслабляете мышцы, чтобы научиться распознавать мышечное напряжение и расслабляться по желанию. Эта техника — прогрессивная релаксация — была разработана доктором Эдмундом Якобсоном, когда он заметил, что мышцы его прикованных к постели пациентов все равно на­пряжены, хотя сами пациенты выглядят вполне безмятежно [28]. Их мышечное напряжение (зажим), по мнению Якобсона, было результатом нервных импуль­сов, посылаемых в мышцы, что прекращается по выздоровлении. Прогрессивную релаксацию иногда называют нейромышечной релаксацией. Эта процедура вклю­чает в себя определенную последовательность упражнений, которые помогают людям снизить степень ненужного мышечного напряжения.

Хотя релаксационная реакция Бенсона как одна из форм медитации стала популярна в 1970-е годы, сама медитация известна с давних времен. Фактиче­ски первая запись о медитации появилась 2000 лет назад. Индийские йоги и дзэн-буддийские монахи были первыми людьми, практикующими медитацию, с которых и началось ее изучение. Они обратили внимание на замедление неко­торых процессов, происходящих в организме (**гипнометаболическое состоя­ние):** частоты сердечных сокращений, дыхания, мышечного напряжения и др. Например, Тереза Броссе [29] отмечает, что индийские йоги способны контроли­ровать частоту биения своего сердца; Ананд и коллеги [30] зафиксировали изме­нения волновой активности мозга в процессе медитации; Казамацу и Хирай [31] подтвердили открытия Ананда и продолжили исследования на эту тему; а Гоул-ман и Шварц [3, 2] обнаружили, что люди, практикующие медитацию, психоло­гически устойчивее, чем непрактикующие ее.

В результате возникла целая область знаний об изменениях в жизни, к кото­рым мы вынуждены приспосабливаться, и об их влиянии на нашу жизнь. Томас Холм и Ричард Раз заметили, что чем значительнее перемены в жизни человека, тем выше вероятность его заболевания [33]. Основываясь на этих заключениях, ученые продолжили свои исследования данной взаимосвязи. Например, Лазарус [34], ДеЛонгис [35] и их коллеги обнаружили, что ежедневные неприятности приносят гораздо больше вреда для здоровья, чем глобальные жизненные пере­мены.

Это было весьма краткое введение, основные штрихи. В последующих главах мы вернемся к этим ученым и их исследованиям, чтобы дать вам лучшее пред­ставление о том, как важно уметь управлять стрессом и связанным с ним напря­жением. Например, когда мы будем обсуждать болезни, связанные со стрессом, то снова упомянем Фридмана и Роузмана, Саймонтона, Вулффа и др. А когда об­ратимся к обсуждению взаимосвязи ситуации и стрессоров, то вспомним работы Лазаруса, Холмса и Раз. При обсуждении релаксационных техник вернемся к ра­ботам Бенсона, Шульца, Люте, Якобсона и др.

*Таблица 1.1*

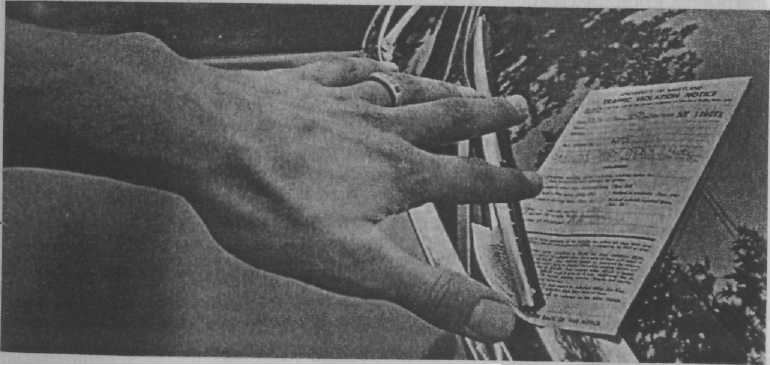
**Пионеры в изучении психологии стресса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя | Год | Вклад/область изучения |
| Оскар Фогт | 1900 | Гипноз |
| Уолтер Кэннон | 1932 | Реакция борьбы или бегства |
| Эдмунд Якобсон | 1938 | Прогрессивная релаксация |
| Йоханнес Шульц | 1953 | Аутогенная тренировка |
| Стюарт Вулф/Харольд Вулфф | 1953 | Стресс и головные боли |
| Георг Энгель | 1955 | Стресс и язвенный колит |
| Ганс Селье | 1956 | Физиологическая реакция на стресс |
| А. Т. У. Симеоне | 1961 | Психосоматические заболевания |
| Стюарт Вулф | 1965 | Стресс и система пищеварения |
| Вольфганг Люте | 1965 | Аутогенная тренировка |
| Лоуренс ЛеШан | 1966 | Стресс и рак |
| Ричард Лазарус | 1966 | Стресс и копинг |
| Томас Холмс/Ричард Раэ | 1967 | Стресс/перемены в жизни/болезнь |
| Роберт Кейт Уоллас | 1970 | Трансцендентная медитация |
| Томас Буджински | 1970 | Стресс и головные боли |
| Мейер Фридман/Рэй Розенманн | 1974 | Поведенческий тип А |
| Карл Саймонтон | 1975 | Стресс и рак |
| Герберт Бенсон | 1975 | Реакция релаксации/медитация |
| Дэниел Гоулман | 1976 | Медитация |
| Гари Шварц | 1976 | Медитация/биологическая обратная связь |
| Анита ДеЛонгис | 1982 | Неприятности и болезнь |

Я надеюсь, вы уже сделали из этой краткой истории вывод о том, что стресс — это не просто неприятность: он отражается на здоровье и может привести к таким нежелательным последствиям, как ухудшение отношений с любимыми или сни­жение профессиональных успехов. Однако существуют способы снижения этих негативных эффектов. Управление стрессом — серьезное занятие, которому по­свящали свое время и силы великие умы. Как вы увидите в этой книге, их усилия не прошли даром, а результаты актуальны до сих пор.

***Стрессор***

Итак, приступим. Что является причиной стресса? Первой частью ответа на этот вопрос будет «стрессор». Вторая часть — это «стрессовая реактивность». Стрес­сор — это стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бег­ства. Стрессоры, к которым человеческий организм приспособился в результате эволюции, — это различные факторы, угрожающие безопасности. Пещерному че­ловеку, завидевшему неподалеку голодного льва в поисках добычи, было необхо­димо реагировать быстро. Тем пещерным людям, которые оказывались недоста­точно шустрыми или сильными для того, чтобы справиться с ситуацией, уже не приходилось беспокоиться о грядущей угрозе. Они просто становились завтра­ком для льва. Реакция борьбы или бегства была необходима, а ее скорость — жиз­ненно важна для человека.



Стрессоры могут быть разными

В современном обществе мужчины и женщины также прибегают к реакции борьбы или бегства, чтобы чувствовать себя комфортно и в безопасности. Перио­дически нам встречается информация о суперлюдях и об их подвигах, совершен­ных в стрессовых ситуациях — например, один человек поднял тяжелую машину, чтобы освободить другого человека, придавленного этой машиной. Мы приписы­ваем появление столь недюжинной силы повышению содержания адреналина в крови, и действительно, секреция адреналина резко возрастает, что является ча­стью реакции борьбы или бегства. Однако есть менее экстраординарные примеры реакции борьбы или бегства в нашей жизни. Когда вы переходите с тротуара на проезжую часть, не замечая приближающегося автомобиля, а потом слышите, что водитель вам сигналит, вы мгновенно отпрыгиваете назад на тротуар. Ваше серд­це бьется сильнее, дыхание сбивается с ритма, вы покрываетесь испариной. Это проявление вашей реакции на стрессор, на угрозу попасть под колеса автомоби­ля. Названные признаки говорят о том, что ваше тело было готово к активным и причем немедленным действиям (отпрыгнуть назад на тротуар).

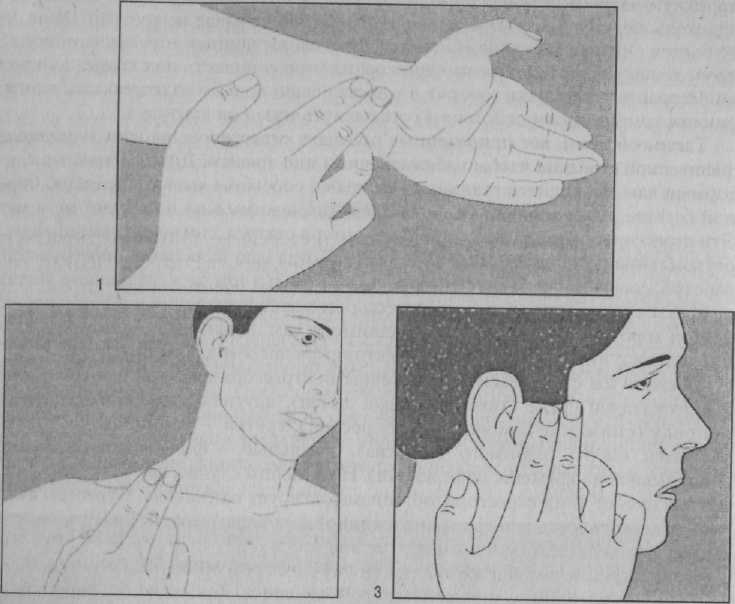
Таким образом, все приведенные примеры стрессоров требуют немедленной физической реакции, чтобы избежать вреда или травмы. Другие стрессоры, с ко­торыми вам приходится сталкиваться, также способны вызвать реакцию борьбы или бегства, даже если немедленная реакция невозможна или будет не к месту. Эти стрессоры символичны: например, потеря статуса, снижение самооценки, пе­реутомление или слишком людное место. Когда ваш начальник перегружает вас работой, совершенно неуместно бороться с ним, и в той же мере смешно убегать и не браться за работу вовсе. Если стрессором в вашей ситуации является переезд в другой город, то борьба со встречающимися вам людьми или, наоборот, избега­ние встреч с ними — крайне неэффективные способы адаптации.

В жизни мы сталкиваемся с различными стрессорами. Одни из них относятся к окружающей среде (токсины, жара, холод), другие имеют психологическую природу (снижение самооценки, депрессия), третьи — социологическую (без­работица, смерть любимого человека), остальные — философского характера (использование времени, цели жизни). Но в любом случае, как утверждал Селье, независимо от типа стрессора, организм реагирует одинаково. Стрессор активи­зирует деятельность гипофиза, щитовидной и паращитовидной желез, надпочеч­ников, а также гипоталамуса и других зон мозга.

Наш организм в процессе эволюции научился реагировать на стрессоры мгно­венным изменением психологического состояния, повышением скорости дея­тельности и приливом сил. Когда мы сталкиваемся с символическими стрессорами, в нашем организме происходят те же изменения, хотя мы и не пользуемся изме­ненным состоянием психики для дальнейших действий. Однако мы производим так называемую стрессовую продукцию — изменение артериального давления, учащение мышечных сокращений, повышение уровня холестерина в крови и соля­ной кислоты — в желудке. Такой продукцией мы не пользуемся, а вместо этого мужественно переносим страдания с улыбкой на лице. Результат стрессовой ре­акции, которая становится хронической или затяжной, — различные заболевания.

Тем не менее все это не должно быть камнем преткновения. Мы можем на­учиться контролировать себя и свой организм, чтобы избежать реакции борьбы или бегства при столкновении с символической угрозой [36]. Кроме того, мы так­же можем научиться использовать стрессовую продукцию при изменении нашего психологического состояния, чтобы воспрепятствовать возникновению заболева­ния и других негативных последствий. Помните о том, что стрессоры — это сти­мулы, способные запустить реакцию борьбы или бегства, но они не должны при­водить к такой реакции. Прочитав эту книгу и применяя на практике все навыки, описанные в ней, вы сможете избавиться от такой реакции.

*Стрессовая реактивность*



Сядьте, примите удобное положение и определите частоту биения своего сердца одним из предложенных способов (используйте для этого часы с секундной стрелкой).

1. Прикоснитесь двумя пальцами (указательным и средним) одной руки к основанию кисти другой с тыльной стороны. Почувствуйте биение своего пульса и посчитайте количество ударов за тридцать секунд.

2. Прикоснитесь двумя пальцами одной руки к шее в районе ключицы; продвигайте пальцы по направлению к плечу, пока не почувствуете свой пульс. Сосчитайте количество ударов за тридцать секунд.

3. Прикоснитесь двумя пальцами одной руки к виску и найдите пульс. Сосчитайте удары за тридцать секунд.

Умножьте полученное количество ударов на два, чтобы узнать, сколько раз сокращается ваше сердце за ми­нуту в состоянии покоя.

Теперь закройте глаза и подумайте о ком-то, кто вам неприятен, или вспомните ситуацию, в которой вы были сильно напуганы. Если вы вспоминаете человека, то представьте как можно лучше, как он выглядит, вспом­ните его запах и что именно в нем или в ней вызывает у вас неприязнь. Если вы вспоминаете ситуацию, ко­гда вы были напуганы, постарайтесь вернуться в нее. Ощутите страх, испугайтесь, проживите ситуацию зано­во, восстановите ее во всех подробностях. Подумайте об этой ситуации или о человеке в течение минуты, а затем измерьте свой пульс за полминуты, как вы делали это раньше. Умножьте свой результат на два и сравните с предыдущим.

При представлении стрессовой ситуации у большинства людей сердцебиение учащается. Так как в этот мо­мент физическая активность отсутствует, физиологические изменения происходят только благодаря мыслям. Этот факт демонстрирует нам природу стресса и природу стрессовой реактивности. Стрессор является сти­мулом, способным возбудить стрессовую реакцию (физиологическое возбуждение).

Рис. 1.1. Стрессовая реактивность

Реакция борьбы или бегства иногда называется стрессовой реактивностью. Эта реак­ция, детально описанная в следующей главе, заключается в увеличении мышечного напряжения, учащении сердцебиения, повышении артериального давления и нерв­ного возбуждения, уменьшении слюноотделения, увеличении содержания на­трия, усилении потоотделения, увеличении содержания глюкозы в сыворотке крови, увеличении секреции соляной кислоты в желудке, изменении волновой активности мозга и частых позывов к мочеиспусканию. Такая реакция готовит нас к быстрым действиям. При этом наш организм вырабатывает вещества, кото­рые в дальнейшем не используются. Потом это сказывается на нашем здоровье. Чем дольше мы находимся в измененном физиологическом состоянии (дли­тельность) и чем больше это изменение отличается от нормы (степень), тем боль­ше вероятность, что такая стрессовая реактивность обернется для нас болезнью. Из этих двух показателей — длительность и степень — длительность является наиболее важным. Например, если вы проснулись и обнаружили, что будильник не прозвенел и не разбудил вас и вы опаздываете на работу, то этот стрессор из­меняет ваше физиологическое состояние. Если вы в спешке налили слишком много молока в свою кашу, то этот факт изменит ваше состояние еще больше. Да­лее, вы садитесь в машину и понимаете, что бензин кончился. Вам знакомы такие

деньки?

Вид летящей на вас машины производит более сильное впечатление, чем ка­кой-либо повседневный стрессор, например опоздание на работу. Однако значе­ние имеет длительность временного промежутка, в течение которого тот или иной стрессор действует на вас. Именно этот показатель делает стрессоры наибо­лее вредоносными.

Люди, которые научились управлять стрессом, часто реагируют на стрессоры более интенсивно, но возвращаются в нормальное состояние быстрее, чем те, кто не умеет им управлять. В качестве аналогии можно привести людей, которые делают утреннюю пробежку: их ритм сердцебиения сильно учащается во время нагрузки, но быстрее возвращается в норму, чем у нетренированных людей. Вы­полните упражнения, показанные на рис. 1.1, чтобы посмотреть, как действуют стрессоры на ваше физиологическое состояние.

*Определение стресса*

Теперь, когда вы знаете, что такое стрессор и стрессовая реактивность, дадим опре­деление самому стрессу.

Хотя Лазарус [37] предложил определение стресса, которое включает в себя целый спектр факторов (стимул, реакция, когнитивная оценка угрозы, механиз­мы копинга, психологические защиты и социальные факторы), для нас этого слишком много. Определение стресса является проблемой даже для экспертов в этой области. Мэйсон [38] описывает стресс, выделяя разные способы употребле­ния самого слова стресс.

1. *Стимул.* Это наше определение стрессора.

2. *Реакция.* Это наше определение стрессовой реактивности.

3. *Весь спектр факторов взаимодействия.* Это определение Лазаруса.

4. *Взаимодействие стимула и реакции.*

Однако есть еще точка зрения, с которой стресс определяется как разность меж­ду давлением и адаптивностью. То есть стресс = давление - адаптивность [39].

Мы будем определять стресс, как предложено в пункте 4: комбинация стрессо­ра и стрессовой реактивности. Без этих двух компонентов стресс не существует. Стрессор обладает лишь *способностью* возбуждать стрессовую реактивность. Что­бы лучше понять это, представьте следующую ситуацию: двух человек уволили с работы. Для первого это катастрофа: «Как я буду обеспечивать семью? Чем пла­тить за жилье? Что будет, если я вдруг заболею, а у меня не будет даже действую­щей страховки?» Второй воспринимает увольнение более спокойно: «Да, нехоро­шо, что меня уволили. Но, по правде говоря, мне никогда не нравилась эта работа. Это послужит стимулом, чтобы подыскать работу мне по душе. К тому же я усердно трудился, и мне нужно отдохнуть. Теперь у меня есть время на отдых». Как вы видите, стрессор (увольнение) обладает способностью к инициации фи­зиологического возбуждения, но к такому результату приведет лишь образ мы­слей первого человека. Первый человек, столкнувшись со стрессором, воспринял его негативно, и его физиологическое состояние изменилось. Согласно определе­нию, этот человек переживает стресс. Второй человек тоже столкнулся с тем же стрессором, но воспринял его так, что физиологического возбуждения не про­изошло. И этот человек не подвергся стрессу. В табл. 1.2 показано, как два разных человека могут по-разному реагировать на один и тот же стрессор.

**Один день из жизни Джо и Роско**

*Таблица 1.2*

|  |  |
| --- | --- |
| Джо (хронический стрессовый паттерн) | Роско (здоровый стрессовый паттерн) |
| Стрессор: *Просыпает назначенное время —* | *вместо 6.30 просыпается в 7.30* |
| *Действия:* залпом выпивает чашку кофе; не завтракает; ранит себя, бреясь; одеваясь, отрывает пуговицу от рубашки. | *Действия:* звонит в офис и предупреждает, что опоздает на работу; спокойно завтра­кает. |
| *Мысли:* «Господи, я не могу снова опо­здать! Шеф будет в ярости! Я точно знаю, теперь весь день пойдет кое-как!» | *Мысли:* «Все нормально, мне, должно быть, было нужно хорошенько выспаться». |
| *Результат:* выходит из дома нервный, тре­вожный и голодный. | *Результат:* выходит из дома спокойный и  расслабленный. |
| Стрессор; *Застревает на дороге из-за медленно едущей машины* | |
| *Действия:* мигает фарами, сигналит, скри­пит зубами, стучит кулаками по панели управления; в конце концов пытается про­ехать по встречной полосе и едва не стал­кивается со встречным автомобилем. | *Действия:* использует свободное время, что­бы выполнить упражнения по релаксации и послушать свою любимую радиостанцию. |
| *Мысли:* «Идиоты! Тех, кто медленно ездит, в тюрьму сажать нужно! Совсем о других не думают!» | *Мысли:* «Судьба подарила мне свободное время. Как бы им распорядиться?» |
| Стрессор: *Собрание персонала* | |
| *Действия:* сидит сзади, не слушает высту­пающих и втихаря пытается написать от­чет за месяц. | *Действия:* внимательно слушает и принима­ет активное участие. |
| *Мысли:* «Какая трата времени! Да кому ин­тересно, что происходит в других отделах? Мне бы со своей работой справиться — ее и так по горло хватает!» | *Мысли:* «Как интересно узнавать точки зре­ния моих коллег! Ведь я смогу работать эффективнее, если у меня в голове будет целостная картина того, чем занимается организация в целом». |
| *Результат:* пропускает важную информа­цию, касающуюся своего отдела; позже по­лучает выговор от начальства. | *Результат:* начальник благодарит его за интересные предложения. |
| Стрессор: *Полдень — за рабочим столом* | |
| *Действия',* проглатывает свой ленч, пьет кофе за столом, проливает его на важные  бумаги. | *Действия:* слегка подкрепляется и идет про гуляться в парк. |
| *Мысли:* «Ну это была последняя капля! Те­перь я буду перепечатывать весь отчет! Мне придется задержаться на работе». | *Мысли:* «Если я прогуляюсь и сделаю не сколько физических упражнений, то во второй половине дня буду в лучшей форме». |
| Стрессор: *Вечер* | |
| *Действия:* приходит домой в 9 часов вече­ра, члены семьи рассержены; засыпает на диване, среди ночи просыпается и не мо­жет уснуть до утра. | *Действия:* возвращается домой как обычно спокойно проводит вечер в кругу семьи; ложится спать в 11 часов, легко засыпает. |
| *Мысли:* «Что за жизнь! Эх, если бы можно было повернуть время вспять и все начать сначала. Да не стоит. Я ни на что не годен». | *Мысли:* «Славный денек! У меня все хорони на работе, и как здорово читать детишкал сказку на ночь». |
| *Результат:* снова просыпается поздно, чувствует себя ужасно; решает сказаться больным. | *Результат:* просыпается легко, чувствует себя прекрасно. |

***Цели управления стрессом***

Перед тем как завершить эту главу, нужно сказать, что целью управления стрес­сом является не полное исключение его воздействия. Жизнь была бы слишком скучна без приятных стрессоров, к которым нужно приспосабливаться, и без ди-стрессоров, на которые нужно реагировать. Более того, зачастую стресс является стимулом к наиболее продуктивной деятельности. Например, когда вы находи­тесь в стрессовом состоянии по поводу грядущего экзамена, вероятнее всего, вы станете изучать материал интенсивнее, нежели в спокойном состоянии. Если вам предстоит выступать перед группой людей и вы тревожитесь по этому поводу, то, вероятно, вы подготовитесь лучше. Стрессор может быть полезным и уместным,

он может играть роль стимула. И поэтому, даже если это было бы возможно, мы не должны исключать из нашей жизни все виды стрессовых воздействий.

Наша цель — ограничить вредоносный эффект стресса, поддерживая качество и активность образа жизни. Ряд исследователей обнаружил, что отношения меж­ду стрессом и болезнью можно изобразить в виде U-образной кривой, как показа­но на рис. 1.2. Если стрессовое воздействие сильно, то и серьезность заболевания будет соответствующей. Однако данная кривая также указывает на то, что тяже­лое заболевание может возникнуть даже в течение минутного стресса. Эти же ис­следователи обнаружили, что существует оптимальный уровень стресса — не слишком много и не очень мало, который имеет профилактический характер [40]. Мы вспомним этот важный вывод тогда, когда будем обсуждать контроль над стрессом.

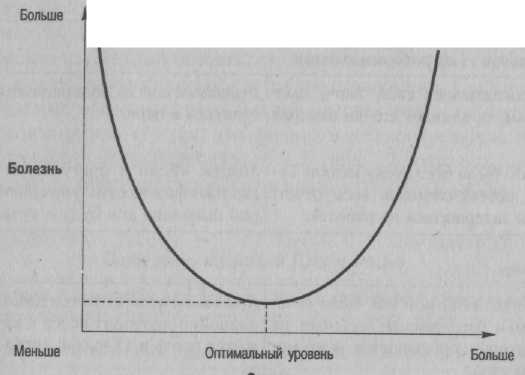


Рис. 1.2. Отношения между стрессом и заболеванием весьма сложные.

Заболевание может появиться как а результате незначительного стресса, так и в результате чрезмерного

***Как использовать эту книгу***

Ваш преподаватель подскажет вам, как наилучшим образом использовать эту книгу. Выбор широк, и вы можете полностью положиться на него как на экспер­та. Вот некоторые из предлагаемых вариантов.

***Ваш персональный стрессовый профиль***

На моих занятиях по управлению стрессом каждый студент составляет свой *пер­сональный стрессовый профиль.* Это выполняется в течение семестра в том темпе, на который способен сам ученик. Каждый сдает мне двойной лист бумаги по про­чтении книги в конце семестра. В этом листе содержатся три параграфа.

1. Перечень заполненных шкал и баллы ученика.

2. Интерпретация результатов (что удовлетворительно, а что нужно коррек­тировать).

3. Выводы. Что ученик вынес по прочтении книги, а также план исправления

тех показателей, по которым балл ученика был низким.

Мои ученики говорят мне, что книга содержит исключительно ценную и жиз­ненно важную информацию.

***Стресс-портфолио***

С помощью этой книги мы поможем вам создать собственный стресс-портфолио. Портфолио — это папка, где собран весь наработанный вами материал, подобно портфолио художника, в котором собраны его работы, или портфолио фотомоде­ли, где собраны фотографии и рекомендации. В вашем стресс-портфолио будут результаты всех тестов, которые вы выполните по данной книге или сборнику упражнений, ваши мысли, которые возникли во время занятий или во время про­чтения этой книги, ваши реакции на все блоки информации, данные в этой книге, какие-либо задания, выполнявшиеся вами в процессе обучения, результаты экза­менов или проверочных работ, описание дополнительных материалов, с помощью которых вы учили других справляться со стрессом, и любая другая информация, касающаяся вас и вашего опыта управления стрессом (например, семинары на те­му стресса, которые вы посещали помимо занятий). В конце курса у вас на руках будет полная подшивка материалов о том, как вы учились справляться со стрес­сом, как практиковались в управлении стрессом. Вы сможете продемонстриро­вать это всем желающим.

Эти материалы должны быть помещены в папку, где хранится остальной мате­риал, нарабатываемый вами в течение курса. По окончании курса вы, вероятно, захотите поделиться собранными данными со своими сокурсниками. Вы сможете почерпнуть новые идеи о том, как расширить свой портфолио и таким образом сделать так, чтобы он производил еще большее впечатление на тех, кто его захо­чет посмотреть.

***Блоки «Позаботьтесь о своем окружении»***

Все мы живем в разных сообществах, которые можно представить в виде концен­трических кругов. В центральном круге — вы сами и ваша семья. Дальше — ваши родственники. Следующий круг — это ваш район, затем — округ/город, затем — штат, затем — страна и, в конце концов, — мир. Лично я убежден в том, что все мы несем ответственность не только за последствия стресса, который испытываем сами, но и за последствия стресса для людей, нас окружающих. Чтобы вы задума­лись о необходимости помогать другим людям, мы включали блок «Позаботьтесь о своем окружении» почти в каждую главу. Подразумевается, что вы будете ис­пользовать знания, навыки и образцы поведения, почерпнутые в каждой главе, не только для того, чтобы снизить влияние стресса на вас самих, но и чтобы помочь членам вашей семьи, друзьям, коллегам, соседям и другим людям легче перено­сить стресс. Ваш преподаватель может предложить и свои способы помощи чле­нам вашего сообщества.

Самое интересное в помощи другим людям — это то, что вы волей-неволей по­могаете и себе. Ральф Уолдо Эмерсон сказал: «Один из самых замечательных примеров компенсации, с которыми мы встречаемся в нашей жизни, — это то, что никто не может искренне помочь другому, не помогая при этом себе». Если вы

начнете заботиться о членах своего сообщества, вы поймете, насколько справед­ливо наблюдение Эмерсона. Мои студенты уже в этом убедились. Им предлага­лось участвовать в обучающе-практическом проекте, где они должны были ис­пользовать полученные знания, чтобы научить других управлять стрессом. Одна группа студентов работала с онкологическими больными, помогая справиться со стрессом, связанным с их болезнью. Другие студенты работали с детьми, помогая им справиться со стрессом, связанным с переходом на следующий уровень обуче­ния (например, из средней школы — в старшие классы). Остальные работали с пожарниками-добровольцами, воспитателями ясель, постоянными жителями до­мов престарелых и молодежью из местных общин. Самым интересным было то, что даже те, кто поначалу не хотел всем этим заниматься, по окончании проекта рассказывали, что получили огромную пользу для самих себя. Мои студенты зна­ют, что усваивают гораздо больше материала, когда преподают его другим; что им самим становится лучше, когда они помогают другим, и что после этого у них по­является желание заботиться о членах своего сообщества всеми возможными способами.

На данный момент вы можете решить, что не хотите заботиться о других лю­дях. Что ж, это ваше решение (если только, подобно мне, ваш преподаватель не решит, что помощь людям — весьма ценный источник опыта, что вы так гораздо лучше усвоите материал и что здесь сокрыты различные преимущества — и та­ким образом эта помощь станет обязательным требованием). Но перед тем как принять такое решение, вспомните слова Марион Райт Эдельман, исполнитель­ного директора Общества защиты детей: «Услуги — это наша плата за жизнь. Если вы видите, что человек в чем-либо нуждается, то не спрашивайте: "Почему никто ничего не делает?" Спросите лучше: "Почему я ничего не делаю?" Степень нашей вины может быть разной, но степень нашей ответственности — одинакова» [41].



**В** университетском городке существует много групп, деятельность которых направлена на повышение уровня благосостояния в обществе. Сюда входит поставка продуктов, книг и одежды, а также строительство домов

для бедных

***Позаботьтесь о своем окружении***

Совершенно естественно, что все мы беспокоимся о собственном здоровье. Когда мы ис­пытываем стресс, мы хотим знать, как снизить интенсивность переживаний. Эта книга на­писана для того, чтобы помочь вам предотвратить негативные последствия стресса. При этом надо помнить о том, что мы бываем не только «жертвами» стресса, но и его «источ­никами». Например, когда мы спорим без необходимости или теряем терпение, наш собе­седник может стать жертвой стресса, вызванного нашим поведением. Когда мы несемся на машине по дороге как сумасшедшие, то остальные водители могут «впасть в стрессовое состояние». И когда мы слишком шумим или слушаем слишком громкую музыку, то у сту­дентов, которые живут с вами в общежитии и которым необходима тишина, чтобы позани­маться как следует, также может развиться стрессовая реакция. Вы можете снизить уровень стресса, источником которого вы являетесь, у членов своего сообщества (своего университетского городка, своего дома, города). Назовите трех чело­век, которые вам небезразличны, и объясните, в чем причина того, что вы для них - ис­точник стресса. Потом перечислите три способа, с помощью которых вы можете снизить свое негативное влияние на них, а затем - делать то, что поможет вам доставлять меньше неприятных переживаний для других.

**В чем причина того, что я источник стресса для этих трех человек?**

1. Родственник

А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Друг

А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Кто-либо еще

А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Каким образом я могу доставлять людям меньше неприятностей?**

1. Родственник

А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2-Друг

А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Кто-либо еще

А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Б**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_„

В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Я обязуюсь делать следующее, чтобы доставлять людям меньше неприятностей:**

***Выводы***

• Физиолог Уолтер Кэннон был первым, кто описал стресс. Кэннон назвал его реакцией борьбы или бегства.

• Эндокринолог Ганс Селье описал физиологические изменения, которые происходят в организме в результате стресса.

• У крыс, которых Селье подвергал стрессовым воздействиям, значительно увеличивался размер коры надпочечников, уменьшались или атрофирова­лись тимус, селезенка, лимфатические узлы и другие лимфатические струк­туры; практически полностью исчезали эозинофильные клетки; появлялись кровоточащие язвочки в желудке и двенадцатиперстной кишке.

• Селье выделил три фазы процесса стрессовой реакции: реакция тревоги, стадия сопротивления и стадия истощения. Он определил стресс как уни­версальную реакцию организма на различные по своему характеру раздра­жители.

• Кардиолог Герберт Бенсон изучал трансцендентальную медитацию и разра­ботал весьма похожую медитативную технику, которая помогала пациентам снизить уровень артериального давления.

• Стрессор — это стимул, обладающий способностью запустить реакцию борь­бы или бегства. Стрессоры бывают биологическими, социальными, психоло­гическими и философскими по своему происхождению.

• Чем дольше психика человека находится в отличном от нормы состоянии (длительность) и чем сильнее это различие (степень), тем вероятнее, что в результате переживания стресса у человека возникнет то или иное заболе­вание.

• Разные исследователи определяли стресс по-разному. Некоторые говорили, что стресс — это стимул, другие — что это реакция, остальные же утвержда­ли, что это — целый спектр взаимодействия разных факторов. В данной книге стресс определяется как комбинация стрессора и стрессовой реактив­ности.

*ГЛАВА 2*

*Психофизиология стресса*

Каждый поход в торговый центр со своими детьми, Тоддом и Кэри, для меня эк­замен на сообразительность и остроумие. Я всегда в шутку говорю им, что мне следует завести еще двух детишек, чтобы назвать их «четырьмя Мне»: Купи Мне, Дай Мне, Возьми Мне и Покажи Мне. Если они не выпрашивают мягкую игруш­ку, то обязательно хотят новую бейсбольную биту, новую куклу или новую куклу с бейсбольной битой в руках. Перед тем как покинуть торговый центр, мы под­вергаемся атаке какофонического шума (звона, гула, треска, гама, грохота), света и всех цветов радуги. Если вы еще не догадались, что это такое, то я скажу — в на­шем торговом центре полным-полно игровых автоматов. Наверное, игровые авто­маты придумал какой-нибудь озлобленный ребенок, которого наказывали так часто, что месть заняла все его мысли. Объектом его мыслей, конечно же, были родители, а способом отомстить стали игровые автоматы.

Когда мы минуем зону игровых автоматов, я завожу разговор о том, как моя дочка в последний раз поиграла в футбол или о предстоящей ей игре. Иногда я начинаю обсуждать фильм, который нравится обоим детям, или же рассуждаю о том, как мы планируем провести выходные. Улавливаете? Я начинаю всеми сила­ми отвлекать их внимание от игровых автоматов, от этих пожирающих деньги ма­шин. И я только тогда поздравляю себя с успешным выполнением задания, когда за все время нахождения в торговом центре я ни разу не вытащил руку из карма­на, в котором лежит мелочь. Гораздо чаще получается, что я покидаю торговый центр, расставшись со значительным количеством четвертаков.

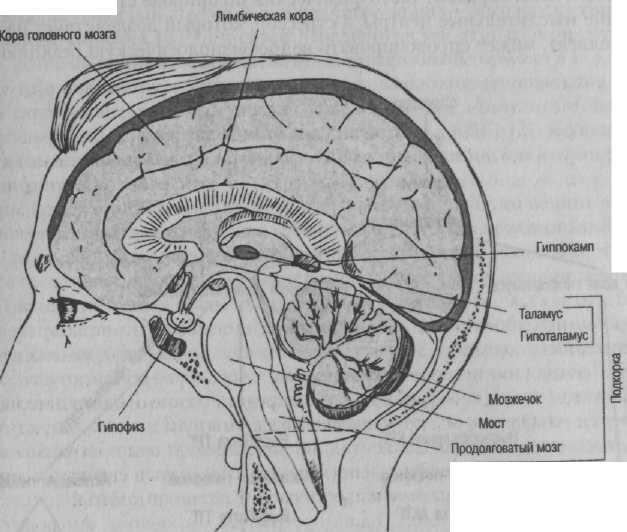
В зале игровых автоматов особой популярностью пользуются компьютерные игры. По разным причинам: звуки и шумы фантастичны, а игрок может вообразить себя участником космического путешествия или битвы, что позволяет выразить агрессию социально приемлемым способом. Вероятно, есть и другие причины, и мне кажется, что одной из них является представление о «компьютеризирован­ном» будущем. Однако мы практически не задумываемся о том, что компьютеры были у нас всегда. И вы, и я, по сути, программисты. Наши программы заставля­ют наши компьютеры трещать, звенеть, гудеть, грохотать и сверкать всеми цвета­ми радуги. Другими словами, у нас есть свои игровые автоматы!

Наш компьютер — это мозг, наши программы — сознание, а игровые автома­ты — тело. Сейчас мы войдем в наш зал игровых автоматов и посмотрим, как ра­ботают эти машины, особенно в условиях стресса.

*Мозг*

Говоря об управлении стрессом, мы говорим на самом деле об управлении психо­логическими или социальными стрессорами. Хотя причиной стресса может стать и биологический стрессор (например, вирус), окружающая среда (например, тем­пература воздуха) и тому подобное, центральный вопрос данной книги - пробле­мы снижения самооценки, потери любимого человека, одиночества и другие стрессоры такого рода. Эти психологические стрессоры воспринимаются созна­нием и преобразуются в мозге. А мозг, в свою очередь, дает команды всему телу, как справляться с данным стрессором.

Мозг состоит из двух основных частей - коры мозга (верхняя часть) и под­корки (нижняя часть). На рис. 2.1 изображена структура мозга и расположение отдельных его частей. Подкорковая часть включает в себя мозжечок (отвечает за координацию движений тела), продолговатый мозг (регулирует сердцебиение, дыхание и другие основные физиологические процессы), мост (регулирует цикл сна) и промежуточный мозг. У промежуточного мозга много функций, включая и регуляцию эмоций. Он состоит из таламуса и гипоталамуса. Таламус передает сенсорные импульсы из других частей нервной системы в кору мозга. Гипотала­мус ключевая структура стрессовой реактивности, - главный активатор авто­номной нервной системы, которая контролирует такие основные физиологические процессы, как гормональный баланс, температуру тела, сужение и расширение кровяных сосудов.



**Рис. 2.1. Мозг**

Лимбическую систему называют «седалищем эмоций». Она состоит из тала­муса и гипоталамуса (то есть промежуточного мозга) и других структур, играю­щих важную роль в психологии стресса. Лимбическая система связана с проме­жуточным мозгом и несет первичную ответственность за эмоции и их проявление

в поведении. Лимбическая система отвечает за проявление таких эмоций, как страх, тревожность и радость в ответ на физические и психофизиологические раздражители.

Кора головного мозга (называемая серым веществом) контролирует абстракт­ные функции высшего порядка — речь и рассуждение. Кора мозга также регули­рует деятельность низших структур мозга. Например, промежуточный мозг пере­дает страх, а кора включает функцию рассуждения, чтобы распознать стимул и убедиться в его безопасности и таким образом преодолеть страх.

Наконец, существует еще так называемая ретикулярная формация (РФ). В про­шлом полагали, что кортикальные и субкортикальные функции дихотомичны. То есть считалось, что либо та, либо другая часть мозга отвечает за поведение чело­века. На данный же момент исследователи мозга пришли к убеждению, что меж­ду корой и подкоркой существуют нервные связи, по которым информация пере­дается в обоих направлениях. Эту нервную сеть, которая называется РФ, по праву можно считать связующей нитью между телом и сознанием. «Ретикуляр­ная формация подобна улице с двусторонним движением, по которой передаются сообщения от высших мозговых центров к внутренним органам и мышцам, а так­же стимулы, воспринятые на мышечном или органическом уровне, к коре голов­ного мозга. Таким образом, чисто физический по природе стрессор может влиять на высшие мыслительные центры, а стрессор, который воздействует на психику или интеллект, может спровоцировать нейрофизиологическую реакцию» [1].

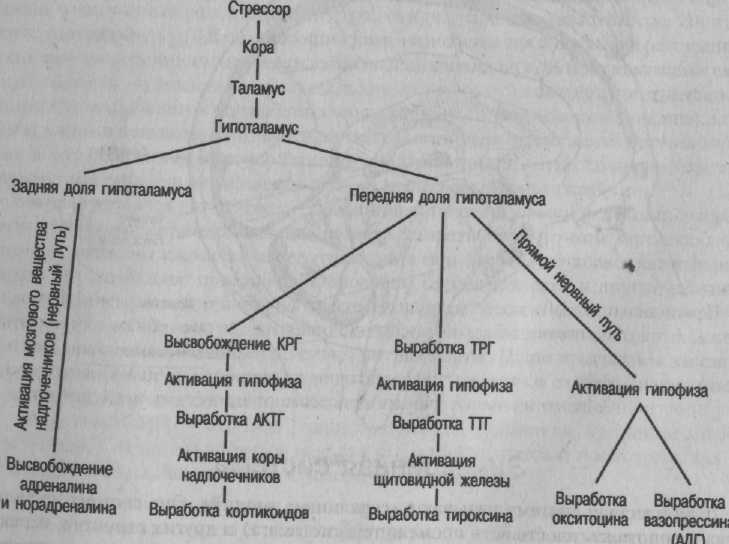


Рис. 2.2. Стресс и пути стрессовой реакции

Итак, мы обрисовали основные структуры мозга. Теперь посмотрим, как стрес­сор влияет на мозг и как мозг подготавливает весь организм к реакции. Когда мы сталкиваемся со стрессором, различные части тела (глаза, нос, мускулы и так да­лее), замечающие его в первую очередь, посылают сигналы по нервным путям к мозгу. Эти сигналы проходят по ретикулярной формации, по направлению от лимбической системы и таламуса и по направлению к ним. Именно в лимбической системе зарождаются эмоции, а таламус служит как бы пультом переключе­ния, который определяет, что делать с поступившими сигналами. Затем в игру вступает гипоталамус.

Когда гипоталамус сталкивается со стрессором, он активизирует деятельность двух основных путей стрессовой реактивности: эндокринную систему и авто­номную (периферийную) нервную систему. Чтобы активировать эндокринную систему, в передней части гипоталамуса вырабатывается кортикотропный рилизинг-гормон (КРГ), который действует на гипофиз таким образом, что там начинает вырабатываться адренокортикотропный гормон (АКТГ). АКТГ в свою очередь активирует кору надпочечников, где вырабатываются кортикоидные гормоны. Чтобы активировать автономную нервную систему, сигнал посылается из задней части гипоталамуса по нервным путям к мозговому веществу надпочечников. На рис. 2.2 изображены пути стрессовой активности организма.

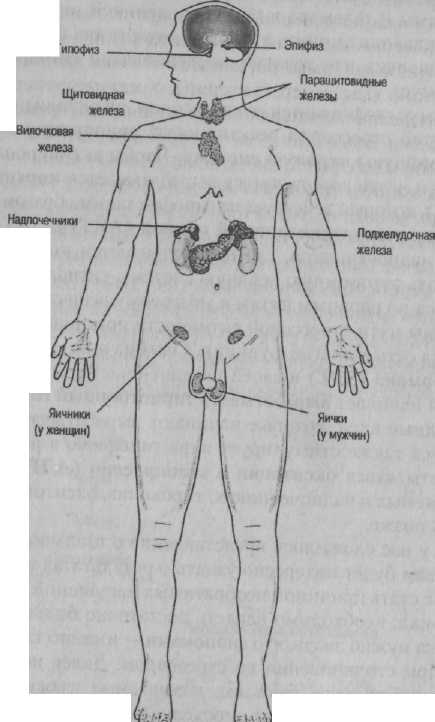
У гипоталамуса есть и другие функции. Одна из них — выработка тириотропного рилизинг-гормона (ТРГ) в своей передней части. Этот гормон активирует гипофиз, который начинает вырабатывать тириотропный гормон (ТТГ). ТТГ ак­тивирует тириоидные ядра, которые начинают вырабатывать тироксин. Задняя часть гипоталамуса также стимулирует ядра гипофиза, в результате чего в них начинают вырабатываться окситоцин и вазопрессин (АДГ) [2]. Функции этих гормонов (выделяемых в надпочечниках, тироксина, окситоцина и вазопрессина) мы обсудим чуть позже.

Теперь, когда у вас сложилось представление о взаимоотношениях стресса и мозга, наверное, вам будет интересно узнать о результатах исследований на тему «Может ли стресс стать причиной необратимых нарушений мозга» [3]. Чтобы ус­воить этот материал, необходимо владеть достаточно большим объемом инфор­мации. Для начала нужно знать, что гиппокамп — именно та часть мозга, которая «бьет тревогу» при столкновении со стрессором. Далее необходимо знать, что надпочечники вырабатывают гормоны, называемые глюкокортикоидами. При­сутствие этих гормонов в организме определяется рецепторами клеток гиппокампа. Продолжительный стресс разрушает эти рецепторы и клетки гиппокампа в целом. А так как клетки мозга не восстанавливаются, то мы теряем их навсегда. Сетевой механизм этого процесса еще не изучен до конца, но, возможно, мы не реагируем на стресс, если у нас недостаточно глюкокортикоидных рецепторов. Для прояснения этого процесса ученые продолжают проводить исследования.

*Эндокринная система*

Одна из самых важных систем нашего организма, непосредственно связанная со стрессовой реактивностью, — эндокринная система. В нее входят все железы, вы­деляющие гормоны. Эти гормоны изменяют функционирование остальных тканей организма и разносятся с помощью кровеносной системы к местам назначения.

желГзьг ялГ няяп ^ЮЧаеТ В СебЯ: ГИП°ФИ3' \*™B\*W- и паращитовидную железы ядра надпочечников, а также поджелудочную железу, яичники яички эпифиз (шишковидная железа) и вилочковую железу. Расположение желез эн­докринной системы показано на рис 2 3



**Рис.** 2.3. Расположение основных эндокринных желез

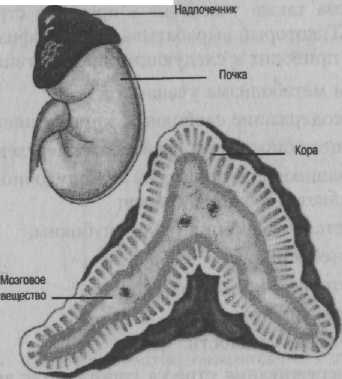
Когда задняя часть гипоталамуса начинает вырабатывать КРГ, а затем гипо­физ — АКТГ, наружный слой ядер надпочечников, то есть кора надпочечников, начинает вырабатывать глюкокортикоиды и мииералокортикоиды (рис. 2.4). Важнейшим из глюкокортикоидов является кортизол, а важнейшим из минералокортикоидов — альдостерон.

Кортизол является тем горючим, которое нам необходимо для сражения (борь­бы или бегства). Основная его функция — повышение уровня сахара в крови, что­бы у нас была энергия для активных действий. Он выполняет свою функцию пу­тем превращения аминокислот в гликоген, что происходит в печени. Когда запас гликогена истощается, печень начинает вырабатывать глюкозу из аминокислот.

Этот процесс называется биосинтезом глюкозы из неуглеводных субстратов.

К тому же кортизол мобилизует свободные жирные кислоты из жировой ткани, расщепляет протеин и повышает артериальное давление. Все это происходит для того, чтобы подготовить нас к борьбе со стрессором или к бегству от него. Корти­зол также провоцирует и другие физиологические изменения. Одним из наиболее важных изменений является снижение лимфоцитов, выработанных вилочковой железой и лимфатическими узлами. Лимфоциты крайне важны для нормальной деятельности иммунной системы, так как их основная функция — уничтожение инородных субстанций (например, бактерий). Увеличение кортизола в организ­ме провоцирует ухудшение деятельности иммунной системы, и вероятность за­болевания повышается. Было обнаружено, что в течение 30 минут после стресса, связанного с работой или семьей, уровень кортизола в слюне повышается [4].

Альдостерон также подготавливает нас к активным действиям. Его основная цель — поднять артериальное давление настолько, чтобы питательные вещества и кислород быстро и легко поступали к активным частям нашего организма — внутренним органам и конечностям. Альдостерон поднимает артериальное дав­ление путем увеличения всего объема крови, содержащейся в организме. Это осу­ществляется с помощью снижения выработки мочи и задержки выработки натрия. Запуск указанных двух механизмов обеспечивает повышение объема жидкостей в организме и постепенное повышение артериального давления.



**Рис.** 2.4. Надпочечники состоят из коры и мозгового вещества, которые вырабатывают различные гормоны

Артериальное давление бывает систолическим и диастолическим. Систоличе­ское давление — это давление, которое кровь оказывает на стенки артерий при со­кращении сердца. Диастолическое давление — это давление, которое оказывает кровь на стенки сосудов в то время, когда сердечная мышца расслаблена. Нор­мальное артериальное давление для молодых людей — 120/80: первая цифра — это систолическое давление (120 мм рт. ст.), а вторая цифра — это диастоличе­ское давление (80 мм рт. ст.). Альдостерон способен поднять систолическое дав­ление на 15-20 мм рт. ст. Хотя специалисты до сих пор не пришли к единому

мнению по поводу того, с какой точки начинается гипертония (повышенное арте­риальное давление), считается, что для систолического давления этим порогом является 140, а для диастолического — 90, и такие цифры уже свидетельствуют о нездоровье.

Кроме коры надпочечников в процессе стрессовой реактивности участвует и мозговое вещество надпочечников (внутренняя часть надпочечников). Оно при­водится в действие по прямой нервной связи с задней частью гипоталамуса. Моз­говое вещество начинает выделять катехоламины — эпинерфин (обычно его на­зывают адреналином) и норэпинерфин (обычно называемый норадреналином) [5]. Действие этих гормонов может выражаться в следующем:

1) учащение ритма сердцебиения;

2) увеличение силы, с которой кровь выбрасывается из сердца;

3) расширение коронарных сосудов;

4) расширение бронхиальных труб, по которым воздух поступает в легкие и выходит из легких;

5) ускорение основного ритма метаболизма, практически все органические процессы начинают идти быстрее;

6) сужение кровеносных сосудов в мускулах и коже рук и ног;

7) увеличение потребления кислорода.

Щитовидная железа также участвует в процессе стрессовой реактивности. Она активируется ТТГ, который вырабатывается гипофизом и начинает секрети-ровать тироксин, что приводит к следующим последствиям:

1) базальный ритм метаболизма учащается;

2) увеличивается содержание свободных жирных кислот;

3) ускоряется процесс биосинтеза глюкозы из неуглеводных субстратов;

4) усиливается подвижность процессов в желудочно-кишечном тракте, что зачастую проявляется в форме диареи;

5) дыхание учащается, становится более глубоким;

6) учащается сердцебиение;

7) поднимается артериальное давление;

8) повышается тревожность;

9) уменьшается чувство усталости.

Итак, в процессе переживания стресса гипоталамус активизирует надпочеч­ники и щитовидную железу (через гипофиз или по прямым нервным путям), ко­торые начинают вырабатывать кортизол, альдостерон, адреналин, норадреналин и тироксин. Эти гормоны приводят человека с помощью происходящих в орга­низме процессов в состояние готовности к активной физической реакции.

*Автономная нервная система*

Некоторые предполагают, что на протяжении веков мы чувствовали себя ужасно. Конечно, имеемся в виду не мы конкретно, а все человечество. Аргумент здесь — это то, что люди рассматривали себя как создания первостепенной значимости до тех пор, пока Коперник не доказал, что Земля - всего лишь одна из множества планет, которые вращаются вокруг Солнца, а вовсе не центр Вселенной. И мы больше не могли управлять «центром внимания» (улавливаете?). Следующим ударом для *homo sapiens* стала теория эволюции Дарвина. Только подумать - мы произошли от обезьян! И хотя это была лишь теория, идеи Дарвина широко рас­пространились, и человеческие существа заняли свое место в иерархии жизнен­ных форм. И, в конце концов, когда такие известные личности, как Гален, да Винчи и другие описали структуру человеческого тела, стало очевидно, что большинст­во функций организма осуществляются непроизвольно - вне нашего контроля. И это еще один удар по нашей самооценке; у нас оказалось меньше свободной во­ли, чем мы представляли.

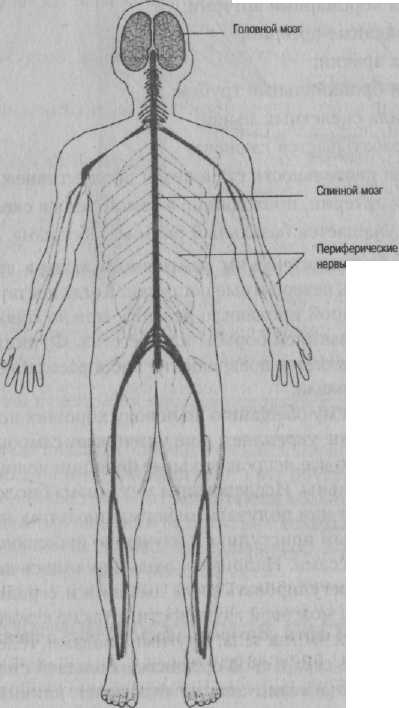


Рис. 2.5. Нервная система состоит из головного мозга, спинного мозга и множества периферических нервов

Слушайте, братья и сестры! Хорошие новости ожидают нас. Как мы увидим, исследования стресса показывают, что мы обладаем гораздо большим контролем, чем думаем. Непроизвольные функции организма контролируются автономной (периферийной) нервной системой. На рис. 2.5 изображена общая схема нервной системы. Примеры непроизвольных функций — сердцебиение, артериальное дав­ление, ритм дыхания и гуморальная регуляция деятельности организма. Этот контроль осуществляется двумя компонентами автономной нервной системы: симпатической и парасимпатической (рис. 2.6). Симпатическая нервная система отвечает за энергетические растраты (например, учащение ритма дыхания), а пара­симпатическая — за сохранение энергии (например, снижение частоты дыхания).

Когда вы сталкиваетесь со стрессором, симпатическая нервная система акти­вируется гипоталамусом, и в организме происходят следующие изменения:

1) учащается сердцебиение;

2) усиливаются сердечные сокращения;

3) расширяются коронарные артерии;

4) сужаются брюшные артерии;

5) расширяются зрачки;

6) расширяются бронхиальные трубки;

7) возрастает сила скелетных мышц;

8) в печени вырабатывается глюкоза;

9) мыслительная деятельность становится продуктивнее;

10) расширяются артерии, проходящие в самой толще скелетных мышц;

11) значительно учащается базальный ритм метаболизма.

Благодаря этим физиологическим изменениям люди в чрезвычайных ситуа­циях способны совершать невероятные поступки. Когда достаточно хилый человек поднимает машину, которой придавило ребенка, можно говорить о невероятной силе, сообщаемой нам реакцией борьбы или бегства. Функцией парасимпатиче­ской нервной системы является возвращение нас в расслабленное состояние по­сле того, как угроза миновала.

Теперь вернемся к моему обещанию по поводу хороших новостей. Первым на­учным открытием, которое укрепляет, а не уничижает самооценку человека, ста­ло утверждение о том, что все непроизвольные функции человеческого организма не полностью непроизвольны. Исследование механизма биологической обратной связи, который позволяет нам получать информацию о том, что происходит в ор­ганизме, позволило ученым приступить к изучению произвольного контроля над непроизвольными процессами. Например, люди научились контролировать свое артериальное давление, регулировать ритм дыхания и сердцебиения, вырабаты­вать определенные волны мозговой активности, а также сужать и расширять кро­веносные сосуды в разных частях тела. Другими словами, теперь люди знают, что способны контролировать себя и свой организм в большей степени, чем они пред­полагали. Считается, что именно знание оказывает влияние на поддержание уровня адекватной самооценки у людей.

Стоит также заострить внимание на важности понимания того, что мы, будучи способны контролировать свою физиологию, позволяем себе заболеть. Если толь­ко мы это осознаем, то перестанем рассматривать самих себя как беспомощных и безнадежных жертв болезней и заболеваний; мы поймем, что можем предотвра­щать их.

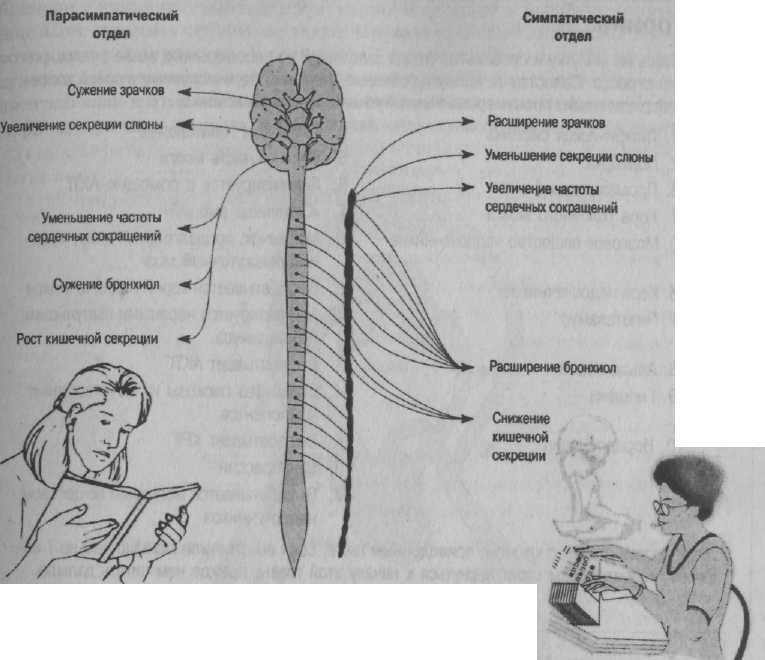


Рис. 2.6. Внутренние органы иннервируются волокнами парасимпатического и симпатического отделов

И последнее, что надо сказать о симпатической и парасимпатической нервных системах. Как правило, они противодействуют друг другу, однако так происходит не всегда. Некоторые параметры контролируются только симпатической систе­мой (например, потовые железы или содержание глюкозы в крови), а другие — только парасимпатической (например, мускулы глаза). В основном парасимпати­ческая система отвечает за реакции расслабления.

*Сердечно-сосудистая система*

Недавно я и моя семья переехали в новый дом. В связи с этим мы столкнулись с некоторыми неудобствами, весьма огорчительными для нас. Каждые несколько недель мне приходилось разбирать водопроводный кран, чтобы его прочистить. Строители сказали, что это обычное явление для нового дома, но ведь до этого мы тоже жили в новом доме, но с подобными проблемами не сталкивались. Мо­жете себе представить, какие жаркие прения разгорались по поводу этого! Но тем не менее каждые несколько недель кран засорялся, и мне снова приходилось его разбирать и прочищать.

|  |  |
| --- | --- |
| **Викторина** |  |
| Прервитесь на минутку и проверьте, что вы запомнили из рассказанного выше о психофи­зиологии стресса. Сопоставьте пронумерованные названия, перечисленные в левой колон­ке, с утверждениями, пронумерованными буквами, в правой колонке. | |
| 1. Лимбическая система | А. Таламус и гипоталамус |
| 2. Подкорка | Б. Верхняя часть мозга |
| 3. Промежуточный мозг | В- Активизируется с помощью АКТГ |
| 4. Кора головного мозга , | Г. «Седалище эмоций» |
| 5. Мозговое вещество надпочечников | Д, Мозжечок, продолговатый мозг, мост и промежуточный мозг |
| 6. Кора надпочечников | Е. Вырабатывается корой надпочечников |
| 7. Гипоталамус | Ж. Активизируется нервными импульсами гипоталамуса |
| 8. Альдостерон | 3. Вырабатывает АКТГ |
| 9. Гипофиз | И. Биосинтез глюкозы из неуглеродных компонентов |
| 10. Норадреналин | К. Вырабатывает КРГ |
|  | Л. Вазопрессин |
|  | М. Вырабатывается мозгоаым веществом надпочечников |
| Сверьте свои ответы с ключом, приведенным просов, вероятно, вам стоит вернуться к нача | ниже. Если вы ответили меньше чем на 7 во­лу этой главы, прежде чем читать дальше. |
|  | *Ключ: 1А; 2Д; 3А; 4Б; 5Ж, 6В, 7К, 8Е, 9З, 10И.* |

Почему я вспомнил эту историю? Потому что моя проблема была совершенно аналогична проблемам системы кровообращения человеческого организма, кото­рая включает в себя сердце, кровь и кровеносные сосуды (рис. 2.7). Эта циркуляторная система также может засоряться, хотя для этого требуются годы. Закупо­ривание кровеносных сосудов (не с одного конца — гораздо чаще это происходит на всей протяженности) приводит к разным последствиям: прекращают функ­ционировать те органы, которые перестают получать вместе с кровью кислород и питание в нужном количестве; кровеносные сосуды лопаются из-за возросшего давления крови на стенки, или же у других кровеносных сосудов появляются от­ростки, которые заменяют закупорившиеся сосуды.

Влияние стресса на кровеносную систему очевидно. Когда гипоталамус реаги­рует на стрессор, он посылает сигнал в гипофиз, который начинает вырабатывать окситоцин и вазопрессин. Эти гормоны вызывают сокращение гладких мышц, в результате чего стенки сосудов сокращаются. Вазопрессин также увеличивает поступление воды в почки, в результате чего объем крови возрастает. В сочета­нии с повышением концентрации натрия, вызванной альдостероном, сокращение кровеносных сосудов и увеличившееся поступление воды обусловливают повы­шение артериального давления, причиной которого является стресс.

Кроме того, стресс воздействует непосредственно и на сердце. Увеличивается число его сокращений, оно выбрасывает больше крови в организм при стрессе

благодаря влиянию симпатической нервной системы и вышеупомянутых гормо­нов При стрессе в организме также возрастает содержание холестерина, сыворотки крови и других жирных кислот. В результате повышается вероятность закупорки сердечных артерий и атрофии части сердца из-за недостаточного объема поступающей к этой части крови. И, в конце концов, сильный стрессор способен довести сердце до разрыва, в результате чего возможна внезапная смерть.

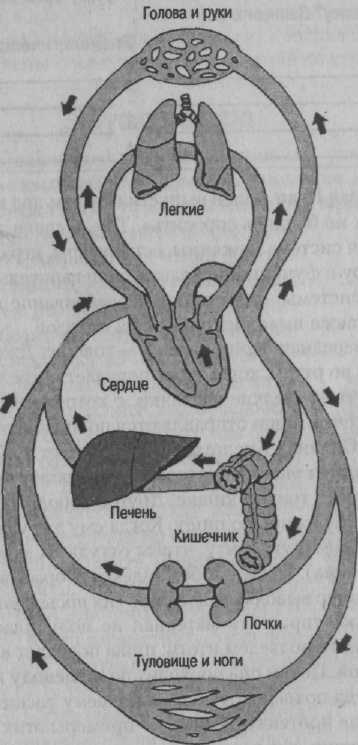


Рис. 2.7. Сердечно-сосудистая система транспортирует кровь к клеткам организма и к органам, имеющим контакт с внешней средой

*Пищеварительная система*

Я начал эту книгу с описания того момента, когда меня тошнило на обочине дороги. Теперь вы понимаете, что мое состояние было вызвано стрессом. Совер­шенно очевидно, что пищеварительная система тоже реагирует на стресс.

*Стрессовые фразы*

Как вы уже поняли, стрессовая реакция провоцирует множество изменений в нашей фи­зиологии. В ситуации стресса мы нередко говорим, что у нас мерзнут ноги. Ноги мерзнут из-за сужения кровеносных сосудов в руках и ногах. Когда мы переживаем стресс, то чув­ствуем напряжение. Конечно! Ведь напряжены наши мускулы.

Можете придумать еще несколько относящихся к стрессу фраз, которые имеют под собой физиологическую основу? Запишите их.

**фраза** **Физиологическая основа**

**1.** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4.** **4,** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Несколько лет назад Вуди Аллен выпустил фильм под названием «Все, что вы хотели знать о сексе, но боялись спросить\*. Там, в сцене, местом действия кото­рой является половая система мужчины, есть актеры, играющие сперму. Давайте рассмотрим структуру и функционирование пищеварительной системы таким же образом. Цель этой системы — принятие, переваривание и распределение пита­тельных веществ, а также вывод из организма отходов.

«Эй, Гарри, тут очередная порция идет!» — говорит Джо Слюна своему брату. Семья Слюны живет во рту, и, когда в рот попадает очередная порция пищи, она помогает расщепить ее на мелкие частички, с которыми организму легко спра­виться. Затем эти кусочки пищи отправляются по пневматической трубке (пище­воду) прямо к Филу Соляная Кислота, который живет в Желудкограде. Соляная кислота (HCI) активирует энзимы, которые расщепляют пищу до такой степени, что она может пройти по тонкой кишке. Другой город, Печень, посылает Бобби Желчь помочь расщепить жирную пищу. Когда ему это удается, то порции пищи готовы к отправке на местную почту, чтобы оттуда их можно было отправить в другие города (части тела). Посылки без индекса отбрасываются в сторону и че­рез толстую кишку и анус выводятся в космос (их посылают в другие галактики). Чтобы моя попытка упростить материал не получилась слишком смешной или бесполезной, давайте подведем итоги: пища попадает в рот, где размельчает­ся челюстями и слюной. Потом она проходит по пищеводу и попадает в желудок, где некоторые вещества подвергают ее дальнейшему расщеплению. Соляная ки­слота и расщепляющие протеины энзимы — примеры этих веществ. Далее пища попадает в тонкую кишку, где расщепляется на еще более мелкие части. Затем расщепленные частицы пищи проникают сквозь стенки кишечника в кровоток и разносятся к другим частям тела. Нерасщепившиеся пищевые элементы (отхо­ды) транспортируется через тонкую кишку в толстую кишку и, в конце концов, выводится из тела через анальное отверстие.

Стресс очень сильно сказывается на пищеварительной системе. Так как в ре­зультате стресса уменьшается секреция слюны во рту, то люди, испытывающие страх при выступлении перед аудиторией, часто говорят, что у них во рту пересох­ло. Из-за того, что в результате стресса могут начаться неконтролируемые сокра­щения мышц пищевода, возможны трудности с глотанием. Так как в результате

стресса возрастает содержание соляной кислоты в желудке, стенки сосудов пи­щеварительного тракта сокращаются, и уменьшается содержание слизи, которая защищает стенки желудка, могут появиться язвы (маленькие трещины в стенках желудка). А из-за того, что в результате стресса изменяется ритм сокращений толстой и тонкой кишок, которые несут ответственность за транспортировку пи­тательных веществ, может возникнуть диарея (если перистальтика станет слиш­ком быстрой) или запор (если перистальтика замедлится). «Запор сопутствует де­прессии и угнетенности, а диарея — панике» [6]. Нарушения в области желчных и поджелудочных протоков, так же как панкреатит (воспаление поджелудочной железы) и любые проблемы с желудком, связываются со стрессом [7, 8].

*Мускулатура*

Чтобы удержаться в определенной позе, положении или чтобы двигаться, вы по­сылаете команду своим мышцам. Эти команды вызывают мышечные сокраще­ния. Если команды не посылаются, то мышцы находятся в расслабленном состоя­нии. Взаимодействующие системы вашего организма посылают информацию о сокращениях мышц обратно в мозг, поэтому вы не сможете напрячь группу мышц сильнее или слабее, чем это нужно для достижения вашей цели. Чтобы убедиться в этом на опыте, по­ставьте на пол пустую жестянку из-под краски и ска­жите кому-нибудь, что она заполнена краской и пото­му очень тяжелая. Затем попросите этого человека поднять жестянку «с краской». Вы заметите, как быст­ро и высоко он поднимает банку, пока мышцы приспо­сабливаются к легкому весу. На самом деле произошло следующее: мозг воспринял жестянку как заполнен­ную краской и послал соответствующую команду мыш­цам. Основываясь на прошлом опыте, мышцы воспри­няли команду и определили, что силы сокращений, равной *х,* будет достаточно для того, чтобы поднять заполненную жестянку. Когда же жестянка была под­нята, к мозгу была послана обратная связь — визуаль­ная и кинестетическая («Эх ты, простофиля! Жестян­ка-то пустая!»), в результате чего сила сокращения мышц оказалась отрегулирована до нормы для данного задания.

Под воздействием стресса мышцы напрягаются. Не­которые люди выглядят так, будто постоянно готовы защищаться или проявлять агрессию. Они постоянно «на взводе». Такое мышечное напряжение называется зажимом [9]. В следующей главе я расскажу о том, как мышечные зажимы становятся причиной ухудшения здоровья, например хронических мигреней или болей в спине. Как часто вы слышите от окружающих фразы типа «У меня тяжесть в плечах»? Когда люди говорят, что они напряжены, они говорят о мышечных зажимах и усталости.



Многие из нас не осознают напряжения в мышцах. Но мы крепко сжимаем ручку, когда пишем жалобные письма. Мы сидим на самом краю кресла («на пре­деле»), когда смотрим фильм ужасов. Мы сжимаем руль крепче, чем необходимо, попав в пробку. А еще мы сжимаем зубы, когда злимся. Периодическое напряже­ние мышц вовсе не является проблемой; вред нам причиняет стрессор, реагируя на который мы зажимаемся. А когда мы сталкиваемся с новым стрессором, не из­бавившись от имеющегося мышечного напряжения, наши мышцы напрягаются еще сильнее.

Вышеперечисленные примеры относились к скелетным мышцам — тем, ко­торые прикреплены к костям (рис. на с. 53). Однако у нас еще есть гладкие мыш­цы, которые контролируют деятельность внутренних органов. Стрессовая реак­ция отражается и на их функционировании. Например, когда мы сталкиваемся со стрессором, то в результате выплеска в организм окситоцина и вазопрессина, вы­рабатываемых гипофизом, повышается артериальное давление, потому что глад­кие мышцы стенок кровеносных сосудов сокращаются. Поэтому совершенно не­удивительно, что хронический стресс нередко доводит до гипертонии. Когда сокращается гладкая мускулатура желудка, у нас появляются боли в желудке; ко­гда сокращается гладкая мускулатура кишечника, у нас возникает диарея; и так далее по всему организму.

*Кожа*

Линда училась на врача и была моей протеже в течение нескольких лет. Как-то в сентябре она очень удивила меня, сказав: «В этом году меня не "обсыпало"». Ко­гда я попросил ее объяснить, что она имела в виду, она рассказала, что каждое ле­то ездила в лагерь, а потом возвращалась домой, в относительно спокойную атмо­сферу. В течение всего лета с кожей у нее все было в порядке, но как только приближался сентябрь и начинались занятия, на коже «высыпали» угри. Линда приводила мне разные объяснения этому, в том числе она говорила, что препода­ватели слишком «давят» на студентов. Она сказала, что стресс отражается в «зер­кале ее тела» — на ее коже, но теперь она уверена, что может контролировать этот процесс.

И хотя определенной связи между стрессом и угрями нет, кожа тоже реагиру­ет на стресс. Стресс сказывается на способности кожи вырабатывать электриче­ство и на ее температуре. При стрессе усиливается потоотделение. Несмотря на то, что иногда это происходит незаметно, электрическая активность кожи рас­тет — это можно проверить с помощью гальванометра. Это явление называется кожно-гальванической реакцией (КГР), иногда ее называют электрокожной реакцией, и на нем основывается механизм детектора лжи. Одна из причин того, что показатели детектора лжи не считаются неопровержимыми и рассматривают­ся с осторожностью, — то, что люди могут контролировать свои нервы (а также влажность своей кожи), влияя, таким образом, на параметры КГР, У хорошего лжеца показатели КГР ниже, чем у нервного, хотя и невиновного, человека. Все

же хорошо обученный и опытный оператор детектора лжи зачастую (хотя и не всегда) сможет отличить первого от второго.

В стрессовой ситуации температура кожной поверхности понижается. Так как норадреналин вызывает сокращение стенок кровеносных сосудов, находящихся у поверхности кожи рук и ног, то во время стресса пальцы рук и ног мерзнут силь­нее, чем обычно. Из-за сужения сосудов кожа может бледнеть. Мы часто слышим, как люди говорят о ком-то: «белый как привидение». Теперь вы знаете, почему кожа нервных, тревожных, подверженных частым стрессам людей холодная, слег­ка влажная и бледная.

*Симптомы, стресс и вы*

Теперь, когда у вас есть представление о том, как организм реагирует на стресс, вы можете изучить свою собственную реакцию. Отметьте в табл. 2.1, как часто у вас проявляется определенный физический симптом. Если вы наберете от 40 до 75 баллов, то ваши шансы заболеть из-за стресса минимальны. Если — от 76 до 100 баллов, то существует небольшая вероятность, что вы заболеете из-за стресса. Если вы наберете от 101 до 150 баллов, то такая вероятность уже гораздо больше. Если ваши показатели превышают 150 баллов, то вполне вероятно, что стресс уже сказался на вашем здоровье. К счастью, вы держите в руках книгу, которая научит вас лучше управлять стрессом и даже устранять его при первых же прояв­лениях.

*Таблица 2.1*

Физиологическая реакция на стресс

Отметьте ту цифру, которая отражает частоту проявления у вас того или иного симптома, а потом подсчитайте общую сумму.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ни­когда | | | Редко (чаще, чем один раз в пол­года) | Иногда (чаще, чем раз в ме­сяц) | Часто (чаще, чем раз в неде­лю) | | Посто­янно |
| 1. Затяжные головные боли | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 2. Мигрени (сосудистые головные боли) | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 3. Боли в желудке | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 4. Повышение давления | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 5. Холодные кисти рук | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 6. Изжоги | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 7. Поверхностное, частое дыхание | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 8. Диарея | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 9. Сильное сердцебиение | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 10. Потение рук | 1 | | | 2 | 3 | 4 | | 5 |
| 11. Тошнота | | 1 | 2 | | 3 4 | | 5 | |
| 12. Метеоризм | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 13. Учащенное мочеиспускание | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 14. Потение ступней | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 15. Маслянистая кожа | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 16. Усталость/истощение | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 17. Энурез | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 18, Сухость во рту | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 19. Тремор рук | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 20. Боли в спине | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 21. Боли в шее | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 22. Жевательные движения челюстей | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 23. Скрежетание зубами | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 24. Запоры | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 25. Ощущение тяжести в груди или в области сердца | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 26. Головокружение | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 27. Рвота | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 28. Нарушение менструального цикла | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 29. Кожа, идущая пятнами | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 30. Учащенное биение сердца | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 31. Колики | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 32. Астма | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 33. Расстройства пищеварения | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 34. Пониженное давление | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 35. Ги пер вентиляция | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 36. Боли в суставах | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 37. Сухость кожного покрова | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 38. Стоматит/заболевания челюстей | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| 39. Аллергия | | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |

*Выводы*

Мозг состоит из двух основных частей - коры и подкорки. Подкорка вклю­чает в себя мозжечок, продолговатый мозг, мост и промежуточный мозг. Промежуточный мозг состоит из таламуса и гипоталамуса. Когда стрессор воздействует на гипоталамус, последний начинает выраба­тывать кортикотропный рилизинг-гормон, который посылает гипофизу ко­манду вырабатывать адренокортикотропный гормон. К тому же гипотала­мус прямым образом воздействует на мозговое вещество надпочечников. Получив команду от гипоталамуса и гипофиза, кора надпочечников начина­ет вырабатывать глюкокортикоиды и минералокортикоиды. Самый важный из глюкокортикоидов - кортизол, а из минералокортикоидов – альдостелон. Вдобавок гипоталамус посылает команду мозговому веществу надпо­чечников начать выработку катехоламинов - эгашерфина и норэпинерфина. , Гормоны надпочечников вызывают различные изменения в физиологиче­ском состоянии, как-то: учащение сердцебиения, расширение коронарных артерий расширение бронхиальных путей, учащение ритма метаболизма, сокращение кровеносных сосудов в легких, увеличение объема потребляе­мого кислорода, увеличение содержания сахара в крови и повышение артериального давления.

Не только надпочечники реагируют на стресс. Щитовидная железа начина­ет вырабатывать тироксин, а гипофиз - окситоцин и вазопрессин. Эти гор­моны так же способствуют приведению организма в состояние готовности к борьбе со стрессором.

Автономная нервная система состоит из симпатической нервной системы, в основном отвечающей за расход энергии, например во время стресса, и пара­симпатической нервной системы, ответственной за сохранение энергии, на­пример во время расслабления организма.

Стресс влияет на выработку окситоцина и вазопрессина, что в свою очередь отражается на сокращении гладкой мускулатуры, например стенок крове­носных сосудов. Тем не менее, кровеносные вазопрессина является причиной увеличения объема крови. Комбинация этих двух эффектов приводит к повышению артериального давления, что представляет собой угрозу кардиоваскулярной системе.

В результате стресса уменьшается количество слюны, что вызывает ощуще­ние тряпки во рту. Стресс может также привести к непроизвольным сокращениям глотки, что затрудняет процесс глотания. Под действием стресса усиливается секреция соляной кислоты, в итоге могут возникнуть язвы. . Сокращение скелетных мышц в результате стресса может привести к силь­ным головным болям, болям в спине и усталости. Сокращение гладкой мускулатуры стенок кровеносных сосудов может привести к гипертонии. Стресс также отражается на электрической активности кожи и ее темпера­туре.

*ГЛАВА 3*

*Стресс и болезни*

Если бы стресс ограничивался только дискомфортными ощущениями — увеличе­нием мышечного напряжения, потоотделения, одышкой или состоянием беспо­койства, это уже негативно сказывалось бы на человеке. К сожалению, хрониче­ские стрессы также приводят к развитию болезней. Многочисленные примеры взаимосвязи стресса и болезни не заставляют себя искать. Пожалуй, наиболее драматичным является развал Советского Союза. В течение этого стрессового пе­риода смертность от кардиоваскулярных заболеваний среди русских мужчин воз­росла на 40% [1]. Мы также знаем о разных травматических происшествиях и со­бытиях, которые сказываются на психическом и соматическом здоровье спустя довольно длительное время после окончания травматического действия. К таким событиям относятся война, дорожно-транспортные происшествия, сексуальное насилие и многое другое. В связи с этим ученые стали рекомендовать врачам по­могать пациентам «приобретать навыки адаптивного поведения, познавать свои ограничения и расслабляться» [2].

*Гиперреактивность*

Вы бурно реагируете на стресс? У многих людей стандартная реакция на стрес­сор — фактор, вызывающий стресс, — значительное физиологическое напряже­ние, которое наносит большой урон здоровью [3, 4]. Мы называем таких людей гиперреактивными [5]. Если вы легко выходите из себя, беспокойны, часто мочи­тесь; если запор, диарея, тошнота или рвота у вас наблюдаются чаще, чем обычно, можно сказать, что вы гиперреактивны. В этом случае вы должны регулярно об­следоваться, чтобы выявить возможные болезни на ранних стадиях, когда их лег­че вылечить. Также вам помогут изложенные в этой книге методики управления стрессом. Данная глава посвящена реакциям организма в ответ на стресс. Прочи­тав ее, вы поймете: необходимо изучать стресс, чтобы уметь с ним справляться. В своей работе мы описываем специфические болезни и другие негативные по­следствия, имеющие отношение к стрессу, и разрабатываем пути предотвраще­ния их развития.

*Психосоматические болезни*

*Пример.* Жена Билла умерла год назад. Он долго и тяжело переживал ее смерть. Билл считал, что это несправедливо, ведь она была таким добрым человеком! По­степенно им овладело чувство беспомощности. Одиночество стало частью жизни, а слезы — спутниками его вечеров. Никто не удивился тому, что Билл скончался год спустя после смерти своей жены. Официальная причина смерти — сердечный приступ, но друзья Билла считают, что в действительности он умер от «разбитого сердца».

Наверное, вы знаете людей, более или менее похожих на Билла, которые уми­рают или заболевают от множества стрессов. Наверное, вы говорили им: «Все это лишь следствие тяжелого душевного состояния, а не предрасположенности орга­низма» — или, по крайней мере, думали так. Но в случае с Биллом не все было так. Некоторые болезни однозначно считаются соматическими (например, кож­ная сыпь), в то время как другие — психическими (например, неврозы), но нельзя отрицать взаимодействие разума и тела и их влияние друг на друга.

Почему, например, когда мы инфицированы вирусом, вызывающим простуду, мы не всегда заболеваем? Скоро мы перейдем к дискуссии о многочисленных бо­лезнях, к которым разум делает восприимчивым тело. Такие болезни называют психосоматическими *(psycho —* разум, *soma* — тело). Психосоматические болезни не придуманы, они реальны. Следует отметить, что сейчас вместо термина «пси­хосоматический» нередко используется термин «психофизиологический». Пси­хосоматические болезни существуют, диагностируются и проявляются физически. В их основе — психологические причины, которые не всегда легко определить. Так, обычная простуда может быть следствием психологического стресса, который снижает иммунитет, или результатом действия вирусов, вызывающих простуду. Она может быть вызвана психологическим стрессом, на который расходуются определенные витамины, и это снижает возможность организма эффективно по­давлять вирусы простуды.



Врачи могут многого добиться, помогая людям справляться с болезнями. Половина же всех смертей в США - это результат неправильного жизненного стиля - плохого питания, недостатка физической активности, курения и неспособности управлять стрессом

Психосоматические болезни бывают психогенными или соматогенными. Пси­хогенные относятся к физическим болезням, вызываемым эмоциональным стрес­сом. Бронхиальная астма — пример психогенной психосоматической болезни. В этом случае нет проникновения в организм вызывающих болезнь микроорга­низмов, сознание изменяет физиологию таким образом, что тело заболевает. Со­матогенные психосоматические болезни возникают тогда, когда разум повышает восприимчивость организма к некоторым патогенным микроорганизмам или тем или иным естественным дегенеративным процессам. Примеры болезней, предпо­ложительно соматогенных, — рак и ревматоидный артрит.

*Стресс и иммунная система*

Эта область научных исследований изучает химическую основу взаимодействия между душой и телом, в первую очередь — связь между нервной и иммунной сис­темой [6,7]. В 1980 году психолог Роберт Адер назвал эту область научных иссле­дований психонейроиммунологией. В фокусе исследователей — как вызываю­щие болезнь, так и лечебные эффекты, которые оказывает разум на тело. Роберт Орнстейн и Дэвид Собел суммировали данные о связи социального компонента и снижении эффективности иммунной системы [8]. Они цитируют результаты исследования, которое обнаружило следующее: у людей, переживших тяжелую утрату, функция иммунной системы снижена; у крыс, подвергнутых стрессу, раз­вивается большее количество раковых опухолей, чем у других крыс; кадеты Вест-Пойнта, у которых развивался мононуклеоз, происходили главным образом из семей, отцы в которых были «вундеркиндами»; рецидивы орального простого герпеса связаны со стрессом и с эмоциональной реакцией человека на болезнь.

С другой стороны, вы можете усилить свою иммунную систему, что в свою очередь позволит ослабить воздействие стресса. У студентов колледжа, которые смотрели комедийную ленту [9], у пожилых людей, которые практиковали про­грессивную релаксацию [10], и у людей, которые использовали методики биоло­гической обратной связи [11] и визуализации [12] для расслабления, была обна­ружена повышенная иммунная реакция (например, большая активность клеток-киллеров).

Чтобы получить более полное представление о связи между стрессом и соб­ранными данными, внесем ясность в работу иммунной системы. Самый важный ее компонент — белые кровяные клетки (лейкоциты), их — около 1 триллиона. Лейкоциты делятся на 3 группы: фагоциты и два вида лимфоцитов — Г-клетки и -fi-клетки. Эти 3 группы клеток выполняют одну задачу: они идентифицируют и разрушают вещества, инородные организму.

Когда такое вещество, например вирус, проникает в ваш организм, некоторое его количество поглощается макрофагами (наиболее активными фагоцитами). Макрофаги окружают и поглощают вторгшуюся субстанцию, в то время как на­капливаются Г-хелперы — подвид Г-клеток. 7"-хелперы обнаруживают «захватчи­ка» и стимулируют размножение В-клеток и Г-киллеров — другой разновидно­сти Г-клеток. Г-киллеры нарушают целостность мембран клеток «захватчика», чужеродной субстанции, таким образом, убивая клетку этой субстанции. В-клетки вырабатывают антитела, которые мигрируют к месту проникновения чуже­родной субстанции, нейтрализуя или помечая ее для атаки другими клетками и веществами. Как только дальнейшее распространение инородной субстанции остановлено, выделяются Г-супрессоры, которые останавливают иммунную реак­цию. Часть *Т-* и 5-клеток, участвовавших в борьбе с инородными телами, сохра­няется в крови и лимфатической системе, чтобы распознать и быстро среагиро­вать на будущую атаку этой же самой субстанции. Вашему здоровью угрожает любой фактор, понижающий количество лейкоцитов или других составляющих. Стресс относится именно к таким факторам.

Некоторые исследователи на основе изучения особенностей характера и состоя­ний здоровья сделали вывод, что стресс и связанные с ним факторы действитель­но могут приводить к ухудшению физического состояния и плохому самочувст­вию. В статье, озаглавленной «Склонность к болезням и особенности характера», исследователи Ховард Фридман и Стефани Бут-Кьюли [13] провели исследова­ние и доказали, что существуют особенности характера, предрасполагающие к бо­лезням. К ним относятся: депрессия, гнев, враждебность и тревожность. Психо­лог Ганс Айзенк, озаглавивший свою статью «Характер и здоровье» [14], писал о том, что существуют особенности характера, предрасполагающие к раку (за­стенчивость, скромность, сверхтерпимость, бесконфликтность и неспособность выражать негативные эмоции); и особенности характера, провоцирующие разви­тие ишемической болезни сердца (раздражительность, враждебность, агрессив­ность).

Специфическое влияние стресса на иммунитет изучается не так давно. В од­ном из первых исследований [15] у студентов колледжа проверили уровень анти­тел, противостоящих инфекции *(S-JgA —* секреторный иммуноглобулин *А)* за 5 дней до экзаменов, в день экзамена и спустя 2 недели после выпускных экзаме­нов. Как и ожидалось, уровень *S-JgA* был самым низким в течение периода экза­менов, самого богатого на стрессы периода времени. В другом интересном иссле­довании [16] ученые замеряли уровень *S-JgA* в периоды хорошего и плохого настроения. Исследователи сделали вывод о том, что плохое настроение (стресс) понижает уровень *S-JgA,* делая таким образом людей более чувствительными к заболеваниям, тогда как хорошее настроение повышает уровень *S-JgA* и соот­ветственно усиливает деятельность иммунной системы.

Доктор Кандейс Перт, нейрофизиолог и бывший глава отдела биохимии мозга в Национальном институте психического здоровья *(National Institute of Mental Health),* изучал химические вещества, передающие сигналы от нервных клеток к мозгу и от мозга к частям тела. Он обнаружил, что сотни таких передатчиков (они называются нейропептидами) производятся непосредственно мозгом. Док­тор Перт уверен в том, что некоторые из этих веществ продуцируются в небольших количествах макрофагами — лейкоцитами, которые поглощают и уничтожают вирусы и бактерии [17]. К тому же макрофаги притягиваются нейропептидами, вырабатываемыми мозгом. То есть если пептиды вырабатываются мозгом для то­го, чтобы разрушать бактерии, то макрофаги направляются в места «схваток», чтобы бороться с вирусами. Так как релаксация и некоторые формы визуализа­ции способствуют выработке нейропептидов (например, бета-эндорфинов), мож­но целенаправленно стимулировать их выработку, укрепляя таким образом им­мунную систему. Ожидаемый результат — уменьшение болезней.

Существуют и другие доказательства влияния психики на физические болез­ни. Например, у студентов-стоматологов, находившихся в плохом настроении, также обнаружен более низкий уровень выделения антител [18]. В связи с этим они более восприимчивы к чужеродным агентам. У женщин, переживших развод, уровень клеток-киллеров на 40% ниже нормы (это клетки, борющиеся с вируса­ми и опухолями) и на 20% ниже, чем у замужних женщин-ровесниц и равного со­циального статуса [19]. Выздоровление мужчин от последствий инфаркта мио­карда также напрямую зависит от их психики. Когда поправляющихся после инфаркта мужчин убеждали в контроле своего состояния (например, за счет вы­полнения простых упражнений), у них было меньше осложнений и они быстрее покидали кардиологический стационар. Очевидно, ощущение способности вли­ять на ситуацию уменьшает чувство беспомощности [20]. Было обнаружено, что в предотвращении повторного инфаркта миокарда важную роль играют и эмо­ции. Некоторые эксперты считают, что ни одна болезнь не возникает без влияния стресса [21].

*Стресс и уровень холестерина в сыворотке крови*

Холестерин, находящийся в вашей крови, может накапливаться на стенках кро­веносных сосудов, нарушая ток крови в различных участках тела. При наруше­нии кровотока в сердце высок риск развития ишемической болезни сердца или смерти от инфаркта миокарда, вызванного недостаточным снабжением сердца кислородом. Когда нарушается кровоток в головном мозге, может произойти ишемический инсульт или смерть от недостаточного снабжения мозга кислоро­дом. Исследователи, пытающиеся определить причины повышения уровня холе­стерина в сыворотке крови, могут помочь людям избежать этих заболеваний. По их мнению, стресс — один из виновников этих несчастий. Фридман, Розенман и Кэрол проводили одно из первых исследований по выявлению связи между стрессом и уровнем холестерина в крови [22]. Они изучали содержание холесте­рина у бухгалтеров в те периоды, когда последним нужно было выполнить боль­шой объем работы в сжатые сроки — во время подготовки сводок для налоговой полиции, и обнаружили, что средний уровень холестерина в крови у них резко возрастает. Другие исследователи проверяли эти результаты. Например, когда студентов-медиков тестировали непосредственно до и после выпускных экзаме­нов, обнаружилось, что у 20 студентов из 21 был повышенный уровень холесте­рина в сыворотке крови перед экзаменами [23]. В другом исследовании у воен­ных летчиков в начале тренировок был повышенный уровень холестерина в сыворотке крови, но самый высокий его уровень наблюдался в течение экзамена­ционного периода [24]. Лучше понять отношения между стрессом и уровнем хо­лестерина позволяет исследование 7000 человек, проведенное Такером, Колом и Фридманом. Их вывод: то, как вы воспринимаете проблемы, гораздо важнее са­мих проблем [25]. По мнению авторов, в связи с установлением данного факта и его подтверждением результатами смежных исследований [26] необходимо выяс­нить, как умение управлять стрессом влияет на уровень холестерина в сыворотке крови. Ниже будут обсуждаться конкретные болезни, при этом важно понять: че­ловек — это взаимосвязанное целое. Разделение на душу и тело, даже в контексте дискуссии или научного исследования, неприемлемо.

*Конкретные заболевания*

Теперь, когда вы получили представление о психосоматических болезнях, мы рассмотрим конкретные болезни и их связь со стрессом. Мы увидим, что стресс может приводить как к психогенным, так и соматогенным психосоматическим болезням.

*Артериальная гипертензия*

Артериальная гипертензия — это повышенное и приносящее вред давление крови на стенки артерий. Артериальное давление измеряется с помощью тонометра — прибора, состоящего из надувной манжетки, оборачиваемой вокруг плеча, и ма­нометра. Надувная манжетка препятствует поступлению крови-на плечевую ар­терию до того момента, пока давление воздуха в сдуваемой манжетке не станет равным давлению крови. В этой точке замеряется систолическое артериальное давление, равное в норме 120 мм рт. ст. Когда манжетка сдувается и кровоток полностью возобновляется, измеряется другая величина. Это диастолическое артериальное давление, и его средняя величина — 80 мм рт. ст. Общее артериаль­ное давление представлено соотношением систолического и диастолического (120/80 в норме). Систолическое артериальное давление представляет силу, ко­торая давит на стенки артериальных сосудов, когда левый желудочек сокращает­ся и кровь нагнетается в сосуды. Диастолическое артериальное давление пред­ставляет силу, которая давит на стенки артерий, когда сердце расслаблено.

Высокое артериальное давление — понятие относительное. Ученые-медики расходятся во мнениях по поводу его нижней границы, но обычно гипертонией считается систолическое давление выше 140 мм рт. ст. или диастолическое давле­ние выше 90 мм рт. ст., поскольку среднее артериальное давление у пожилых лю­дей, как правило, выше, чем у более молодых, значение чуть выше 140/90 мм рт. ст. вполне обычно для людей преклонного возраста. Однако это не обязательно для них, так как повышенное артериальное давление порой относится больше к сти­лю жизни, чем к возрасту.

Существует несколько причин артериальной гипертензии; например, избы­точное потребление поваренной соли может быть причиной артериальной гипер­тензии в случае генетической предрасположенности. Поскольку мы не всегда можем определить генетическую предрасположенность к ней, имеет смысл придержи­ваться общего диетического руководства. В Соединенных Штатах считается, что следует потреблять не более 5000 мг соли в день. Реальное же потребление соли составляет в среднем 10-20 г (10000-20000 мг) в сутки. Проблема заключается в том, что соль содержится во многих пищевых продуктах. Таким образом, даже если вы перестали подсаливать свою пищу, вы все равно можете потреблять ее слиш­ком много.

Артериальная гипертензия также бывает вызвана заболеваниями почек, суже­нием аорты (главная артерия, в которую кровь поступает из сердца), синдромом Иценко-Кушинга (гиперсекрецией гормонов коры надпочечников), ожирением и приемом оральных контрацептивов. Однако эти причины вызывают артериаль­ную гипертензию лишь в 10% случаев. Приблизительно в 90% случаев имеет ме­сто первичная артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь), причины которой неизвестны.

В Соединенных Штатах 41% населения в возрасте от 20 до 74 лет страдают ги­пертонией, хотя многие из этих людей не знают об этом. Иногда гипертония встречается без клинических проявлений и симптомов, хотя нередко люди счита­ют, что высокое артериальное давление характерно только для лиц пожилого воз­раста. В действительности более 16% населения в возрасте от 20 до 24 лет страдают гипертонией, среди больных больше мужчин, чем женщин. Вероятность развития гипертонии с возрастом повышается. В количественном соотношении гипертони­ей страдают больше людей с черным цветом кожи, чем с белым; самый низкий процент среди белых женщин, а самый высокий — среди черных женщин.

Представьте себе на минуту нефтепровод на Аляске. По трубе, проходящей через всю Аляску, нагнетается нефть. Когда нефтепровод работает нормально, достаточное количество нефти проходит без каких-либо поломок в нефтепрово­де. А что произойдет, если будет прокачено такое большое количество нефти, ко­торое создаст слишком большое давление в металлической трубе? Совершенно верно, труба может прорваться. То же самое происходит с артериальным давле­нием — кровью и кровеносными сосудами. Кровь — это аналог нефти, а кровенос­ные сосуды (особенно артерии) — нефтепровода. Если кровь создает слишком высокое давление на стенки артерий, они могут прорваться, и кровь не достигнет своей цели. Кровоизлиянием в мозг мы называем разрыв в головном мозге. Ин­фаркт миокарда — это разрыв коронарной артерии, при котором участок сердца отмирает от недостатка кислорода, обычно транспортируемого к нему кровью. Кровь иногда не достигает точки назначения вследствие блокады кровеносных сосудов или сужения сосудов холестериновыми бляшками, образующимися на их внутренних стенках.

В связи с тем что артериальное давление так же, как и уровень холестерина в крови, во время стресса повышается, высказываются предположения о связи ме­жду стрессом и гипертонией. Эмоциональный стресс обычно рассматривается как главный фактор в этиологии артериальной гипертензии [27]. Признавая эту связь, образовательные программы для гипертоников предусматривают обучение методам борьбы со стрессом [28]. Также гипертония может контролироваться ле­карственными препаратами, однако вероятность возникновения побочных эф­фектов в результате их приема ведет к попыткам контролировать гипертонию другими путями. Поскольку гипертония связана с ожирением, курением и недо­статком физических упражнений, программы лечения гипертонии предусматри­вают контроль за массой тела, отказ от курения, физические упражнения и сни­жение потребления соли.

Управление стрессом может использоваться для контроля над повышенным артериальным давлением. К сожалению, слишком много врачей говорят пациен­там, страдающим гипертонией, что он или она должны расслабиться, но не объяс­няют, как это сделать. Заметное исключение — доктор Герберт Бенсон. Доктор Бенсон — кардиолог, который применял медитацию для снижения артериального давления у пациентов, страдающих гипертонией. В его клинике пациенты полу­чают исчерпывающую информацию о способах медитации и учатся расслабляться с инструкторами и самостоятельно. Доктор Бенсон издал книги под названием «Реакция релаксации» [29], «За пределами реакции релаксации» [30], «Вечное лечение» [31], «Книга благополучия» [32], в которых описывает применяемую технологию. Методика доктора Бэнсона оказалась достаточно удачной [33].

Другое доказательство связи между стрессом и первичной артериальной ги-пертензией — массовое обследование 1600 пациентов больницы, проведенное Фландерсом Дунбаром в 1940 году [34]. Дунбар установил, что пациенты, стра­дающие гипертонией, характеризовались определенными чертами личности. На­пример, они легко расстраивались при критике или неопределенности, сохраня­ли, сдерживаемый гнев и не имели достаточного самообладания. На примере таких людей легко можно увидеть влияние стресса на протекающие в организме процессы.

*Ишемический инсульт*

Апоплексический удар (также называемый ишемическим инсультом) — это не­достаток кислорода в головном мозге как результат блокады или разрыва одной из артерий, снабжающих его. В зависимости от точной локализации ткани мозга, погибшей от недостатка кислорода, и количества времени, в течение которого ки­слород не поступал в мозг, результатом апоплексии может быть паралич, наруше­ния речи, ухудшение моторных функций или смерть. Так как ишемический ин­сульт связан с гипертонией, возможно кровоизлияние в мозг (разрыв главного кровеносного сосуда, снабжающего мозг). От кардиоваскулярных нарушений, одним из которых и является апоплексия, ежегодно умирают больше американ­цев, чем от любых других болезней.

Считается, что ишемический инсульт связан с высоким артериальным давле­нием, неправильной диетой и стрессом [35].

*Ишемическая болезнь сердца*

От сердечных приступов умирают больше американцев, чем от любой другой бо­лезни. Связь стресса с ИБС становится понятной при рассмотрении физиологи­ческих механизмов, которые приводятся в действие стрессом: учащение ритма сердца, повышение АД, повышение уровня холестерина в крови и задержка жид­кости в результате увеличения объема крови. Типичная «жертва» сердечного приступа — переутомленный, сильно загруженный работой бизнесмен с избыточ­ной массой тела, сигаретой в зубах и бокалом мартини в руке.

ИБС ассоциируется с едой, богатой насыщенными жирами, недостатком фи­зической активности, ожирением, отягощенной наследственностью и даже с муж­ским полом и облысением. Однако тремя главными факторами риска ИБС обычно признаются следующие: гиперхолестеринемия (повышенный уровень холестери­на в сыворотке крови), артериальная гипертензия и курение.

Тем не менее вышеперечисленные факторы отсутствуют более чем в половине случаев ИБС, встречающихся в клинической практике. Действительно, у большинства пациен­тов уровень холестерина в крови не повышен, и только часть пациентов имеют повы­шенное АД. Данные объединенных широкомасштабных исследований в Соединенных Штатах показывают, что только у 10% мужчин с двумя или более из перечисленных факторов риска развивается ИБС в течение более чем 10 лет, а у остальных — нет. Поч­ти 20 лет назад было обнаружено, что молодых пациентов с ИБС значительно легче от­личить от здоровых контрольных испытуемых по уровню профессиональной нагрузки, чем по таким параметрам, как наследственность, диета, лишний вес, курение и физиче­ская активность. Наше исследование показало, что в момент сердечного приступа 91% больных ИБС работали на двух или более работах, были заняты более 60 часов в неделю или испытывали несвойственную им неуверенность, недовольство или разочарование в отношении своей работы, в то время как среди здоровых контрольных ис­пытуемых этот показатель составлял всего 20% [36].

В вышеуказанной работе приводятся данные исследований, в которых пред­ставителям различных профессий предлагалось проран жировать специальности в пределах своей профессии по уровню стресса. Затем определялось, в каких спе­циальностях преобладает ИБС. Чем выше уровень стресса у представителей определенной специальности, тем обычно больше преобладает ИБС. Например, в рам­ках практической медицины специальностью с наименьшим уровнем стресса бы­ла признана дерматология, а наибольший уровень стресса выявлен у терапевтов. Добавим, что у дерматологов ИБС встречается реже, чем у терапевтов как на бо­лее раннем (40-49 лет), так и на более позднем (60-69 лет) этапе жизни. Среди стоматологов меньше всего подвергаются стрессам парадонтологи и больше все­го — терапевты, и соответственно в первом случае ИБС наблюдается реже, чем во втором. Аналогичная ситуация среди юристов: у представителей наименее под­верженной стрессам специальности (патентоведов) ИБС встречается реже всего, а наиболее подверженная стрессам специальность — практикующие юристы об­щего профиля, ведущие несколько различных дел, — характеризуется наиболь­шей частотой случаев ИБС. Если принять во внимание тот факт, что смерть от сердечных приступов у мужчин в Соединенных Штатах чаще всего происходит по понедельникам и реже всего по пятницам, то мы можем признать стресс в це­лом и профессиональный стресс в частности главнейшей причиной ИБС.

Следующее подтверждение связи между стрессом и ИБС представлено в ис­следовании Мейера Фридмана и Рейа Розенмана. Результаты работы этих двух кардиологов более детально обсуждаются в главе 7. Сейчас достаточно сказать, что Фридман и Розенман идентифицировали стиль поведения типа А, который чаще встречается у людей, перенесших сердечный приступ. Эти пациенты были агрессивны, тщеславны, нетерпеливы, враждебны, зависимы от оценки своей ра­боты, придавали больше значению количеству, чем качеству, занимались не­сколькими делами одновременно, например читали газету во время завтрака [37]. Подробный анализ исследований стиля поведения типа А подтвердил связь меж­ду подобным стресс-зависимым поведением и ИБС. Однако данные других ис­следователей не подтверждают этого [38, 39].

Физиологические механизмы, активизирующиеся при хроническом стрессе и вызывающие ИБС, по-видимому, связаны с ростом содержания холестерина в сыворотке крови, повышенным артериальным давлением, увеличением объема крови и повышением сердечного ритма в результате реакции на стресс.

Последние 3 фактора увеличивают нагрузку на сердце, а 1-й фактор — гипер­холестеринемия — ведет к закупорке артерий — атеросклерозу и в конечном сче­те к снижению эластичности коронарных и других артерий — артериосклерозу. Оба этих расстройства — результат чрезмерной нагрузки на сердечную мышцу — миокард, недостаточно снабжаемую кислородом. Однако давайте обратим внима­ние на связь между другими факторами риска ИБС и стрессом.

Человек, испытывающий повышенную психологическую нагрузку, скорее все­го, будет пренебрегать физическими упражнениями, переедать, чтобы вознагра­дить себя за «тяжелый труд», и курить сигареты для снятия стресса (на самом деле никотин с физиологической точки зрения является стимулирующим средством).

В результате отрицательное воздействие стресса на сердце многократно усилива­ется поведенческими реакциями, наносящими вред здоровью.

Есть еще один механизм, объясняющий связь между стрессом и ишемической болезнью сердца (ИБС), — это продукция гомоцистеина *(homocysteine).* Гомоцистеин — это аминокислота, которая получается при метаболизме метионина, аминокислоты, находящейся в диетических протеинах. Повышение уровня гомо­цистеина всегда связывалось с повышением риска заболевания ишемической бо­лезнью сердца [40]. Изучая влияние злобы и враждебности на уровень гомоци­стеина, Стони [41] установил, что их отношения прямо пропорциональны. Когда злость и враждебность возрастают, возрастает и уровень гомоцистеина в крови. Стони сделал вывод о том, что «возможно, одним механизмом повышения риска ИБС вследствие психологического стресса является связанное со.стрессом повы­шение гомоцистеина в крови» [42].

Другие исследователи открыли дополнительные факторы, подтверждающие связь стреса и ИБС. Например, Эверсон и его коллеги отметили усиленное влия­ние социоэкономического статуса на возникновение атеросклероза сонной арте­рии [43]. Вот что вывел один из исследователей стресса [44]:

...низкий СЭС (социально-экономический статус) может косвенным образом повлиять на содержание липидов и гемостатическое состояние из-за курения и недостатка физиче­ской активности. Например, нейроэндокринная реакция на психологический стрессор может определяться субъективной когнитивной оценкой жесткости внешних требова­ний по сравнению с возможностью использования своих ресурсов. Недостаточный баланс между требованиями (например, стресс на работе) и имеющимися ресурсами (например, социальные связи) порождают негативные эмоции (например, ощущение безнадежности). Появление негативных эмоций может приводить к курению, сниже­нию физической активности и плохому питанию, что в свою очередь вызывает ожире­ние, нарушение липидного и гемостатического состояния. Другая гипотеза заключает­ся в том, что психосоциальный стресс непосредственно влияет на физиологические системы. Например, психосоциальный стресс может стать причиной патогенических физиологических процессов в нервной и эндокринной системах. Стрессовые гормоны, включая катехоламины, в свою очередь влияют на гемодинамику, липидный метабо­лизм, гомеостаз и другие показатели метаболизма.

Враждебность может быть одним из психосоциальных стрессоров, провоци­рующих сердечные болезни. Эксперименты Айрибаррена и его коллег показали, что риск развития ишемической болезни у молодых людей, чьи показатели враж­дебности выше средних, в два раза больше, чем у остальных [45]. Айрибаррен утверждает следующее: «Наши результаты подтверждают гипотезу о том, что враждебность может влиять на развитие коронарного атеросклероза независимо от влияния вредных привычек... но в тесной связи с другими физиологическими механизмами». Далее он перечисляет несколько физиологических механизмов, таких как кардиоваскулярная реактивность, нестабильное артериальное давление по утрам, увеличение количества тромбоцитов, повышенный уровень катехоламинов и пролонгированные нейроэндокринные реакции.

Другим механизмом, который, по мнению ученых, связан со стрессом и ише­мической болезнью, является ритм сердцебиения. Мак-Крати с коллегами прове­ли эксперименты на вариабельность сердечного ритма и пришли к выводу, что на его изменение влияют автономная нервная система и эмоциональное состояние. Сердце бьется чаще и менее ритмично в ситуации стресса, а «когда человек находится в состоянии внутренней гармонии и умиротворения, сердцебиение стано­вится ровным и спокойным» [46].

**Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**

Язва — это трещина или рана на стенках желудка, двенадцатиперстной кишки или других частях желудочно-кишечного тракта. В течение многих лет счита­лось, что стресс ведет к повышенной секреции соляной кислоты в желудке. Для этого вывода было достаточно оснований. По данным Селье, в желудке и двена­дцатиперстной кишке у крыс, подверженных стрессу, развиваются язвы [47].

Изучая реакции людей на утрату близкого человека, Линдеманн установил, что «у 33 из 41 язвенника болезнь в значительной степени была результатом та­ких реакций» [48]. Другие исследователи отмечают чувство совершенной беспо­мощности, типичное для больных язвенной болезнью, и полагают, что оно не воз­никло с развитием язвы, а существовало и раньше [49]. Было установлено, что язва развивается у мужчин, уволенных с работы, и у их жен [50].

Одна из теорий, объясняющая влияние стресса на развитие язв, подробно рас­сматривает процессы, происходящие в слизистой оболочке, которая покрывает желудок. Согласно данной теории, во время хронического стресса выделение норадреналина вызывает спазм капилляров желудка. Это в свою очередь препят­ствует выделению слизи и разрушает защитный слизистый барьер на стенках же­лудка. Без защитного барьера соляная кислота разъедает ткань и может даже до­стигать кровеносных сосудов, что приводит к образованию кровоточащей язвы.

Однако недавние открытия показали, что многие случаи язвенной болезни, особенно пептические язвы, вызываются бактерией, называемой хеликобактер пилори (Я. *pylori).* Хотя точный механизм язвообразования неизвестен, считает­ся, что Я. *pylori* вызывает воспаление желудочной стенки, стимулируя выделение кислоты. Участники дискуссии, организованной Национальным институтом здо­ровья *(National Institutes of Health),* посоветовали врачам при лечении язвенной болезни прописывать двухнедельный курс антибиотиков в комбинации с препа­ратом, содержащим висмут. Такой подход позволяет отказаться от длительного лечения с применением дорогостоящих (60-90 долларов в месяц) продаваемых по рецепту лекарств, которые подавляют выделение кислоты. Эти препараты, на­зываемые блокаторами гистамина, или Я2-блокаторами (к ним относятся тагомет, зантак и пепсид), не используются в лечении большинства случаев язвенной болезни, вызванной *Н. pylori,* однако применяются в случаях язвенной болезни,

имеющей иные причины.

Другая важная причина язвенной болезни — прием аспирина и других несте­роидных противовоспалительных средств *(ибупрофен,* торговое название — адвил, мотрии, нуприн; *иапроксеп,* торговое название — напросин; *пироксикам,* тор­говое название — фелден). Эти препараты вызывают желудочное кровотечение и нередко разрушают защитный барьер.

Таким образом, стресс может вызывать расстройства желудочно-кишечного тракта и повышать вероятность возникновения язвенной болезни. В результате стресса возрастает уровень соляной кислоты в желудке и снижается эффектив­ность иммунной системы, которая мобилизуется на борьбу с вторгшимися бакте­риями Я. *pylori.*

*Мигренозные головные боли*

*Пример.* Терри — очень активная и работоспособная женщина. У нее — два сына и любимый муж (на которого похожи мальчики). Почувствовав, что в роли мате­ри и жены она не может реализовать себя в достаточной степени, Терри стала го­товиться к получению степени магистра гуманитарных наук. Ее работа получила высокую оценку, ей присвоили степень магистра и предложили остаться рабо­тать на факультете. Но и этого ей показалось недостаточно, поэтому она стала участвовать в работе различных общественных комитетов и организаций.

Всем, кроме самой Терри, было ясно, что она взяла на себя слишком много. У нее начались головные боли. Вскоре они усилились и стали возникать чаще. Нередко соседи Терри присматривали за ее детьми, пока ее муж работал, а она снимала свой приступ мигрени. Я знаю это, потому что был соседом Терри.

Мигренозные головные боли — это результат сокращения и расширения сон­ных артерий на одной стороне головы. Фаза сокращения, называемая продромом, часто сопровождается повышенной световой и шумовой чувствительностью, раз­дражительностью и румянцем или бледностью кожи. Когда артерии расширяют­ся, определенные химические вещества возбуждают прилежащие нервные окон­чания, вызывая боль.

В течение многих лет при лечении мигреней применялись крайние средства. Среди них — крошечное отверстие в черепе, через которое делалось кровопуска­ние, а также прием ртути, которая избавляла от головной боли, убивая пациента. Английские врачи даже наносили на кожу головы смесь из сушеных комнатных мух и горячего уксуса; и когда появлялись пузыри, прокалывали их в надежде, что через отверстие выйдет боль.

Мигрень не только жестокая головная боль. Это уникальный тип головной бо­ли с особенными характеристиками. Наиболее сильно она затрагивает одну сто­рону головы. Продром состоит из предупреждающих знаков, таких как вспышки света, видение разнообразных узоров или какого-либо темного пространства. Продром обычно происходит за 1 или 2 часа до приступа головной боли. Факти­чески головная боль имеет пульсирующий характер и длится приблизительно шесть часов. Любопытно, что приступы мигрени начинаются только после того, как стрессовая ситуация уже прошла. В связи с этим они часто возникают по вы­ходным. Терри проводила многие свои выходные в ожидании, когда пройдет миг­рень.

Мигрень довольно распространена. Ею страдают приблизительно 18 миллио­нов женщин и 5,6 миллиона мужчин [51] начиная с 12 лет [52]. Работодатели не­сут большие расходы в том случае, если их работники страдают этим недугом. По статистике, расходы, вызванные мигренью, составляют в сфере бизнеса от 5,6 до 17,2 миллиарда долларов в год [53].

Спровоцировать мигрень может определенная пища. Хорошо известно, что иногда мигрень вызывают шоколад, выдержанный сыр и красное вино. Однако основной причиной мигрени считается эмоциональный стресс и напряжение. «Ощущение беспокойства, нервное напряжение, гнев или его подавление вызы­вают мигрень... Приступ мигрени можно прекратить, дав выход накопившемуся раздражению» [54]. Обычно от мигрени страдают педанты — «амбициозные, жесткие, дисциплинированные, слишком склонные к соперничеству и неспособные делегировать полномочия» [55]. Не напоминает ли вам это описание ко­го-либо из ваших знакомых?

Мигрень чаще всего встречается у людей в возрасте от 16 до 35 лет и значи­тельно ослабевает к 50 годам. Но страдающие мигренозными головными болями не могут ждать годами. От мигрени предлагаются различные лекарственные средства, большинство из которых содержит эрготаминтартрат, и принимаются при появлении первых признаков боли для сужения сонной артерии. Однако прием таких средств нередко сопровождается побочными эффектами: слабостью в ногах, болью в мышцах, оцепенением и нарушением сердечного ритма.

От мигрени есть еще одно средство, которое не обладает побочными эффекта­ми. Поскольку главная проблема заключается в расширении кровеносных сосу­дов в голове, любой способ, препятствующий увеличению потока крови, посту­пающего в голову, предотвратит или устранит мигрень. Методы релаксации, рассматриваемые далее в этой книге (биологическая обратная связь, медитация и аутогенная тренировка), позволяют увеличить поток крови в периферической кровеносной системе (в руках и ногах). Этот поток крови поступает из разных частей тела, в том числе из головы. Как и можно было ожидать, данные методы были признаны эффективными для профилактики и лечения мигрени [56].

Здесь необходимо сделать важное замечание. Мигрень — это знак и симптом того, что у данного человека произошло нарушение уклада жизни. Лечение сим­птомов с помощью лекарств или медитации, не затрагивающее главной причины заболевания (нарушенного образа жизни), вызывает у меня в памяти следующие

стихи:

Это был опасный утес, все признавали прямо,

Хотя гулять по его краю было так приятно;

Но с этого ужасного утеса упали

Герцог и много крестьян.

Люди говорили: «Надо что-то делать»,

Каждый предлагал свое.

Кто-то предлагал поставить по краю обрыва изгородь,

Кто-то — открыть у подножия утеса травмпункт.

Горьким и громким был плач толпы,

Сердца были исполнены печалью,

Но возобладало предложение открыть травмпункт,

Поскольку именно оно первым дошло до администрации.

Был организован сбор средств,

Но не на изгородь,

А на травмпункт у подножия утеса.

Мы рассказали вам странную историю,

Но зачастую случается и не такое.

По нашему мнению, более разумным

Было бы не лечить пострадавших,

А устранить опасность.

Лучший способ решить проблему — устранить ее первопричину,

Смотреть на вещи с рациональной точки зрения.

Давайте построим изгородь, и тогда

Травмпункт уже не будет нужен.

Вместо того чтобы лечить мигрень, когда она уже началась или появились первые ее признаки, не лучше ли избежать ее вообще путем изменения образа жизни? В следующих разделах книги содержатся рекомендации, как это сделать.

*Головные боли как результат напряжения*

Для одних головные боли — большая выгода, а для других — серьезный матери­альный ущерб. Ни для кого не секрет, что фармацевтические компании и работ­ники здравоохранения получают огромную прибыль от продажи лекарств, пред­назначенных для лечения головных болей, а негативные последствия этих болей отражаются на работе различных организаций и компаний в целом. Головная боль накладывает отпечаток на физическую активность (например, носить тяже­сти с подобным недугом гораздо труднее, чем без него) и затрудняет умственную деятельность (тяжело сосредоточиться), а так­же взаимодействие с окружающими. В одном исследовании, которое длилось в течение трех лет, было обнаружено, что 36% людей, страдаю­щих от умеренных и сильных головных болей, в определенный момент теряют способность эф­фективно работать на протяжении всего рабо­чего дня [57].

Головные боли могут быть вызваны мышеч­ным напряжением, связанным со стрессом. Это мышечное напряжение может охватывать лоб, челюсти или шею. Я всегда удивляюсь, когда на мои занятия рано утром или поздно вечером приходят студенты с сильной головной болью. Да, конечно, учиться целый день тяжело, но все мы способны контролировать свои мышцы. Ес­ли бы мы только знали, как расслабить их до того, как начнется головная боль! Когда головная боль уже возникла, она подпи­тывает сама себя. А расслабиться, когда испытываешь боль, трудно.

Лечить головные боли, возникшие в результате напряжения мышц, можно с помощью лекарств (аспирина или какого-нибудь транквилизатора), воздействия тепла на напряженные мышцы или массажа. Число студентов, приходящих ко мне за занятия с головной болью, изумляет меня в той же степени, что и число из­бавившихся от нее после релаксации по одной из методик (на самом деле я давно перестал удивляться эффективности методов борьбы со стрессами). Другие авто­ры также отмечают эффективность упражнений на релаксацию (особенно по ме­тодике биологической обратной связи) для устранения и предупреждения голов­ных болей, возникших в результате напряжения мышц [58, 59, 60]. Однако что касается мигрени, ее профилактика требует значительно меньших усилий, чем лечение.

*Рак*

Во многих случаях рак возникает под действием стресса, хотя больные могут это­го не осознавать. На самом деле рак — это несколько различных заболеваний, ко­торые возникают либо в результате употребления канцерогенов в пищу, либо их попадания в легкие (из атмосферы, например, с сигаретным дымом), либо — под влиянием вирусов. Насколько правомерно называть вирусы причинами рака? В любом случае рак представляет собой процесс неограниченного размножения клеток, в результате которого возникают опухоли и в конечном счете происходит повреждение внутренних органов.



В случае возникновения вирусного рака активизируется иммунная система организма, в первую очередь — лимфоциты [61]. При стрессе сокращается число Т-лимфоцитов, которые в нормальных условиях разрушают измененные клетки до того, как те успеют размножиться и нанести вред организму. В связи с этим многие исследователи считают, что хронический стресс приводит к хронической неспособности иммунной системы предотвратить размножение мутантных кле­ток, которые, согласно одной из точек зрения, всегда присутствуют в организме, но в нормальных условиях находятся под контролем.

Роль стресса в развитии рака все еще вызывает споры, но, поскольку рак — вторая причина смертности в США, исследования в этой области продолжаются. Были обнаружены данные, подтверждающие роль стресса в развитии злокачест­венных опухолей. Мышей, матери которых были поражены вирусом рака, разде­лили на две группы. Первая подвергалась воздействию стресса, а вторая — нет. В первой группе рак развился у 90% мышей, а во второй — только у 7% [62]. Кро­ме того, были получены данные о существовании типа личности, склонного к раку. Человек, предрасположенный к раковому заболеванию, характеризуется следую­щим образом: 1) сдерживает гнев, неспособен прощать; 2) склонен жаловаться на судьбу; 3) неспособен устанавливать и поддерживать устойчивые и глубокие межличностные отношения и 4) имеет заниженную самооценку [63]. Также уста­новлено, что больные раком испытали в детстве серьезные эмоциональные потря­сения (развод родителей, смерть члена семьи и т. п.), что вызвало у них чувство одиночества, беспокойства и отчуждения [64]. Наконец, классическое исследова­ние психологических особенностей больных раком, проведенное в 50-х годах XX ве­ка Лоренсом Ле Шаном, показало, что эти пациенты отличались от представите­лей контрольной группы. Они чаще других:

1) перед обнаружением рака переживали разрыв отношений с близким чело­веком;

2) были не в состоянии дать отпор;

3) имели заниженную самооценку и испытывали к себе неприязнь со стороны разных людей;

4) имели напряженные отношения с одним или обоими родителями [65].

При лечении рака также учитывается влияние сознания на тело. Больных ра­ком учат представлять себе, как Г-лимфоциты атакуют раковые клетки. Приме­нение навыков визуализации и других методов релаксации основано на резонном предположении, что если под действием стресса число *Т* -лимфоцитов уменьша­ется, то при релаксации их число увеличится. В результате иммунная система может в большей степени контролировать раковые клетки. Однако следует при­знать, что такой способ лечения рака не является общепризнанным и применяет­ся только экспериментально. Кроме того, визуализация всегда дополняется другими методами, в частности рентгенотерапией, химиотерапией и хирургией.

*Аллергии, астма и сенная лихорадка*

Аллергии, среди которых астма и сенная лихорадка всего лишь частные случаи, представляют собой защитную реакцию организма на чужеродное, раздражаю­щее вещество, которое называют антигеном. В ответ на этот антиген организм выделяет антитела, задача которых — стимулировать выделение химических ве­ществ. Одно из таких веществ — гистамин — вызывает набухание тканей, увели­чение слизистых выделений и сужение воздушных проходов в легких. В связи с этим страдающие от аллергии обычно принимают антигистаминные средства. Некоторые исследователи в области медицины, будучи не в состоянии обна­ружить какие-либо антигены у многих астматиков, утверждают, что аллергии — заболевания эмоциональной сферы. Эту теорию подтверждает результат экспе­римента, в ходе которого у женщины, страдающей аллергией на лошадей, появля­лась одышка, когда ей всего лишь показывали фотографию лошадей; у другой женщины, которая страдала аллергией на рыбу, возникала аллергическая реак­ция при виде игрушечной рыбы и пустого аквариума; многие пациенты реагиро­вали на незараженный воздух, когда подозревали, что в нем есть пыльца [66]. В качестве еше одного примера можно упомянуть астму, «индуцируемую кри­ком», которая обостряется в стрессовых ситуациях [67].

О существовании связи между эмоциональными факторами (в первую очередь стрессом) и аллергическими реакциями свидетельствует также рассмотренное ранее снижение эффективности иммунной системы. Уменьшение числа Г-лимфоцитов, наблюдаемое во время стресса, приводит к снижению эффективности контроля над антигенами, поскольку именно эти Г-клетки разрушают антигены (либо посредством прямого контакта, либо путем выделения токсинов). Кроме того, мы знаем, что кортизон, выделяющийся в стрессовых ситуациях корой над­почечника, снижает эффективность действия гистамина.

В связи с этим некоторые специалисты сделали следующий вывод: стресс сни­жает нашу способность противостоять антигену (аллергический порог) или даже в отсутствие антигена может вызвать квазиаллергическую реакцию. Некоторых аллергиков, в первую очередь астматиков, учат методам релаксации и контроля за дыханием, чтобы они могли контролировать сбою психологическую сферу во время аллергических реакций. Как вы узнаете из следующей главы, такой подход к борьбе со стрессами недостаточен, если он не предусматривает изменения отно­шения к жизненной ситуации, которое позволит вообще избежать воздействия стресс-факторов или изменить наше восприятие тех стресс-факторов, с которы­ми мы сталкиваемся.

*Ревматоидный артрит*

От ревматоидного артрита страдает большое число граждан США (женщин в три раза больше, чем мужчин). Заболевание сопровождается воспалением и набуха­нием различных суставов тела и может перейти в чрезвычайно болезненную и из­нурительную фазу. Точная причина этого состояния неизвестна, хотя есть подо­зрения, что оно связано с нарушениями в иммунной системе.

Здоровый сустав покрыт синовиальной оболочкой, которая выделяет смазы­вающую его жидкость. При ревматоидном артрите эта синовиальная оболочка стремительно разрастается и разбухает. В результате она может проникнуть в сам сустав, повредить хрящевое покрытие костей и, возможно, разрушить саму кость.

На последних стадиях заболевания происходит развитие рубцовой ткани, кото­рая вызывает неподвижность сустава, образование шишек и деформаций. Ревма­тоидный артрит, возможно, возникает в результате попадания инфекции в клет­ки синовиальной оболочки. Антитела, выделяемые для борьбы с этой инфекцией, по каким-то причинам атакуют как больные, так и здоровые клетки, в результате чего больные клетки начинают размножаться, заменяя здоровые. Затем происхо­дит вышеописанный процесс.

Кроме того, оказывается, что некоторые люди имеют наследственную пред­расположенность к ревматоидному артриту. Примерно у половины страдающих от этой болезни в крови обнаружен белок, называемый ревматическим факто­ром, который редко встречается у людей, не страдающих артритом.

Поскольку при ревматоидном артрите имеет место атака организма на самого себя (аутоиммунная реакция), высказывалась гипотеза, что эта болезнь — ре­зультат проявления саморазрушительной личности. Хотя данных в пользу этой гипотезы недостаточно, несколько исследователей обнаружили личностные раз­личия между теми, кто страдает от ревматоидного артрита, и остальными людьми. Больные, страдающие ревматоидным артритом, педантичны, для них характерны самопожертвование, мазохизм, застенчивость, робость и замкнутость. Страдаю­щие этим заболеванием женщины отличаются нервозностью, быстрой сменой на­строения и склонностью к депрессиям, в детстве они обычно отвергаются своими матерями и имеют строгих отцов [68]. Высказывалось предположение, что люди с ревматоидным фактором, испытывающие хронический стресс, более склонны к ревматоидному артриту. Иммунная система дает сбой, и в результате их общей предрасположенности развивается ревматоидный артрит. Мы знаем, что стресс может спровоцировать приступы артрита. Поскольку стандартный способ лече­ния с помощью кортизона может вызвать такие побочные эффекты, как хруп­кость костей, образование жировых отложений, утрату мышечной силы, возник­новение язв и психозы, разработка эффективных методов борьбы со стрессом, позволяющих снизить потребление кортизона, принесла бы большую пользу.

*Боли в спине*

Точно так же как и головные боли, боли в спине влияют на когнитивные и физи­ческие способности людей. Станг и коллеги обнаружили, что 48% людей, стра­дающих сильными или умеренными болями в спине, не выдерживали полной рабочей нагрузки в течение периода наблюдения, составившего три года [69]. Миллионы людей страдают от болей в спине и ошибочно видят их причину в своей осанке или работе. Действительно, боль в спине может возникнуть, если человек неловко поднимет тяжелый предмет или в результате неправильной осанки [70]. Однако в большинстве случаев она возникает по причине мышечной слабости или мышечной иммобилизации. Один из экспертов по болям в спине, Генри Феффер, считает, что лучшее средство профилактики — это физические упраж­нения [71].

Как и в случае головных болей, вызванных напряжением мышц, иммобилиза­ция мышц приводит к утрате эластичности и быстрому утомлению. Иммобилиза­ция вызывает спазмы мышц и боль в спине. Это постоянное сокращение мышц наблюдается у склонных к соперничеству, гневливых и опасливых людей. Боли в спине чаще встречаются у людей, испытывающих много стрессов [72].

**Височно-нижнечелюстной синдром**

Височно-нижнечелюстной сустав, соединяющий верхнюю челюсть с нижней, пред­ставляет собой сложную конструкцию, требующую согласованного функциони­рования пяти мышц и нескольких связок. Когда что-либо мешает нормальной рабо­те этого сустава, может развиться височно-нижнечелюстной синдром (рис. 3.1). У страдающих этим синдромом наблюдаются лицевые боли, щелкающие звуки при открывании и закрывании рта, мигрень, боль и звон в ушах, головокружение и чувствительность зубов. Синдром чаще всего возникает у женщин в возрасте от 20 до 40 лет, хотя есть большой разброс в оценках доли населения, страдающего от этого расстройства (от 28 до 86%, по понятным причинам его трудно диаг­ностировать) [73]. Синдром вызывается многими причинами. Это может быть аномалия прикуса, удар по голове, пристрастие к жевательной резинке, кусание ногтей и склонность выдвигать вперед нижнюю челюсть. Однако наиболее рас­пространенная причина синдрома — стискивание или скрежетание зубами (бруксизм) под воздействием стресса [74]. Лечение часто заключается в ношении ак­риловой вкладки (ортодонтальной шины) 24 часа в сутки либо только во время сна и/или коррекции прикуса путем избирательного стачивания зубов, установки коронок, мостов или применении методов ортодонтин. Кроме того, лица с височно-нижнечелюстным синдромом обучаются методам снижения стресса (напри­мер, биологической обратной связи), которые позволяют расслабить челюсть и све­сти до минимума скрежетание зубами, особенно в часы перед пробуждением [75].

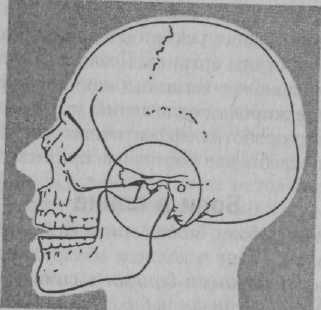


Рис. 3.1. Диск, разделяющий полость височно-нижнечелюстного сустава, может разболтаться и стать источником дискомфорта. Скрежетание зубами под воздействием стресса также может быть причиной боли и/или нарушения правильного взаимного положения костей, образующих сустав

Данные, содержащиеся в специальной литературе, указывают на то, что мно­гие болезни возникают под действием стресса. Такие нарушения, как височ­но-нижнечелюстной синдром, гипертония, инсульт, сердечные заболевания, яз­вы, мигрени, головные боли в результате напряжения мышц, рак, аллергии, астма, сенная лихорадка, ревматоидный артрит, боль в спине и т. п., могут по­явиться в связи с физиологическими изменениями, которые произошли в резуль­тате определенного воздействия на психику.

*Возникновение и снятие стресса*

В двух газетных статьях обсуждался вопрос о том, как связь между душой и телом может вызвать или облегчить болезнь. Первая статья была посвящена стрессу, под действием которого находятся работники государственных органов, в чьи обязанности входит сооб­щать должностным лицам о правонарушениях и нецелевом использовании средств. По-ви­димому, в дальнейшем эти контролеры нередко подвергаются преследованию и бойкоту. Они часто склонны к самоубийству и проявляют другие признаки психических и телесных заболеваний [76].

Вторая статья посвящена исследованию, проведенному психологом Полом Экманом, кото­рый обнаружил, что выражение на лице вызывает определенные системные реакции орга­низма. Выражение гнева приводит к увеличению сердечного ритма и температуры кожи. Выражение страха тоже приводит к увеличению сердечного ритма, но температура кожи при этом снижается. Эти изменения происходят даже в тех случаях, когда человек не ис­пытывает названные эмоции, а лишь отображает их на лице [77]. Не будет ли курс лечения для контролеров когда-нибудь включать занятия по театрально­му искусству? Научимся ли мы для укрепления здоровья изображать определенные эмо­ции на лице?

Если признать, что диапазон физиологических изменений, которые могут произойти под действием стресса, весьма широк, то не будет вызывать удивления тот факт, что стресс нередко бывает причиной плохого здоровья. Кроме того, хо­рошо известно, что плохое здоровье само по себе вызывает стресс, а это приводит к дальнейшему ухудшению состояния. На основании всего сказанного можно сделать вывод, что борьба со стрессом — одно из средств профилактики болезней, и она может стать важным дополнением к терапии, когда методы борьбы со стрессом получат должное развитие. Сейчас мы начинаем понимать те огромные возможности, которые открывают перед нами исследования взаимосвязи психи­ки и тела. Эти знания только начинают приносить плоды. Однако есть ряд мо­ментов, которые вы можете использовать уже сейчас для повышения качества своей жизни. Их изложению посвящена следующая часть этой книги.

*Посттравматическое стрессовое расстройство*

Данное расстройство возникает у людей, испытавших чрезвычайно сильное пси­хологическое и/или физическое потрясение, которое воспринимается ими как особо мучительное. В Диагностико-статистическом руководстве *(Diagnostic Sta­tistical Manual)* [78] Американской психиатрической ассоциации *(American Psy­chiatric Association)* перечислены его следующие особенности.

1. Угроза для жизни, серьезная травма, присутствие в качестве очевидца на месте трагических событий, вызывающих ощущение сильного страха и бес­помощности.

2. Навязчивые картины прошлого, повторяющиеся воспоминания и эмоции, сны, кошмары, иллюзии, галлюцинации, связанные с травматическими собы­тиями, память о которых нередко вытеснена из сознания.

*Исследования в области прикладной и альтернативной медицины, проводимые в настоящее время*

В 1993 году в рамках Национального института здравоохранения (National Institutes of Health) Конгресс учредил Управление по альтернативной медицине (Office of Alternative Medicine), цель которого - изучение нетрадиционных методов лечения болезней. Основа­нием для финансирования подобного проекта послужило огромное количество обращений жителей Америки за альтернативным лечением. Правительство решило субсидировать ис­пытания этих методов лечения, чтобы выяснить, какие же из них действительно полезны, а какие являются пустой тратой денег или, что еще хуже, вредны и опасны. В 1997 году приблизительно 42% жителей Америки потратили на такое лечение около 27 миллионов долларов. Чтобы найти новые способы лечения, правительство распорядилось о создании Национального центра прикладной и альтернативной медицины (National Center for Complimentary and Alternative Medicine - NCCAM} и позволило его сотрудникам вести этот проект. 28 марта 2000 года при поддержке Комитета по трудоустройству, HHS и других агентств президент NCCAM Стивен Штраус сделал заявление. Он обратил внимание на:

• эффективность релаксации/визуализации и использование ромашкового чая при лече­нии расстройств кишечника у детей;

• полезность самогипноза, акупунктуры и остеопатии для детей с церебральным параличом;

• благотворное влияние хатха-йоги на когнитивные процессы и поведение у пожилых людей и людей с неврологическими расстройствами;

• снижение повышенного давления и других неблагоприятных для сердечной деятельно­сти факторов путем медитации;

• комбинацию релаксации, гипноза и направленной визуализации при радиологических процедурах для снижения вредоносного воздействия лекарств, вводимых внутривенно, и увеличения безопасности пациента;

• улучшение состояния и иммунитета в результате трансцендентной медитации у членов группы поддержки больных раком груди;

• благотворное воздействие биологической обратной связи и йоги при лечении астмы;

• эффективность оздоровительной китайской гимнастики тай-цзы по сравнению с запад­ными видами спортивных упражнений для профилактики хилости в старческом возрасте.

ПТСР появилось впервые как диагноз в выпущенном в 1980 году Американ­ской психиатрической ассоциацией Руководстве по диагностике и статистике *(Diagnostic and Statistical Manual — DSM),* исправленном в 1987 и выпущенном заново в 1994 году. В Международной классификации болезней *(International Classification of Disease* — *ICD),* разработанной Всемирной Организацией Здраво­охранения, диагноз ПТСР появился в 1992 году [79]. В 2000 году Международная рабочая группа по депрессиям и тревожности *(International Consensus Group of Depression and Anxiety)* определила ПТСР следующим образом [80]:

ПТСР — хроническое или периодически повторяющееся явление, связанное с увеличени­ем риска развития таких вторичных тяжелых расстройств, как депрессия. Ингибиторы, провоцирующие повторное поглощение серотонина, являются наиболее рациональ­ным медикаментозным лечением ПТСР, а эффективная терапия должна продолжаться не менее 12 месяцев. Наиболее подходящим видом терапии считается терапия, объяс­няющая причины стресса, с сопутствующим лечением.

*Позаботьтесь о своем окружении*

Знаете ли вы людей, у которых наблюдается одно или несколько расстройств, рассматри­ваемых в настоящей главе? Может быть, кто-либо из ваших родственников страдает от го­ловных болей, возникающих в результате напряжения мышц, ваш сосед по комнате стра­дает от аллергии, а для кого-то характерен височно-нижнечелюстной синдром. Укажите имя этого человека и расстройство, которым он страдает. Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Расстройство\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Этот человек должен обратиться за помощью к врачу (например, к терапевту или стомато­логу}, но, поскольку мы знаем, что стресс может усугубить это состояние, полезно расска­зать ему также о методах борьбы со стрессом. Перечислите способы ослабления стрессо­вой составляющей данного состояния.

*1.*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПТСР имеет гораздо большее распространение, чем можно себе представить. По докладам эпидемиологов, большинство людей испытали в своей жизни трав­матические переживания, и у 25% из них появляется ПТСР [81]. Некоторые уче­ные уверены в том, что ПТСР распространено так же, как и любое другое психи­ческое заболевание, однако лечение требуется далеко не всем [82]. Наличие подобных заболеваний в семье увеличивает подверженность отдельных людей. Предрасположенность к сердечным приступам и/или депрессиям также увели­чивает вероятность возникновения ПТСР [83]. Более того, если вы ожидаете травматическое событие, вы таким образом увеличиваете вероятность приобрете­ния ПТСР [84]. Это было доказано в результате изучения 106 британских солдат Миротворческих Сил в бывшей Югославии [85]. В условиях ожидания травма­тических событий эти солдаты проходили оперативный тренинг по управлению стрессом. В результате им удалось снизить показатели уровня ПТСР. Исследова­тели заключили, что «высокая вероятность психиатрических расстройств не свя­зана напрямую с перенесенным военным конфликтом».

Те, кто успешно справился с посттравматическим стрессом, обычно поддер­живают нормальные отношения с членами семьи и друзьями, они не зациклива­ются на пережитой травме, доверяют людям, религиозны, оптимистичны и обла­дают чувством юмора [86]. Следующие разделы этой книги подтвердят нашу точку зрения, касающуюся того, что все это позволяет эффективно бороться со стрессом.

*Стресс и другие расстройства*

Установлено, что стресс отрицательно сказывается и на других составляющих здоровья. Например, он может вызвать выкидыш у беременных женщин. Согласно одному исследованию, 70% женщин, имевших выкидыш, испытали по крайней

мере одну стрессовую ситуацию за 4-5 месяцев до выкидыша, в то время как со­ответствующая доля женщин, не имевших выкидыша, составляет 52% [87]. В зна­чительной степени это характерно для женщин более старшего возраста или вы­нашивающих первого ребенка [88]. Стресс также вызывает преждевременные роды [89].

Даже спортивные травмы могут быть вызваны стрессом [90]. Некоторое вре­мя назад было установлено, что травмы чаще случаются у спортсменов, недавно испытавших воздействие стресс-факторов и не сумевших мобилизовать свои ду­шевные силы и опыт на преодоление стресса. Модель получения травмы в ре­зультате стресса впервые была описана Андерсоном и Уильямсом [91]. Согласно этой модели, во время спортивных мероприятий, которые сами по себе являются источником стресса, ранее пережитые спортсменом стрессовые ситуации, а также особенности личности и способность преодолевать трудности определяют реак­цию спортсмена на стресс. При высоком уровне стресса и низкой способности преодолевать трудности возникает мышечное напряжение, и с участия в меро­приятии внимание спортсмена переключается на стресс. Андерсон и Уильяме высказали гипотезу, что повышенное напряжение мышц, сужение поля зрения и снижение стойкости к воздействию отвлекающих факторов — основные причины спортивных травм. Эту гипотезу также подтверждают работы Смита, Смола и Птацека, которые определили, что спортсмены, имеющие низкий рейтинг с точки зрения способности устанавливать дружеские связи и психологических навыков преодоления трудностей, получают больше травм [92, 93]. Логично предполо­жить, что стресс также играет определенную роль в дорожно-транспортных про­исшествиях, поскольку вызывает сужение поля зрения и снижение стойкости к воздействию отвлекающих факторов.

Стресс также вызывает простуду, замедляет процесс выздоровления и приво­дит к посттравматическим расстройствам.

*Выводы*

• Психосоматическая болезнь затрагивает психику и тело. Это настоящая бо­лезнь, а не просто состояние духа.

• Психосоматическая болезнь психогенного происхождения — это физиче­ская болезнь, вызванная эмоциональным стрессом. Болезнь не вызывается проникновением болезнетворных микроорганизмов; это сознание меняет физиологию таким образом, что происходит нарушение нормального функ­ционирования организма.

• Психосоматическая болезнь соматогенного происхождения возникает то­гда, когда психика снижает устойчивость организма к болезнетворным мик­робам или естественному дегенеративному процессу.

• Стресс сопутствует таким болезням, как гипертония, инсульт, ишемическая болезнь сердца, язвы, мигрень, головные боли в результате напряжения мышц, рак, аллергии, астма, сенная лихорадка, ревматоидный артрит, боль в спине и височно-нижнечелюстной синдром.

• Поскольку стресс повышает артериальное давление и содержание холесте­рина в сыворотке крови, неудивительно, что в результате научных исследований установлена его связь с гипертонией, инсультом и ишемической бо­лезнью сердца.

• Стресс снижает эффективность работы иммунной системы путем уменьше­ния числа Т-лимфоцитов. В результате становятся более вероятными ал­лергические реакции, приступы астмы и даже рак.

• Стресс усиливает мышечное напряжение и иммобилизацию мышц. Эти яв­ления считают причиной головных болей в результате напряжения мышц, болей в спине, шее и плечах.

ГЛАВА 4 **Изменение восприятия**

Маленький мальчик спросил своего старшего брата, откуда берутся дети. Стар­ший брат ответил ему, что детей приносит аист. В поисках подтверждения этого поразительного открытия маленький мальчик задал тот же вопрос своему отцу. Отец также сказал ему, что детей приносит аист. Не желая быть невежливым, но все еще не совсем удовлетворенный, мальчик обратился к всезнающему мудрецу — своему дедушке и задал ему тот же вопрос: «Откуда же берутся дети?\*. Дедушка, следуя общей линии, ответил, что детей приносит аист. Придя на следующий день в школу, мальчик обсудил услышанное дома с учителем и одноклассниками и пришел к выводу, что в его семье, по крайней мере на протяжении трех поколе­ний, не было нормальных сексуальных отношений.

Дома мальчика явно вводили в заблуждение. Поэтому, чтобы у вас не сложи­лось ошибочных представлений о методах борьбы со стрессом, в части I этой книги мы рассказали вам о природе стресса, привели примеры стресс-факторов, описали, как реагирует на них организм, назвали болезни и расстройства, возни­кающие под действием стресса. Теперь вам будет легче воспринимать борьбу со стрессом как комплекс мер, а не просто действия, выполняемые в соответствии с указаниями какого-нибудь гуру. Не существует простых решений задачи борьбы со стрессом. В этой главе предлагается модель, описывающая стресс и его связь с болезнью, причем действия по борьбе со стрессом рассматриваются в рамках мо­дели как вмешательство. Вмешательство осуществляется для того, чтобы предот­вратить негативные последствия, которые могут вызвать стресс-факторы: психо­логический дискомфорт, чувство беспокойства, недомогание и болезнь. Вскоре вы увидите, что комплексный контроль над стрессом имеет смысл, логически обос­нован и может быть осуществим и что в ваших силах справиться со своим стрес­сом.

Первая часть этой книги обеспечила нас информацией о природе стресса, при­мерах стрессоров, способе, которым тело реагирует на стрессоры, и недомоганиях и болезнях, связанных со стрессом. Вы уже поняли, что умение справляться со стрессом — это скорее комплекс мероприятий, нежели следование указаниям ка­кого-либо узкого специалиста. Нет готового ответа на вопрос: как справиться со стрессом. Однако существует система управления стрессом, которую вы можете использовать, чтобы контролировать стресс и уровень напряжения организма. Эта глава представляет модель стресса, его связи с болезнью и техники управле­ния стрессом. Вмешательства позволяют блокировать стрессор и препятствуют его выражению в негативных последствиях, таких как психологический диском­форт, тревога, недомогание и болезни. Вы скоро убедитесь в том, что со стрессом можно справиться, его можно взять под контроль, и в том, что вы можете управ­лять своим собственным стрессом.

Модель стресса

Вы начинаете испытывать стресс, попадая в жизненную ситуацию, которая (по­степенно или внезапно) выводит вас из состояния равновесия. Некий фактор мягко или энергично лишает вас устойчивости, и вам нужно исправить возник­ший дисбаланс. Данное дестабилизирующее воздействие может представлять со­бой изменение температуры, угрозу, исходящую от другого человека, смерть лю­бимого человека или какое-либо иное изменение в вашей жизни, к которому вы должны адаптироваться.

Однако все мы знаем, что на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному, поскольку интерпретируют ее неодинаково. Данная интерпретация называется когнитивной оценкой и, как мы увидим позднее, ею можно управлять.

Для многих людей смерть любимого человека — ужасное событие, и они за­цикливаются на этой потере. Другие также могут рассматривать смерть любимо­го как нечто трагическое, но при этом думать о прекрасном времени, пережитом вместе с тем, кого уже нет. Поэтому жизненная ситуация, к которой вы должны адаптироваться, представляет собой необходимый, но не единственный компо­нент стресса. Важно, чтобы вы воспринимали эту жизненную ситуацию как стрессовую.

Перед нами — ситуация, воспринятая нами как стрессовая (внушающая бес­покойство). Это представлено на рис. 4.1. За восприятием следует эмоциональ­ная реакция на причинившее страдание событие жизни. Восприятие жизненной ситуации как стрессовой может вызвать страх, гнев, чувство опасности или ощу­щение, что вы стали объектом внезапной атаки, состояние потрясения, фрустра­ции и беспомощности.

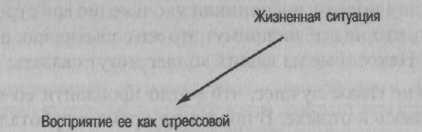


Рис. 4.1. Восприятие жизненной ситуации

Эти чувства приводят к физиологическому возбуждению. Как уже говорилось в главе 2, стрессовая реактивность включает повышение уровня холестерина в сыворотке крови, учащения дыхательных и сердечных ритмов, повышения мы­шечного напряжения, артериального давления и уровня глюкозы в крови вместе со снижением эффективности иммунной системы, пищеварения, силы сердечной мышцы и гистаминной эффективности. Если физиологическое возбуждение хро­ническое или длительное, оно может вылиться в недомогание или болезнь. Вме­сте с тем стресс может привести и к другим последствиям: низкой работоспособ­ности, межличностным конфликтам или другим негативным эффектам. На этом построение модели стресса завершено. Сама модель представлена на рис. 4.2.

Чтобы понять, как работает эта модель, кратко остановимся на каждом ее эта­пе, вплоть до последствий длительного стресса. Предположим, что вы работаете в автомобильной индустрии и относительно хорошо устроены. Ваша работа до­ставляет вам удовольствие. Вы работаете на одном и том же месте уже восемь лет,

чувствуете себя достаточно комфортно, находитесь в хороших отношениях с со­трудниками, знаете время перерывов на кофе, разработали лучшие маршруты для поездок на работу и с работы и знаете, с кем следует быть особенно деликат­ным. К несчастью, ситуация в экономике изменяется в худшую сторону. Полу­чать кредиты становится труднее, растут процентные ставки.

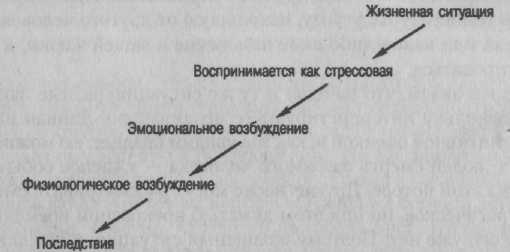


Рис. 4.2. Модель стресса

Люди перестают покупать машины, и ваша компания решает уволить несколь­ко сотен работников. В конверте с зарплатой — уведомление об увольнении. Таким образом, перед вами возникает ситуация, к которой вы должны адаптироваться.

Вы считаете эту ситуацию концом света! Как вы будете платить за квартиру, на что покупать еду и оплачивать медицинские счета? Как вы будете проводить время? Что люди подумают о вас? Сможете ли вы получить другую работу? С че­го начать ее поиски? Вопросы, заботы, проблемы. Таким образом, вы сейчас пере­шли ко второму этапу модели: восприняли увольнение как стрессовую ситуацию. Признайте, однако, что не все воспримут это же событие как внушающее серьез­ное беспокойство. Некоторые из ваших коллег могут сказать:

1. Увольнение не самое лучшее, что могло произойти со мной, но на самом деле я нуждаюсь в отдыхе. В последнее время я работал слишком много.

2. Я использую представившуюся возможность для того, чтобы проводить больше времени с моими детьми.

3. Я воспользуюсь этой ситуацией, чтобы навестить своих друзей. Я всегда хотел иметь время, чтобы сделать это.

Люди, воспринявшие ситуацию таким образом, установили барьер между нею и своим восприятием ситуации. Они изменили свою когнитивную оценку уволь­нения. Они не восприняли событие как глобальную катастрофу, и поэтому оно не стало катастрофой для них.

Вы, однако, восприняли увольнение как травматическое событие, и это вызва­ло эмоциональное возбуждение, Вы испытываете страх перед будущим, сомне­ваетесь в своей состоятельности. Вы обозлены на начальника за то, что попали в число уволенных. Вы расстроены сложившейся ситуацией и не знаете, что делать дальше. Эти чувства выражаются в физиологическом возбуждении. У вас увели­чивается содержание жира в крови, усиливается потоотделение, вы по-другому дышите, напрягаете свои мышцы, выделяете больше соляной кислоты, у вас сни-

жается количество лимфоцитов в крови, призванных противодействовать носи­телям инфекции

Если вы не сумеете каким-либо образом преодолеть эти нарастающие послед­ствия стресса, если ситуация и ваша реакция на нее останутся неизменными, у вас высок риск развития какой-либо связанной со стрессом болезни.

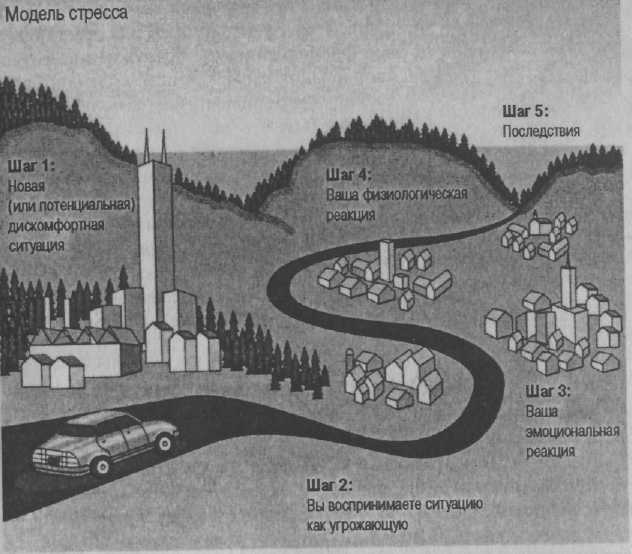
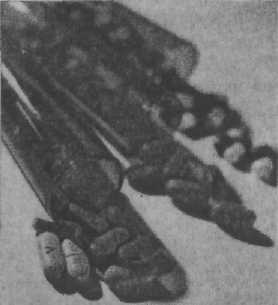


Рис. 4.3. Представьте себе, что модель стресса - это карта дороги, которая проходит через несколько городов. Как и на любой другой дороге, на этом пути вы можете

поставить барьеры

**Установление барьера**

В результате действия стресс-факторов высока вероятность появления заболева­ний и других негативных последствий. В этом случае вы можете вмешаться до то­го, как эти последствия наступят. Вмешательства заключаются в установлении барьеров в различных точках модели теории стресса (рис. 4.3). Эта модель состоит из последовательных фаз, где каждая зависит от полного развития предыдущей. Любое нарушение этой последовательности в той или иной степени повлияет на процесс. Например, перед вами — жизненная ситуация, требующая адаптации. Между этой ситуацией и следующей фазой — восприятием ее как стрессовой — можно поставить барьер. Этот барьер может состоять из назначенного лечения (седативных препаратов, транквилизаторов, антидепрессантов), запрещенных средств (наркотиков) или проявленного упорства, силы воли с вашей стороны. Вы не позволите сложившейся ситуации нарушить свое душевное равновесие.



Относительно последнего — вы можете сосредото­читься на положительной стороне ситуации (всегда есть что-то позитивное в любой ситуации, потому что она могла сложиться еще хуже). Барьер может быть установлен между фазой восприятия и эмо­циональной фазой.

Различные методы релаксации также препятст­вуют переходу эмоциональных реакций в устойчи­вое физиологическое возбуждение. Когда возни­кает физиологическое возбуждение, барьер меж­ду ним и ухудшающимся самочувствием должен заключаться в некоторой форме физической ак­тивности, которая использует созданные стрессом продукты (например, повышенный уровень адре­налина в крови). Помните, что на этой точке фи­зиологического возбуждения ваше тело подгото­вило себя к ответу на вопрос: «Бороться или сда­ваться?». Физические упражнения (например, бег трусцой) мобилизуют ваш организм на защиту своего потенциала и предотвратят ухудшение здоровья в результате физиологи­ческого возбуждения.

**Комплексное управление стрессом**

Некоторые методики борьбы со стрессом предлагают только один или несколько способов, позволяющих справиться со стрессом. Они устанавливают барьер лишь в одной точке модели теории стресса. Другие программы обучают медитации, йоге или умению обращаться со временем. Несовершенство этих методик станет очевидным, если представить взаимодополняющий характер действий по борьбе со стрессом в рамках нашей модели.

На каждом этапе цепной реакции, вызванной стрессовой ситуацией, можно устранить лишь часть возникших негативных последствий. Установление барьера (вмешательство с применением определенного приема) только в одном месте по­зволяет лишь частично ослабить происходящие процессы. Каждый из барьеров способен погасить лишь часть негативного импульса; ни один из них не предот­вращает дальнейшее развитие процесса. Поэтому обучение отдельным приемам борьбы со стрессом приносит некоторую пользу, но не позволяет использовать все имеющиеся возможности.

Комплексное управление стрессом предусматривает вмешательство на всех фазах модели стресса и методы противодействия ему на каждом этапе. Как видно из оглавления этой книги, главы с 5-й по 13-ю знакомят с необходимыми для это­го средствами. Каждая из глав фокусируется на одной фазе модели теории стрес­са и описывает несколько путей анализа и в дальнейшем — устранения части стресса, испытанного в этой фазе. Однако вы не должны стремиться полностью устранить стресс. Как мы уже говорили, существует оптимальный уровень стрес­са. Устранение стресса в полном объеме не только невозможно, но и нежелатель­но. Комплексный подход к борьбе со стрессом не ставит такой задачи, а дает представление о природе положительного стресса.

**Модель положительного стресса**

До сих пор мы фокусировались на негативных последствиях стресса: болезнях, недомоганиях, снижении работоспособности и межличностных конфликтах. Од­нако мы можем использовать ту же самую модель стресса, чтобы лучше понять его позитивные следствия. Положительным стрессом мы называем такой стресс, который характеризуется позитивными для конкретного человека результатами, а также такой, который создает наиболее благоприятные условия для выполне­ния работы.



Различные компании предлагают оборудование для установления биологической обратной связи, которое имеет относительно невысокую стоимость. Это аппарат для измерения кожно-гальванической реакции

В качестве примера положительного стресса приведем следующую ситуацию. Я веду курс, который содержит информацию о способах борьбы со стрессом. Этот курс обучения проводится факультативно. Он включает большинство тем, обсуждаемых в этой книге. Оглавление данной книги отражает порядок изложе­ния и число изучаемых тем. Моя задача — вызвать у студентов интерес к изуче­нию предмета. Так как очень легко упустить один из компонентов, я стараюсь об­ратить внимание учащихся на взаимосвязь компонентов между собой. Например, они должны понять, что управление временем и биологическая обратная связь

Барьерами могут быть прописанные лекарства или лекарства, принимаемые по своему усмотрению. Также барьер может заключаться в спокойном вос­приятии ситуации

*(biofeedback) —* две кажущиеся несвязанными между собой темы — равноценные составляющие системы управления стрессом.

Я пришел к выводу, что способность занимающихся на моих курсах освоить разнообразный материал как единое целое следует проверять на заключительном экзамене. Экзамен выполняет роль положительного стресс-фактора, вызывая стресс у тех, кому хочется показать себя на экзамене с лучшей стороны и кто под действием стресса прилагает больше усилий для освоения материала. Такой стресс благотворен и полезен и поэтому является положительным.

Используем эту модель стресса для объяснения позитивных последствий. Следующий этап: мои студенты рассматривают тест как угрозу и воспринимают его как стрессовую ситуацию. Это выражается в таких эмоциях, как страх и бес­покойство, что приводит к физиологическому возбуждению. Однако из-за этого стресса студенты больше времени отводили на подготовку и, следовательно, сей­час знают больше. Положительный результат: теперь они знают больше о стрессе и о том, как с ним справляться, чем если бы они знали, не пережив эту ситуацию. Они чувствуют себя увереннее, готовятся к экзамену лучше, чем могли бы в про­тивном случае. Таким образом, вы видите, что модель стресса может использо­ваться для объяснения как негативных, так и позитивных последствий стресса.

Могу поспорить, что и вы испытали воздействие стресса, в результате которо­го ваша самооценка как человека, способного противостоять трудностям, повы­силась. Не имеет значения, был ли этот стресс позитивным событием в вашей жизни, которое потребовало значительного приспособления, или неприятным событием, вынудившим вас произвести переоценку ценностей, например в ре­зультате смерти близкого вам человека. В любом случае можно говорить о том, что вы подверглись стрессу, «приносящему пользу». Ниже приведены другие примеры «полезного» стресса.

1. Вам поручено сделать доклад перед группой людей, стресс заставляет вас хорошо к нему подготовиться.

2. Вы хотите пригласить кого-то на свидание и думаете, как это лучше сделать.

3. Любимый человек говорит вам о тех ваших чертах, которые ему не нравят­ся. Вы используете эту информацию для самосовершенствования.

**Владение собой. Как установить контроль над ситуацией •**

Если бы нужно было кратко сформулировать содержание этой книги, то я сделал бы это так: вы способны контролировать себя значительно в большей степени, чем думаете либо представляете себе. Умение справляться со стрессом на самом деле представляет собой способность пользоваться имеющимися рычагами управ­ления, не уступая этой возможности кому-то другому или обстоятельствам. По­звольте мне привести пример такого рода контроля, который вы имеете над со­бой. Вспомните случай, когда вы на кого-то сильно разозлились. Вспомните, что предшествовало вашему гневу, что произошло перед этим, какой был день? Ка­кая была погода? Чего вы ожидали? Каковы были ваши прежние взаимоотноше­ния с этим человеком? Что заставило вас разозлиться на этого человека? Также вспомните свою гневную реакцию во всех подробностях. Что вы чувствовали, что

вам хотелось сделать, что вы делали в действительности, каким образом это все выражалось?

**Четырнадцатидневная стрессовая диета**

День первый: затейте спор с супругом(ой) или любимым(ой). Это простая и распростра­ненная стрессовая ситуация выбрана для начала данной программы, потому что она не вы­зовет таких серьезных побочных эффектов, как алкоголизм или срочный отлет за границу. День второй: не спите всю ночь. Вы не сможете выспаться, и потому будущие стрессы скажутся на вас только сильнее.

День третий: проведите его вместе с другом, который недавно бросил курить. Целый день в обществе человека, который будет без конца рассказывать вам, как ему стало хорошо после сорока восьми часов воздержания от табака, - это испытание не для слабонервных. К концу дня вы заметите, что у вас практически пропал аппетит. День четвертый: все свободное время думайте о стоматологе по кличке «Убойная сила». Подобные размышления в течение целого дня избавят вас от лишнего жира. День пятый: попросите вашу шестнадцатилетнюю дочь объяснить, в чем разница между утренней слабостью и гриппом.

День шестой и седьмой: заставьте себя питаться только кофе, колой и шоколадом и боль­ше ничем. Накопленный в организме кофеин сотворит чудо с вашим стрессовым уровнем на следующей неделе.

День восьмой: сделайте так, чтобы у вас закончился бензин в заброшенном районе города (если у вас есть сотовый телефон, оставьте его дома). Ваше настроение в тот момент бу­дет значительно ниже среднего.

День девятый: разыграйте очередную «серию» «Войны и мира» с участием вашего сына или дочери.

День десятый: пусть ваш начальник найдет на вашем рабочем столе полупустую бутылку водки. А если вы не работаете, то пусть эту же бутылку найдет ваш(а) супруг(а) под вашей подушкой. Страх увольнения на предприятии и конфликты дома очень способствуют диете. День одиннадцатый: потратьте все свои деньги, а также чужие, на покупку лотерейного би­лета. Если вы проиграете, а вы на 99,9% проиграете, то беспокойство о выплате долга скажется на вашей талии.

День двенадцатый: закажите устрицы без ракушек или чизбургер в китайском ресторане. Вы уже потеряли достаточно веса - теперь надо его восстанавливать. День тринадцатый: если вы все еще в состоянии вести машину, поезжайте на работу в час пик по дорогам, находящимся в состоянии ремонта.

День четырнадцатый: сходите к врачу и послушайте, что он или она скажет вам по поводу изменений в вашем организме за последние две недели.

Вам следует придерживаться стрессовой диеты и в дальнейшем. Она должна включать в себя одно осложнение или одну проблему каждый день и два крупных повода для тревоги в неделю. Однако ни под каким предлогом не повторяйте заново описанную двухнедель­ную стрессовую диету в ближайшие три года. А если вы заболеете в течение этих четырна­дцати дней и попытаетесь все свалить на стрессовую диету, то имейте в виду, что у разра­ботчика данной программы лучшие адвокаты, а деятельность застрахована, поэтому предъявлять обвинения ему бессмысленно. Стресс, полученный от такой попытки, только поддержит ваш диетический режим.

Мы нередко слышим, как другие говорят: «Никто не может *заставить* вас разгневаться. Скорее вы *позволяете* себе разозлиться на то, что кто-то сказал или сделал». Когда вы говорите, что ваше поведение зависит от другого человека, вы тем самым снимаете с себя ответственность за свое поведение. Чтобы понять это, проанализируйте ситуацию, которую вы только что вспомнили. Вместо дождли­вого дня представьте теплый и солнечный. Вместо человека, с которым у вас бы­ли плохие отношения и из-за которого вы злились, представьте человека, которо­го вы больше всего любите. Кроме того, представьте, что *непосредственно перед тем,* как вы разозлились, вы узнали, что вас повысили в должности, вы получили прибавку к зарплате или произошло любое другое приятное событие. Итак, вы просыпаетесь в прекрасный теплый солнечный день. Когда вы приходите на ра­боту, вам сообщают о повышении по службе и существенной прибавке к зарпла­те. Вскоре человек, которого вы так нежно любите, стал инициатором события, из-за которого вы разгневались. Реагировать на предложенную ситуацию так же, как в изначальной ситуации, возможно, покажется нелепым. Дело в том, что со­бытие, на которое вы среагировали, само по себе необязательно вызывает гнев.

Гнев привносится в эту ситуацию вами самими, а не текущим событием или другим человеком. В определенные моменты Х-событие может и не привести к тому, что вы разгневаетесь. У вас был отличный день, такой замечательный, что, казалось бы, ничего не может его испортить. Более того, ничего и не произошло! Вы полностью контролировали свое поведение. Возможно, вы неспособны по­влиять на действия и слова других людей, но вы, несомненно, можете скорректи­ровать свою реакцию на них. Вы можете контролировать себя!

Переформулируйте каждое из утверждений, чтобы указать, что вы действи­тельно контролировали ситуацию.

Первое утверждение приводится в качестве примера:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. *Вы меня расстроили.*  *2.* Меня вынудила моя неуверенность сде­лать это. | *Я позволил себе расстроиться.* |
| 3. Я был напуган и чувствовал себя беспо­мощным. |  |
| 4. Расстраиваться — это просто отврати­тельная привычка, с которой я по-прежне­му не могу справиться.  5. Мне предопределено быть неудачни­ком. |  |
|  |
| 6. Если бы я умел четко выражать свои мысли, я смог бы достичь большего в сво­ей работе. |  |
| 7. Я преуспевал, потому что я хорошо ра­ботал «под давлением\*. |  |
| 8. Я пошел по этому пути в силу полученно­го воспитания и по настоянию родителей. |  |



Смена обстановки и физическая активность помогают бороться со стрессорами и их негативными последствиями

Способность контролировать себя можно описать следующим образом: толь­ко от вас зависит, повысится или нет ваше артериальное давление, участится ли ритм сердца или увеличится ваше мышечное напряжение. Только от вас зависит, пугаться, беспокоиться или страдать тошнотой и рвотой на обочине дороги. Только от вас зависит, использовать технику релаксации (например, медитацию) или нет. Применение этих методов - хороший пример осуществления контроля и принятие на себя ответственности за свое собственное поведение. Студенты и участники моих семинаров часто рассказывали мне, что они хотели бы медитиро­вать, но у них нет времени. Я считаю подобные заявления отговорками. Я уже слышал об этом раньше. Время у вас есть. Вы просто используете его для чего-то другого. У вас дома слишком шумно? В ваших силах найти уединенное помеще­ние. Я вспоминаю медитацию в машине, в гараже многоквартирного жилого дома, в котором жили мои родители, потому что их 2-комнатная квартира, где находи­лись 4 взрослых, 2 детей и несколько соседских детей, не располагала к расслаб­лению.

Место есть всегда, так как вы можете медитировать где угодно. Я медитировал в самолетах, под деревом на площадке для игры в гольф на Багамах и однажды -на переднем сиденье машины, которую вела моя жена со скоростью 60 миль в час по автостраде во Флориде.

В любом случае контроль над собственным поведением осуществляете вы са­ми. Более того, вы будете ответственны за отказ от него. Приемы осуществления вмешательства, изложенные в этой книге, помогут вам контролировать испыты­ваемые вами стресс и напряжение. Эффективность предложенных способов зави-

сит от того, будете ли вы изучать их, применять на практике и сделаете ли вы их неотъемлемой частью своей повседневной жизни.

Противоестественно применять методы контроля над стрессом таким обра­зом, чтобы при этом возникал дополнительный стресс. Тем не менее такое часто происходит. Слишком энергичная попытка побороть стресс сама по себе являет­ся стрессом. Так как на протяжении многих лет своей жизни вы не занимались борьбой со стрессом комплексно, не пытайтесь с ходу освоить эту методику. Чи­тайте написанное медленно и внимательно. Испытывайте предложенные приемы, регулярно используйте те, которые работают на вас, и отказывайтесь от осталь­ных. Если вы находитесь под наблюдением врача, согласовывайте приемлемость этих техник с ним. Возможно, вам нужно отказаться от некоторых видов медика­ментозного лечения или определенных процедур, так как они могут быть проти­вопоказаны при наличии тех или иных видов расстройств. Извлекайте удоволь­ствие из упражнений по контролю над стрессом, не относитесь к ним как к рутине. Такие упражнения должны облегчать вашу жизнь, а не вносить в нее су­мятицу. Используйте всеобъемлющую технику преодоления стресса, чтобы пре­дотвратить возникновение негативных эмоций и возможных заболеваний.

**Принятие на себя обязательства**

Мы не советуем вам наскоком освоить систему управления стрессом и тем не ме­нее рекомендуем сразу воспользоваться хотя бы одним из предложенных прие­мов для первого знакомства с ней. Например, вы можете взять на себя обязатель­ство прочитать эту книгу, чтобы получить более полное представление о стрессе и контроле над ним.

Первый шаг очень важен, так как последующие шаги зависят от него. По­скольку стресс (хронический или длительный) может привести к заболеванию, то чем дольше вы его игнорируете, тем тяжелее будут последствия состояния ва­шего здоровья. Если вы здоровы сейчас, скорее всего, вы хотите сохранить здоро­вье и в дальнейшем. Если в настоящее время вы больны и эта болезнь усилена стрессом, вы можете управлять стрессом, чтобы выздороветь. Начнем?

**Контракт обязательства**

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, беспокоюсь о своем здоровье, поэтому и решил изу­чить способы борьбы со стрессом, с которым я сталкиваюсь. В связи с этим я обязуюсь полностью прочитать эту книгу, применять представленные приемы на практике и вклю­чить по меньшей мере два из них в свой распорядок дня.

Если я выполню это обязательство к\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(два месяца от настоящего мо­мента), я награжу себя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(покупка чего-то особенного, прове­дение времени необычным способом и пр.).

Если я не выполню взятое на себя обязательство к указанной выше дате, я накажу себя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(лишением себя чего-то приятного).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись, дата)

которое подавляется, постепенно исчезает. Возьмите на себя обязательство по управлению своим стрессом. Оформите его заключением контракта с самим со­бой. Вы можете использовать контракт, представленный выше. Обратите внима­ние: он предусматривает награду за выполнение обязательств и наказание за на­рушение условий контракта. Контракт должен быть составлен таким образом, чтобы его выполнение не приводило к слишком сильному стрессу. Будьте реали­стичны.

Вот некоторые примеры вознаграждений, которые вы можете использовать:

• купите билеты в театр;

• купите новое пальто;

• позволите себе пренебречь правилами этикета за обедом;

• попросите кого-то, кого вы любите, побаловать вас. Примеры возможных наказаний:

• в течение недели не смотреть телевизор;

• не есть мороженое три недели;

• не играть в бридж один месяц;

■ четыре дня подряд есть в одиночку.

Сколько времени вы планируете на это отвести? Бихевиористы знают, что по­ведение, которое получает подкрепление, повторяется, в то время как поведение,

**Позаботьтесь о своем окружении**

Какие стрессовые ситуации имеют отношение к вашему обучению? Возможно, не хватает времени на подготовку к экзаменам. Возможно, библиотека закрывается слишком рано. Может быть, нет места для проведения студенческих вечеринок. Запишите подобные жиз­ненные ситуации. Жизненные ситуации:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что вы можете сделать для изменения восприятия этих жизненных ситуаций? Запишите все, что вы можете предпринять, чтобы устранить стрессор совсем или же адаптироваться к ситуации и сделать ее менее стрессовой. Перечислите:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Будете ли вы продолжать работать над этими изменениями, чтобы сделать свое пребыва­ние в университете менее стрессовым? Помните, что следует проявлять тактичность, веж­ливость и готовность к сотрудничеству. Агрессивность приведет лишь к тому, что ваши коллеги будут против изменений.

**Выводы**

• Вмешательства *—* действия, препятствующие стресс-фактору спровоциро­вать негативные последствия, такие как недомогание или болезнь. Преодо­ление стресса включает в себя эти вмешательства.

• Стресс начинается с жизненной ситуации, которая редко выводит вас из со­стояния равновесия, однако, чтобы развилась стрессовая реакция, эта си­туация должна быть воспринята и сознательно оценена как стрессовая (му­чительная).

• Когда жизненные ситуации воспринимаются и сознательно оцениваются как стрессовые, развиваются такие эмоциональные реакции, как страх, гнев, злость и чувство неуверенности. Подобные реакции затем приводят к фи­зиологическому возбуждению.

• Физиологическое возбуждение, носящее хронический или длительный ха­рактер, может привести к негативным последствиям, таким как недомога­ние или болезнь, низкая работоспособность и межличностные конфликты.

• Барьеры, препятствующие возникновению негативных последствий стресса, можно устанавливать на стадии восприятия, а также эмоционального и фи­зиологического возбуждения.

• Несовершенные методики борьбы со стрессом учат только одному или не­скольким приемам борьбы с ним. Наши системные методики обучают регу­ляции восприятия (вмешательствам) на каждом уровне модели стресса.

• Существует стресс, который приводит к позитивным изменениям. Мы на­зываем его положительным стрессом. Он включает изменение, необходи­мость адаптации, при этом он стимулирует личностный рост и оказывает благотворное воздействие на человека. Экзамен служит примером положи­тельного стресса, так как в этом случае беспокойство за хорошую оценку приводит к тому, что вы больше времени выделяете на подготовку.

• Вы способны контролировать себя значительно в большей степени, чем представляете. Для борьбы со стрессом, в первую очередь, требуется умение самостоятельно использовать имеющиеся рычаги управления.

ГЛАВА 5 **Вмешательство в жизненные ситуации: внутриличностный**

**аспект**

Всякий раз, когда я слишком много думаю о себе, я вспоминаю историю, расска­занную Ричардом Фейнманом. Фейнман получил Нобелевскую премию по фи­зике, однако сфера его интересов не ограничивалась наукой. Он описал случаи из своей жизни в книге «Вы, конечно, шутите, мистер Фейнман! Приключения лю­бопытного человека» [1]. Эти описания включают обучение игре на барабанах в Бразилии и ухаживания за танцовщицами в Лас-Вегасе. Я хочу привести здесь его рассказ о конференции, которую он посетил. Фейнман пишет:

«На этой конференции любое слово, произнесенное участником, было на­столько важным, что на каждом пленарном заседании присутствовал стеногра­фист, который фиксировал абсолютно все. Где-то на второй день стенографист подошел ко мне и сказал:

— Кто вы? Однозначно вы не профессор.

— Я профессор, — сказал я.

— В какой области?

— Теоретической физики.

— О, в этом-то, наверное, и заключается причина, — сказал он.

— Причина чего? Он ответил:

— Видите ли, я фиксирую все, что здесь говорят. Так вот, когда говорят другие участники конференции, я стенографирую, но я не понимаю смысла их высказы­ваний. Но когда говорите или задаете вопрос вы, я четко понимаю, что вы имеете в виду. Вы говорите понятным языком, в отличие от остальных. Поэтому я ре­шил, что вы не можете быть профессором».

Так вот, не все профессора выражаются столь невнятно. Я надеюсь доказать это в данной главе. Эта глава логически связывает в единое целое различные ас­пекты борьбы со стрессом на этапе возникновения стрессовой жизненной ситуа­ции. Все рассматриваемые вопросы касаются внутриличностных моментов, то есть того, что происходит внутри вас, а не разрозненных приемов борьбы со стрессом и напряжением. Я представлю вашему вниманию систему контроля над собой, которая позволит вам наладить свою жизнь, систему, которая действи­тельно способна сделать вас здоровее и счастливее.

**Устранение лишних стрессоров**

Чем раньше вы сможете остановить цепную реакцию развития стресса, тем луч­ше будете управлять стрессом в своей жизни. Вы можете подумать, что если вы устраните все стресс-факторы из своей жизни, то вы никогда не будете испыты­вать стресс и, следовательно, никогда не заболеете под его воздействием. Так как эта цель одновременно и невозможна, и нежелательна, ваша попытка по управле­нию стрессом на высшем уровне модели (жизненная ситуация) должна будет устранить как можно больше стрессоров. В данной главе рассказывается, как до­стичь этой цели с помощью упражнений по интроспекции, позволяющих вы­явить ненужные стресс-факторы в вашей жизни и устранить их.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дневник стрессовых событий** | | | | |
| **Стрессор** | **Реакции** | | **Способы адаптации к стрессору** | **Наиболее удачные способы адаптации к стрессору** |
| Физиоло­гические | Психологи­ческие |
| Обычный |  |  |  |  |
| А |  |  |  |  |
| Б |  |  |  |  |
| Необычный |  |  |  |  |
| А |  |  |  |  |
| Б |  |  |  |  |
| **Применяемая техника релаксации** | | | **Эффективность техники** | |
| **1.** | | |  |  |
| **2.** | | |  |  |
| **3.** | | |  |  |
| **Ощущения** | | | | |
| Телесные ощущения | | | Психические ощущения | |
|  | | |  | |

В моем курсе «Контроль стресса и напряжения» студенты ведут дневник в те­чение трех недель. Почему бы вам также не начать вести дневник? Этот дневник включает в себя семь компонентов на каждый день.

1. Стрессоры этого дня.

А. Привычные стрессоры (переживаемые часто). Б. Стрессоры, переживаемые редко.

2. Реакции на каждый возникающий стрессор.

А. Физиологические реакции (например, потоотделение, учащенный пульс, мышечное напряжение).

Б. Психологические реакции (например, страх, беспокойство, замешатель­ство, крайнее волнение).

3. Способы адаптации к стрессору.

4. Лучшие способы адаптации.

5. Приемы релаксации, использованные в этот день.

6. Эффективность этих приемов релаксации.

7. Испытываемые в течение этого дня ощущения.

А. Физические ощущения (например, головная боль, неприятные ощуще­ния в желудке, боль в спине).

Б. Психические ощущения (например, приступ беспокойства, чувство не­уверенности, ощущение цейтнота).

Студенты пожаловались, что им скучно было вести дневник в течение трех не­дель, однако они также сказали, что оценивают этот учебный опыт более высоко, чем практические результаты, полученные на других курсах. Необходимо объяс­нить, как мы используем дневник по завершении трехнедельного периода. Содер­жимое дневника — это систематизированные результаты, на основе которых можно сделать ряд обобщений о каждом студенте и его образе жизни. Вместо то­го чтобы фокусироваться на одном событии или даже целом дне, мы стараемся выявить устойчивые особенности, которые позволят понять реакцию конкретно­го человека на стресс и влияние стресса на жизнь этого человека. В связи с этим мы задаем следующие вопросы:

1. Какие стрессоры возникают в вашей жизни чаще остальных?

2. Хотите ли вы и в дальнейшем испытывать действие этих стресс-факторов?

3. Если нет, подумайте, какие стрессоры вы можете устранить? Каким обра­зом?

4. Как обычно реагирует на стрессоры ваш организм?

5. Как обычно реагирует на стрессоры ваша психика?

6. Помогают ли ваши физические и/или психические реакции на стресс оп­ределить стресс на раннем этапе, чтобы сделать его влияние менее болез­ненным?

7. Пользуетесь ли вы какими-либо приемами для управления стрессом чаще остальных?

8. Эти приемы работают на вас или против вас?

9. Существуют ли какие-либо полезные приемы преодоления стресса, кото­рые тем не менее вы используете редко?

10. Что нужно сделать, чтобы использовать эти приемы чаще?

11. Какие из описанных релаксационных техник вам кажутся более эффектив­ными, чем другие?

12. Сталкиваетесь ли вы с трудностями при использовании приемов релакса­ции? Если да, то с какими? Нет времени? Нет места? Слишком шумно?

13. Что можно сделать, чтобы выделить время для релаксации?

14. Испытываете ли вы обычно какие-либо физические ощущения в своем те­ле до или после события, вызвавшего стресс?

15. Испытываете ли вы обычно какие-либо психические ощущения до или по­сле события, вызвавшего стресс?

16. Существуют ли способы, которые могут предотвратить физические и/или психические ощущения, развивающиеся под воздействием стресса?

17. Кратко изложите, как вы будете использовать опыт, приобретенный в ходе ведения и анализа дневника в будущем.

Будьте предельно точны. Например, определите время дня, место и способ расслабления, а не ограничивайтесь заявлением, что вы будете больше расслаб­ляться.

После заполнения дневника ответьте на эти 17 вопросов. Вы получите много информации об имеющемся у вас опыте в этой области и сможете скорректиро­вать свою жизнь, чтобы уменьшить количество стрессоров. Таким образом вы обретете возможность контролировать происходящие вокруг вас события, не по-зволяя стресс-факторам ослаблять ваше здоровье, поскольку ненужные стресс-факторы будут устраняться до того, как начнется цепная реакция развития стрес­са. Чем больше стрессоров вы устраните, тем меньше недомоганий и болезней, связанных со стрессом, у вас будет. Важность ликвидации ненужных стрессоров станет еще более очевидной в следующем разделе.

**Питание и стресс**

Взаимосвязь питания и стресса до сих пор полностью не изучена. Это одна из тем, обладающая большим научным потенциалом. Тем не менее мы знаем, что определенные питательные вещества могут вызвать стрессообразную реакцию; что содержание различных полезных веществ, поступающих в организм через пищу, под действием стресса может снизиться до минимума; что определенные заболевания, связанные со стрессом, могут обостряться под воздействием диети­ческих привычек. Прежде чем давать рекомендации по устранению стресс-факто­ров, связанных с пищей, стоит сказать несколько слов непосредственно о самом

питании.

Чтобы не болеть из-за неправильного питания, вам нужно соблюдать сбалан­сированную диету. Сбалансированная диета — это диета, которая содержит про­дукты, обеспечивающие вас Необходимыми питательными веществами: белками, углеводами, жирами, минеральными веществами, витаминами и водой. Чтобы ва­ша диета была достаточно разнообразной, нужно следовать тем рекомендациям, которые представлены в пищевой пирамиде, изображенной на рис. 5.1: 6-11 пор­ций из группы хлеба и злаков, 3-5 порций из овощной группы, 2-4 порции

из фруктовой группы, 2-3 порции из группы молочных и кисломолочных продук­тов, 2-3 порции, включающие: мясо, птицу, рыбу, бобы/фасоль, яйца и орехи. Жиры, масла и сласти следует потреблять умеренно.

Несоблюдение диеты заключается в том, что либо вы потребляете слишком много или слишком мало рекомендуемых продуктов, либо некоторые питатель­ные вещества непропорционально представлены в вашей диете.



Рис. 5.1. Оптимальная диета

Источник: Министерство сельского хозяйства США (U.S. Department of Agriculture).

Министерство здравоохранения и общественных услуг США (U.S. Department of

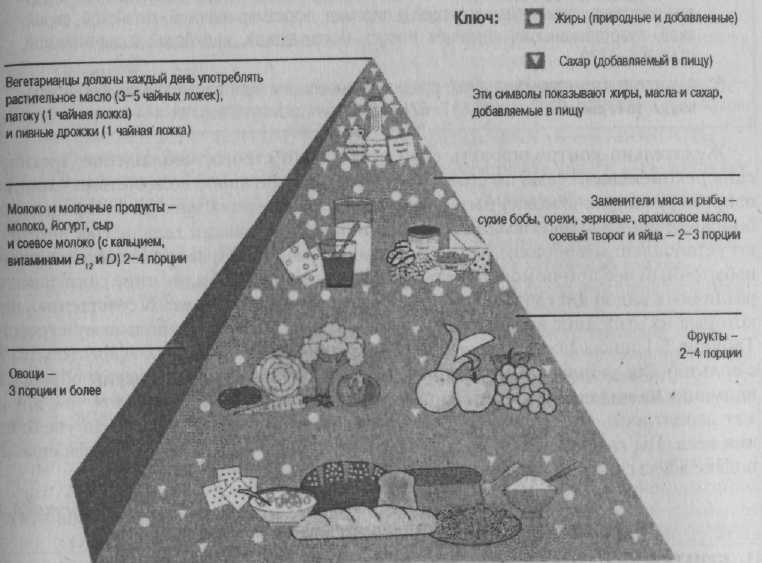
Health and Human Services)

Помимо стресса, непосредственно вызванного неправильной диетой, потреб­ление слишком большого или слишком малого количества определенных пита­тельных веществ нередко приводит к заболеваниям, которые сами по себе могут вызвать достаточно сильный стресс. Связь,питания с сердечными заболеваниями и раком будет обсуждаться нами более подробно в связи с распространенностью этих недугов в нашем обществе. Однако существует множество других заболева­ний, которые также связаны с питанием.

Ишемическая болезнь сердца возникает, когда артерии, снабжающие сердце кислородом, закупориваются в такой степени, что кровь не может проходить по ним. В результате этого сердце не получает необходимого количества кислорода, что приводит к отмиранию некоторых участков сердца, сердечным заболеваниям и иногда — к летальному исходу. Диеты, богатые высоким содержанием насы­щенных жиров (на основе мяса, цельного молока, масла), повышают уровень холе­стерина в крови. Холестерин оседает на стенках артерий, в результате развивает­ся ишемическая болезнь сердца. Поэтому диеты должны содержать ограниченное количество насыщенных жиров. Один из путей сделать это — заменить насыщен­ные жиры мононасыщенными жирами (например, арахисовым и оливковым мас-

лами) или полинасыщенными жирами (например, жидкими растительными мас­лами, кукурузным, соевым).

Также установлена связь рака с употреблением различных продуктов. Имею­щиеся данные указывают на то, что у людей появляется склонность к развитию определенных видов рака, если в их диетах не хватает клетчатки в волокне, кото­рая содержится в хлебе, хлебных злаках, муке, фруктах, овощах, орехах и попкор­не, или, наоборот, диеты перенасыщены жирами. Чтобы предотвратить развитие определенных видов рака, Американское раковое общество *(American Cancer So­ciety)* рекомендует диеты с низким содержанием жиров (для предотвращения ра­ка груди, толстой кишки и предстательной железы).



Зерна **и** содержащие **крахмал овощи - хлеб,** пшеница, **рис,** картофель, **кукуруза и зеленый** гороше» - 6-11 порций

Рис. 5.2. Пищевая пирамида для вегетарианцев

Придерживайтесь рациона, богатого волокном (для предотвращения рака тол­стой кишки), витаминами *Л к С* (для предотвращения рака гортани, пищевода, желудка и легких), с достаточным количеством крестоцветных овощей, таких как капуста брокколи, цветная и брюссельская капусты (для предотвращения рака пищеварительного тракта). Ограничьте количество алкоголя (чтобы предотвра­тить рак ротовой полости, гортани, горла, пищевода, печени) [2]. Следует пом­нить, что ожирение увеличивает риск рака матки, шейки матки и груди. Чем больше жира в теле женщины, тем больше выделяется эстрогена и таким образом увеличиваются шансы подобных форм заболевания [3].

**Этнические пищевые пирамиды**

1. Мексиканская пищевая пирамида. Калифорнийский университет агрокультуры и при­родных ресурсов. (800)994-8849.

2 Пуэрториканская пищевая пирамида. Консульство здравоохранения Испании, Универ­ситет Коннектикута факультет питания, филиал COOP и Отдел социальных услуг штата Коннектикут.

3. Восточноафриканские блюда для поддержания здоровья, национальные американские блюда, блюда Юго-Восточной Азии, национальные американские блюда северо-запад­ного побережья Тихого океана. Отдел здравоохранения и переработки сырья штата Ва­шингтон. (360)664-2929.

4. Мультикультуральная пищевая пирамида Центра питания штата Пенсильвания, содер­жит описание восьми разных пищевых пирамид: афроамериканской, китайской, еврей­ской, пуэрториканской, индейцев Навахо, мексиканской, индийской и вьетнамской. (814)865-5870.

5. Азиатская, латиноамериканская, средиземноморская и вегетарианская пищевые пира­миды. (617)621-3000; факс: 617-621-1230; www.oldways@tiac.net

Желательно контролировать свой вес, однако строгое соблюдение диетиче­ских рекомендаций само по себе может оказать негативное воздействие. Иногда, например, ожирение может быть воображаемым. Средства массовой информации бомбардируют нас образами идеального тела. И когда наши тела не соответству­ют установленным образам, мы испытываем стресс и даем себе обещание снизить избыточный вес при помощи диеты. Популярность и изобилие книг с описанием различных видов диет укрепляют наше намерение снизить вес. К сожалению, не­которые из этих диет вредны для здоровья и приводят еще к большему стрессу. Таблица 5.1 показывает, как терять вес не только без побочных эффектов, но и с пользой для здоровья. Специалисты в области питания рекомендуют обращать внимание на индекс массы тела, нежели только на вес. Такой подход лучше пока­жет вероятность ухудшения здоровья у того или иного человека из-за увеличе­ния веса. Вы сможете подсчитать массу своего тела по табл. 5.2. Оптимальный индекс массы тела для женщин — 21-23, для мужчин — 22-24 [4].

**Поведенческие установки, направленные на снижение веса**

*Таблица 5.1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I. КОНТРОЛЬ** СТИМУЛА | Б. | | Планы |
| А. Покупки  1. Покупайте продукты после приема пищи. 2. Делайте покупки по заранее состав-лепному списку. 3. Избегайте покупать готовые пище­вые продукты. 4. Не берите денег больше, чем плани­руете истратить. | В. | | 2. Замените закуски физической актив постыо. 3. Ешьте в строго определенное время. 4. Отказывайтесь от еды, предложен­ной другими.  Действия 1.По возможности убирайте продук­ты питания из поля зрения. 2. Питайтесь в одном и том же месте. |
| 3. Убирайте еду из несоответствующих | | IV. САМОКОНТРОЛЬ | | |
| мест хранения в доме. 4. Держите используемую посуду за пре­делами стола. 5. Используйте более мелкую посуду и утварь. 6. Избегайте работы повара. 7. Выходите из-за стола сразу после еды. 8. Не сохраняйте того, что не доели.  Г. Праздники и вечера  1. Пейте меньше алкогольных напит­ков. 2. Отказывайтесь от привычки есть пе­ред сном. 3. Составляйте вечернее меню из низ­кокалорийных продуктов. 4. Практикуйте различные приемы для снижения потребления пищи. 5. Не расстраивайтесь, если иногда си­туация выходит у вас из-под кон­троля.  **Н. ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**  1. Тщательно разжевывайте пищу пе­ред тем, как ее проглотить. 2. Готовьте еды ровно столько, сколь­ко вы запланировали съесть. 3. Оставляйте некоторое количество еды на тарелке. 4. Делайте перерыв во время еды. 5. Во время еды не занимайтесь дру­гими делами (не читайте, не смот­рите телевизор).  **III.** Вознаграждение  I, Обращайтесь за помощью к членам семьи и друзьям. 2, Обеспечивайте эту помощь в форме похвалы и материальных наград. 3. Записывайте и анализируйте свои успехи. 4. Планируйте определенные награды за выполнение взятых на себя обя­зательств по поводу питания. | | Зедите диетический дневник, который вклю­чает:  1. Время и место еды. 2. Тип и количество еды. 3. Список присутствующих.  V. ПИЩЕВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  1, Используйте диетический днев­ник, чтобы определить проблем­ные моменты. 2. Делайте маленькие шаги на пути к изменениям, которые вы може­те продолжить. 3. Изучайте питательную ценность продуктов. 4. Снижайте потребление жиров, уве­личивайте — сложных углеводов.  **VI.** ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ А. Определите физическую нагрузку  1. Увеличьте привычную физическую нагрузку. 2. Увеличьте количество ступенек предложенной пирамиды. 3. Фиксируйте расстояние, пройден­ное за день. Б. Физические упражнения 1. Начните с умеренной программы тренировки. 2. Ведите запись ежедневных упраж­нений. 3. Увеличивайте нагрузку постепенно.  VII. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ РЕОРГАНИЗАЦИЯ  1. Избегайте устанавливать нереаль­ные цели. 2. Думайте об успехе, а не о пора­жении. 3. Избегайте слов-максималистов по­велительного наклонения, таких как «всегда», и «никогда» и т. п. 4. Противопоставляйте негативным мыслям рациональные утвержде­ния. 5. Установите весовые категории, ко­торых вы хотите придерживаться. | | |

*Источник:* перепечатано с разрешения из «Американского журнала клинического питания» *(Journal of Clinical Nutrition 41,* 1985).

*Таблица 5.2 Найдите свой рост в дюймах в левой колонке (1 дюйм = 25,4 мм). В соответствующей строке найдите*  свой вес в фунтах (1 фунт = 0, 453 кг). В первой строке сверху вы обнаружите индекс массы тела. (Вес в фунтах округлён).**Индексация массы тела**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | 32 | | 33 | | 34 | | 35 | | 36 | |
| 58 | | 91 | | 96 | | 100 | | 105 | | 110 | | 115 | | 119 | | 124 | | 129 | | 134 | | 138 | | 143 | | 148 | | 153 | | 158 | | 162 | | 167 | | 172 | |
| 59 | | 94 | | 99 | | 104 | | 109 | | 114 | | 119 | | 124 | | 128 | | 133 | | 138 | | 143 | | 148 | | 153 | | 158 | | 163 | | 168 | | 173 | | 178 | |
| 60 | | 97 | | 102 | | 107 | | 112 | | 118 | | 123 | | 128 | | 133 | | 138 | | 143 | | 148 | | 153 | | 158 | | 163 | | 168 | | 174 | | 179 | | 184 | |
| 61 | | 100 | | 106 | | 111 | | 116 | | 122 | | 127 | | 132 | | 137 | | 143 | | 148 | | 153 | | 158 | | 164 | | 169 | | 174 | | 180 | | 185 | | 190 | |
| 62 | | 104 | | 109 | | 115 | | 120 | | 126 | | 131 | | 136 | | 142 | | 147 | | 153 | | 158 | | 164 | | 169 | | 175 | | 180 | | 186 | | 191 | | 196 | |
| 63 | | 107 | | **ИЗ** | | 118 | | 124 | | 130 | | 135 | | 141 | | 146 | | 152 | | 158 | | 163 | | 169 | | 175 | | 180 | | 186 | | 191 | | 197 | | 203 | |
| 64 | | 110 | | 116 | | 122 | | 128 | | 134 | | 140 | | 145 | | 151 | | 157 | | 163 | | 169 | | 174 | | 180 | | 186 | | 192 | | 197 | | 204 | | 209 | |
| 65 | | 114 | | 120 | | 126 | | 132 | | 138 | | 144 | | 150 | | 156 | | 162 | | 168 | | 174 | | 180 | | 186 | | 192 | | 198 | | 204 | | 210 | | 216 | |
| 66 | | 118 | | 124 | | 130 | | 136 | | 142 | | 148 | | 155 | | 161 | | 167 | | 173 | | 179 | | 186 | | 192 | | 198 | | 204 | | 210 | | 216 | | 223 | |
| 67 | | 121 | | **127** | | 134 | | 140 | | 146 | | 153 | | 159 | | 166 | | 172 | | 178 | | 185 | | 191 | | 198 | | 204 | | 211 | | 217 | | 223 | | 230 | |
| 68 | | 125 | | 131 | | 138 | | 144 | | 151 | | 158 | | 164 | | 171 | | 177 | | 184 | | 190 | | 197 | | 203 | | 210 | | 216 | | 223 | | 230 | | 236 | |
| 69 | | 128 | | 135 | | 142 | | 149 | | 155 | | 162 | | 169 | | 176 | | 182 | | 189 | | 196 | | 203 | | 209 | | 216 | | 223 | | 230 | | 236 | | 243 | |
| 70 | | 132 | | 139 | | 146 | | 153 | | 160 | | 167 | | 174 | | 181 | | 188 | | 195 | | 202 | | 209 | | 216 | | 222 | | 229 | | 236 | | 243 | | 250 | |
| **71** | | 136 | | 143 | | 150 | | 157 | | 165 | | 172 | | 179 | | 186 | | 193 | | 200 | | 208 | | 215 | | 222 | | 229 | | 236 | | 243 | | 250 | | 257 | |
| 72 | | 140 | | 147 | | 154 | | 162 | | 169 | | 177 | | 184 | | 191 | | 199 | | 206 | | 213 | | 221 | | 228 | | 235 | | 242 | | 250 | | 258 | | 265 | |
| 73 | | 144 | | 151 | | 159 | | 166 | | 174 | | 182 | | 189 | | 197 | | 204 | | 212 | | 219 | | 227 | | 235 | | 242 | | 250 | | 257 | | 265 | | 272 | |
| 74 | | 148 | | 155 | | 163 | | 171 | | 179 | | 186 | | 194 | | 202 | | 210 | | 218 | | 225 | | 233 | | 241 | | 249 | | 256 | | 262 | | 272 | | 280 | |
| 75 | | 152 | | 160 | | 168 | | 176 | | 184 | | 192 | | 200 | | 208 | | 216 | | 224 | | 232 | | 240 | | 248 | | 256 | | 264 | | 272 | | 279 | | 287 | |
| 76 | | 156 | | 164 | | 172 | | 180 | | 189 | | 197 | | 205 | | 213 | | 221 | | 230 | | 238 | | 246 | | 254 | | 263 | | 271 | | 279 | | 287 | | 295 | |
|  | 37 | | 38 | | 39 | | 40 | | 41 | | 42 | | 43 | | 44 | | 45 | | 46 | | 47 | | 48 | | 49 | | 50 | | 51 | | 52 | | 53 | | 54 | |
| 58 | 177 | | 181 | | 186 | | 191 | | 196 | | 201 | | 205 | | 210 | | 215 | | 220 | | 224 | | 229 | | 234 | | 239 | | 244 | | 248 | | 253 | | 258 | |
| 59 | 183 | | 188 | | 193 | | 198 | | 203 | | 208 | | 212 | | 217 | | 222 | | 227 | | 232 | | 237 | | 242 | | 247 | | 252 | | 257 | | 262 | | 267 | |
| 60 | 189 | | 194 | | 199 | | 204 | | 209 | | 215 | | 220 | | 225 | | 230 | | 235 | | 240 | | 245 | | 250 | | 255 | | 261 | | 266 | | 271 | | 276 | |
| 61 | 195 | | 201 | | 206 | | 211 | | 217 | | 222 | | 227 | | 232 | | 238 | | 243 | | 248 | | 254 | | 259 | | 264 | | 269 | | 275 | | 280 | | 285 | |
| 62 | 202 | | 207 | | 213 | | 218 | | 224 | | 229 | | 235 | | 240 | | 246 | | 251 | | 256 | | 262 | | 267 | | 273 | | 278 | | 284 | | 289 | | 295 | |
| 63 | 208 | | 214 | | 220 | | 225 | | 231 | | 237 | | 242 | | 248 | | 254 | | 259 | | 265 | | 270 | | 278 | | 282 | | 287 | | 293 | | 299 | | 304 | |
| 64 | 215 | | 221 | | 227 | | 232 | | 238 | | 244 | | 250 | | 256 | | 262 | | 267 | | 273 | | 279 | | 285 | | 291 | | 296 | | 302 | | 308 | | 314 | |
| 65 | 222 | | 228 | | 234 | | 240 | | 246 | | 252 | | 258 | | 264 | | 270 | | 276 | | 282 | | 288 | | 294 | | 300 | | 306 | | 312 | | 318 | | 324 | |
| 66 | 229 | | 235 | | 241 | | 247 | | 253 | | 260 | | 266 | | 272 | | 278 | | 284 | | 291 | | 297 | | 303 | | 309 | | 315 | | 322 | | 328 | | 334 | |
| 67 | 236 | | 242 | | 249 | | 255 | | 261 | | 268 | | 274 | | 280 | | 287 | | 293 | | 299 | | 306 | | 312 | | 319 | | 325 | | 331 | | 338 | | 344 | |
| 68 | 243 | | 249 | | 256 | | 262 | | 269 | | 276 | | 282 | | 289 | | 295 | | 302 | | 308 | | 315 | | 322 | | 328 | | 335 | | 341 | | 348 | | 354 | |
| 69 | 250 | | 257 | | 263 | | 270 | | 277 | | 284 | | 291 | | 297 | | 304 | | 311 | | 318 | | 324 | | 331 | | 338 | | 345 | | 351 | | 358 | | 365 | |
| 70 | 257 | | 264 | | 271 | | 278 | | 285 | | 292 | | 299 | | 306 | | 313 | | 320 | | 327 | | 334 | | 341 | | 348 | | 355 | | 362 | | 369 | | 376 | |
| 71 | 265 | | 272 | | 279 | | 286 | | 293 | | 301 | | 308 | | 315 | | 322 | | 329 | | 338 | | 343 | | 351 | | 358 | | 365 | | 372 | | 379 | | 386 | |
| 72 | 272 | | 279 | | 287 | | 294 | | 302 | | 309 | | 316 | | 324 | | 331 | | 338 | | 346 | | 253 | | 361 | | 368 | | 375 | | 383 | | 390 | | 397 | |
| 73 | 280 | | 288 | | 295 | | 302 | | 310 | | 318 | | 325 | | 333 | | 340 | | 348 | | 355 | | 363 | | 371 | | 378 | | 386 | | 393 | | 401 | | 408 | |
| 74 | 287 | | 295 | | 303 | | 311 | | 319 | | 326 | | 334 | | 342 | | 350 | | 358 | | 365 | | 373 | | 381 | | 389 | | 396 | | 404 | | 412 | | 420 | |
| 75 | 295 | | 303 | | 311 | | 319 | | 327 | | 335 | | 343 | | 351 | | 359 | | 367 | | 375 | | 383 | | 391 | | 399 | | 407 | | 415 | | 423 | | 431 | |
| 76 | 304 | | 312 | | 320 | | 328 | | 336 | | 344 | | 353 | | 361 | | 369 | | 377 | | 385 | | 394 | | 402 | | 410 | | 418 | | 426 | | 435 | | 443 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | | *onal Het* | | *irt. Lung, and Blood Institute,* 2000). | | | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |

Навязчивая идея похудеть у некоторых людей принимает форму избыточной потери веса (состояние, называемое нервной анорексией) или обжорства с после­дующим провоцированием рвоты (булимия) [5]. Приблизительно *2%* молодых американок подвержены таким расстройствам из-за навязчивых перфекционист-ских и тревожных представлений о внешности, что заставляет их поддерживать так называемый «идеальный» вес [6, 7]. Интересно, что пищевые расстройства преобладают в восточной культуре, где еда более сытная, а красота женщин ассо­циируется со стройностью, а в странах, где еда достаточно скромна, как в Индии, они являются редкостью [8]. Хотя индивидуальная и семейная психотерапии за­частую помогают справиться с пищевыми расстройствами, по-настоящему хоро­шо обученных и компетентных в данной проблеме специалистов не хватает [9].

Нервная анорексия и булимия в конечном счете приводят к серьезным болез­ням и/или смерти. Поэтому если вы знаете кого-то, кто страдает от этих рас­стройств, вы должны объяснить последствия этих состояний и побудить этого че­ловека обратиться за профессиональной помощью. Если вы обеспокоены своим собственным весом, проконсультируйтесь с профессиональным диетологом или со своим лечащим врачом.

Некоторые питательные вещества напрямую связаны со стрессом. Например, определенная группа пищевых питательных веществ может стать причиной стрес-соподобной реакции. Такие вещества называют псевдострессорами или симпа-томиметиками. Они имитируют стимуляцию симпатической нервной системы. Кола, кофе, чай и шоколад, который содержит кофеин, — примеры симпагомиме-тических средств. Чай также содержит теобромин и теофилин, которые обладают симпатомиметическими свойствами. Эти вещества усиливают метаболизм, про­воцируют тревожность и приводят к выделению гормонов стресса, которые по­вышают ритм сердечных сокращений и артериальное давление, а также способст­вуют усиленному реагированию нервной системы на раздражители, вследствие чего увеличивается вероятность возникновения стрессовой реакции. Никотин, содержащийся в табаке, также является симпатомиметиком.

Стресс также связан с витаминами. Выделение кортизола (гормона стресса, выделяемого корой надпочечников) требует использования витаминов [10]. По­этому при хроническом стрессе может возникнуть дефицит витаминов, посту­пающих в наш организм вместе с пищей. В большей степени это касается ком­плекса витаминов *В* (тиамина, рибофлавина, ниацина, пантотеновой кислоты и гидрохлорида пиродоксина) и витамина *С.* Дефицит этих витаминов вызывает беспокойство, депрессию, бессонницу, мышечную слабость и расстройство же­лудка. Поскольку эти витамины используются для выработки гормонов надпо­чечников, их дефицит снижает способность человека адекватно реагировать на стресс. Таким образом, образуется замкнутый круг. Витамин *В* поступает в орга­низм вместе с хлебными злаками, зелеными овощами, печенью и рыбой. Вита­мин *С* содержится в цитрусовых, помидорах, капусте и картофеле. \*

Кроме того, стресс препятствует усвоению кальция в кишечнике и увеличива­ет выделение кальция, а также калия, цинка, меди и магния [11]. Это чаще беспо­коит женщин, которые стараются предотвратить развитие остеопороза1.

Остеопороз — состояние, при котором кости становятся слабыми и хрупкими (ломкими), и у жен-шин значительно попытается опасность переломов, так как остеопороз — это результат декалыш-фикации (размягчения) костей. — *Примеч. ред.*

Хотя женщины после менопаузы более склонны к остеопорозу (декальцифи-кация связана с пониженным содержанием эстрогенов), установлено, что устой­чивые привычки, особенно диета и физические упражнения, снижают вероят­ность возникновения этих нарушений. Использовать диету, богатую кальцием, регулярно выполнять физические упражнения, управлять стрессом, начиная с са­мого раннего возраста, — лучшие способы предотвратить и/или отсрочить разви­тие остеопороза.

Сахар — другой стрессовый «провокатор». Чтобы усвоить его, организм дол-ясен использовать некоторые витамины группы *В.* Вследствие этого снижается способность вырабатывать гормоны надпочечников. Переработка мучных изде­лий также требует использования витаминов группы *В* (и других питательных веществ). Усвоение сахара имеет и другие стрессовые составляющие. Потребле­ние большого количества сахара за короткий период времени или пропуск еды, а затем потребление сахара через небольшой промежуток времени может вызвать у восприимчивых индивидов состояние, называемое гипогликемией. Гипоглике­мия — состояние, характеризующееся низким уровнем сахара в крови. Она может сопровождаться беспокойством, головной болью, головокружением, дрожью, тре­мором, страхом и раздражительностью. Возникающие на этом фоне стрессоры могут вызвать необычно интенсивную стрессовую реакцию. Кроме того, стрессо­вая реакция и сопутствующая выработка кортизола повышают уровень глюкозы в крови. Чтобы усвоить глюкозу крови, р-клетки островков Лангерганса выраба­тывают инсулин. Хронический стресс может вызвать дефицит |3-клеток. Так как эти клетки незаменимы, способность организма вырабатывать инсулин подверга­ется риску. В результате возможно развитие сахарного диабета у генетически предрасположенных к этому заболеванию индивидов.

Еще один компонент пищи, который имеет отношение к стрессу, — соль. Не­которые люди генетически восприимчивы к натрию. У них повышается АД, если они потребляют его слишком много. Федеральное правительство рекомендует потреблять не более 5000 мг соли (хлорида натрия), что приравнивается к 2000 мг натрия ежедневно. Усвоение натрия может привести к кратковременному увели­чению АД в результате задержки жидкости в организме. При повышенном содер­жании натрия в организме и без того высокое АД человека в стрессогенной си­туации может повыситься еще больше и достичь опасного уровня.

Теперь, когда у вас есть представление о связи питания и стресса, пора изу­чить пути использования этой информации, чтобы успешнее справляться со стрессом. Вот некоторые способы, при помощи которых вы можете сократить стрессоры в своей диете.

1. Придерживайтесь сбалансированной диеты, рекомендованной в пищевой пирамиде.

2. Ограничивайте количество насыщенных жиров в своей диете и увеличи­вайте количество клетчатки.

3. Добавляйте крестоцветные овощи (такие, как капуста брокколи, цветная капуста и брюссельская капуста) в свою диету, ограничивайте количество алкоголя.

4. Реалистично оценивайте свой вес. Если необходимо, снижайте его, но не стремитесь достигнуть идеала, навязываемого средствами массовой

информации. Помните: навязчивые мысли о массе тела приводят к нерв­ной анорексии или булимии.

5. Ограничьте потребление колы, кофе, чая и шоколада и других продуктов, содержащих кофеин, по возможности откажитесь от сигарет.

6. Во время длительных стрессовых периодов пополняйте свою диету вита­минами. Предпочтение следует отдавать витаминам группы *В* и витами­ну *С.* Многие специалисты считают, что сбалансированная диета, которая включает широкий ассортимент продуктов, гарантирует необходимое ко­личество витаминов.

7 Ограничьте себя в продуктах, содержащих сахар. Избегайте потребления большого количества сахара за короткий промежуток времени. Не пропус­кайте запланированный прием пищи.

8. Ограничьте потребление ненатуральных мучных изделий. Однако имейте в виду: некоторые эксперты считают, что мучной продукции, обогащенной витаминами и минеральными веществами, не следует избегать.

9. Ограничьте потребление соли.

Один из способов устранить ненужные стрессоры — исключить из рациона те питательные вещества, которые повышают нашу восприимчивость к стрессу или вызывают стрессовую реакцию. Это еще один аспект нашей жизни, который нуж­но контролировать, чтобы избегать ненужных стрессов.

**Шум и стресс**

Любой, кто жил в одной комнате с шумным человеком, работал в шумном учреж­дении или делал уроки, когда в соседней комнате проходила вечеринка, подтвер­дит влияние шума на уровень стресса. Шум способен увеличить АД, участить сердечный ритм и привести к мышечному напряжению. Установлено, что шум — причина неудовлетворенности работой, он вызывает раздражение и беспокойст­во [12]. Некоторые считают шум самым мучительным из всех стрессоров [13]. Шум вызывает головные боли, нарушения сна и артериальную гипертензию [14].

Больше всего раздражает шум, который постоянно меняется в степени, интен­сивности или частоте. Мы можем привыкнуть к распространенному и постоянно­му шуму и почти игнорировать его. Люди, которые живут возле аэропортов, через некоторое время перестают слышать шум самолетов. Однако адаптация к шуму не означает отсутствия его влияния на нас.

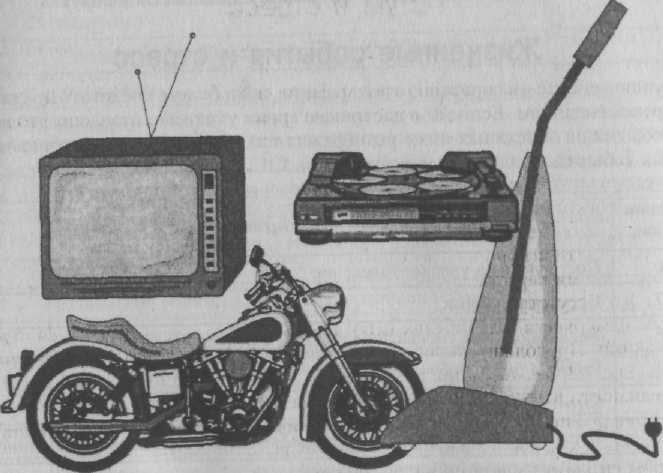
Шум измеряется в децибелах (дБ). При 85 дБ обычно развиваются стрессо­вые реакции. Продолжительное воздействие звуков выше 90 дБ может привести к ухудшению слуха. Конечно, при низкой способности концентрировать внима­ние и важности выполняемой работы даже незначительный шум создает пробле­мы. На рис. 5.3 представлены номинальные показатели уровня шума в децибелах для нескольких наиболее распространенных видов шума.

Чтобы снизить уровни шума, вы можете:

1) использовать вату или беруши, если на работе вы постоянно находитесь под воздействием громкого шума;

2) Садиться подальше от оркестра на громких рок-концертах, симфонических или джаз-концертах;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие звуки** | **Децибелы** | **Сила звука** |
| Нормальное дыхание | 10 | Еле слышный |
| Шепот | 30 | Очень тихий |
| Нормальный разговор | 50-65 | Спокойный до 60 дБ |
| Пылесос | 70 | Назойливый, надоедливый, как телефонный звонок |
| Удаление мусора | 60 | Раздражающий, надоедливый, как чужой разговор. Постоянное воздействие такого рода шума может нанести ущерб здоровью |
| Телевизор Газонокосилка Мотоцикл на расстоянии 7,5 м | 70-90 85-90 90 | Крайне раздражающий; 85 - уровень шума, более чем 8-часовое воздействие которого вредно для слуха |
| Аэросани Мотопила, цепная пила | 105 110 | Непрерывное воздействие звука силой свыше 100 дБ более 1 минуты грозит необратимым снижением слуха |
| Удар грома Стереосистема (свыше 120 Вт| | 120 110-125 | Порог боли - 120 дБ |
| Взлет реактивного самолета, стрельба из дробовика Рок-концерт | 130 110-140 | За порогом боли - 125 дБ |



**рис.** 5.3. Уровни шума и человеческое восприятие

*Источник:* Национальный институт глухоты и коммуникативных рассройств *{National Institute on Deafness and Other Communication Disorders,* 1990)

3) учить.ся наслаждаться музыкой дома при умеренной громкости;

4) повесить портьеры на окна, чтобы уменьшить шум, доносящийся с улицы;

5) использовать шумопоглощающее покрытие для потолков и стен, когда строите дом или пристраиваете комнату;

6) постелить ковровое покрытие;

7) установить создающие шум приборы подальше от спальных комнат, рабо­чих кабинетов и жилых комнат;

8) выбрать квартиру подальше от маршрутов грузовиков, аэропортов, дело­вых и промышленных зон.

Однако шум иногда успокаивает. Действительно, на многих аудиолентах и компакт-дисках записан шум, который помогает расслабиться. Это «белый шум», его цель — заглушить другие звуки, которые мешают релаксации. Такие звуки, как шум прибоя, щебетанье птиц или шелест листьев, могут служить успокаи­вающими средствами. Кроме того, на определенных звуках нужно специально со­средоточиться, чтобы расслабиться. Например, при некоторых формах медита­ции для концентрации внимания используют слово, называемое мантрой. Другие методы релаксации основаны на монотонном пении.

Итак, теперь вы знаете, что шум не только вызывает стресс, но и то, что опре­деленные звуки способствуют релаксации. Вы сможете лучше контролировать свою жизнь, если ограничите воздействие раздражающих звуков и станете чаще слушать успокаивающие звуки. Погуляйте по лесу, отдохните на пляже. Вы сами выбираете, что вас будет окружать — шум или успокаивающие звуки.

**Жизненные события и стресс**

Вы лучше усвоите информацию этого раздела, если будете следовать предложен­ным рекомендациям. Если вы в настоящее время учитесь в вузе, определите, ка­кие события из описанных ниже вы пережили за последний год. Это шкала жиз­ненных событий впервые была разработана Г. Е. Андерсоном.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя оценка | Событие | | | |
| 50 | Поступление в учебное заведение | | | |
| 77 | Вступление в брак | | | |
| 38 | Увеличение или уменьшение проблем с руководством | | | |
| 43 | Работа в период обучения | | | |
| 87 | Смерть супруги (супруга) \* | | | |
| 34 | Резкое изменение привычного режима сна (сон стал короче или длиннее) | | | |
| 77 | Смерть близкого и любимого члена семьи | | | |
| 30 | Резкое изменение привычного режима питания (изменилось время приема пищи или ее количество) | | | |
| 41 | Изменение выбранной специализации | | | |
|  | | |
| 45 | Изменение своих привычек, круга общения, стиля одежды | |
| 68 | Смерть близкого друга | |
| 22 | Совершение уголовно наказуемых поступков | |
| 40 | Выдающееся личное достижение | |
| 68 | Рождение или усыновление ребенка | |
| 56 | Резкое изменение состояния своего здоровья или состояния здоровья члена семьи | |
| 58 | Возникновение сексуальных проблем | |
| 42 | Возникновение проблем с законом | |
| 26 | Увеличение или уменьшение частоты встреч с членами семьи | |
| 53 | Резкое изменение материального положения (в лучшую или худшую сторону) | |
| 50 | Появление нового члена семьи (рождение, усыновление, переезд пожилого родственника и т. п.) | |
| 42 | Изменение места жительства или жилищных условий | |
| 50 | Значимый межличностный конфликт или переоценка ценностей | |
| 36 | Изменение, связанное с религией (вы стали рьяно верующим или, наоборот, атеистом ) | |
| 58 | Улаживание конфликта с супругом (супругой) | |
| 62 | Увольнение | |
| 76 | Развод | |
| 50 | Смена работы | |
| 50 | Значительное **изменение** в межличностных отношениях с супругом (супругой) | |
| 47 | Значительное изменение в обязанностях на работе (продвижение по служ­бе, крупное материальное поощрение, понижение в должности, перевод по службе) | |
| 41 | Изменение режима работы вашего супруга (супруги) | |
| 74 | Длительная разлука с супругом (супругой) | |
| 57 | Смена предпочитаемого стиля отдыха | |
| 52 | Получение ипотечной или обычной ссуды | |
| 65 | Серьезная травма или заболевание | |
| 46 | Изменение количества потребляемого алкоголя (увеличение или уменьшение) | |
| 48 | Увлечение общественной работой или отказ от нее | |
| 38 | Серьезные изменения, связанные с участием в деятельности школы | |
| Средняя оценка Событие | | | |
| 49 | | Повышение чувства независимости или ответственности | |
| 33 | | Дальняя поездка во время каникул или отпуска | |
| 54 | | Помолвка | |
| 50 | | Переход в другой вуз | |
| 41 | | Смена режима дня | |
| 44 | | Крупные проблемы с администрацией или преподавателями вуза | |
| 60 | | Разрыв помолвки или устойчивых отношений | |
| 57 | | Серьезное изменение в самооценке, самоидентификации, самосознании или общем представлении о себе | |

*Источник:* Г. Е. Андерсон, «Журнал недавнего опыта жизни в колледже» *(College Schedule of Recent Experience).* Университет штата Северная Дакота *(North Dakota State University,* 1972).

Если вы перешагнули рубеж студенческого возраста, определите, какие из следующих событий вы пережили в течение последнего года.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средняя оценка | | Событие | |
| 100 | | Смерть супруга | |
| 73 | | Развод | |
| 65 | | Длительная разлука с супругом | |
| 63 | | Тюремное заключение | |
| 63 | | Смерть близкого родственника | |
| 53 | | Серьезная травма или заболевание | |
| 50 | | Вступление в брак | |
| 47 | | Увольнение | |
| ' 45 | | Супружеское примирение после крупной ссоры или развода | |
| 45 | | Выход на пенсию | |
| 44 | | Серьезная болезнь близкого родственника | |
| 40 | | Беременность | |
| 39 | | Возникновение трудностей в сексуальной сфере | |
| 39 | | Появление нового члена семьи | |
| 39 | | Реорганизация на работе | |
|  | | |
| 38 | Изменение финансового состояния | |
| 37 | Смерть близкого друга | |
| 36 | Изменения, касающиеся рабочих обязанностей | |
| 35 | Изменения, вызванные частыми семейными ссорами | |
| 31 | Заклад имущества или получение ссуды для крупной покупки (дома и т. п.) | |
| 30 | Потеря права выкупа заложенного имущества | |
| 29 | Изменение в сфере профессиональных обязанностей | |
| 29 | Уход из дома детей | |
| 29 | Проблемы с законом | |
| 28 | Выдающееся личное достижение | |
| 26 | Супруг (супруга) начал или прекратил работать | |
| 25 | Изменение жилищных условий | |
| 24 | Пересмотр личных привычек | |
| 23 | Крупные проблемы с начальством | |
| 20 | Изменение графика или условий работы | |
| 20 | Изменение места жительства | |
| 19 | Смена видов отдыха | |
| 19 | Изменения, связанные с религиозной деятельностью | |
| 18 | Изменения, касающиеся социальной и общественной деятельности" | |
| 17 | Заклад имущества или получение ссуды для не очень крупной покупки (машины, телевизора и т. д.) | |
| 16 | Изменения, связанные со сном | |
| 15 | Изменение частоты встреч в кругу семьи | |
| 15 | Изменения, связанные с питанием | |
| 13 | Каникулы (отпуск) | |
| 12 | Рождество или другой публичный праздник | |
| 11 | Незначительное нарушение закона | |

*Источник:* Томас X. Холмс и Ричард X. Раэ, «Шкала рейтинга социальной адаптации» *(Thomas И. Holmes and Richard H. Rahe, \*The Social Readjustment Rating Scale\*),* «Журнал психосоматических исследований» *(Journal of Psychosomatic Research* II, 1967).

Чтобы определить свой результат, умножьте количество раз, которое происхо­дило событие, на его среднюю оценку. Затем суммируйте полученные очки. Ваш

результат измеряется в единицах жизненных изменений — *LCU (life-change units).* Это мера серьезных перемен в жизни, к которым вы вынуждены были приспосо­биться и с которыми вы встречались в прошлом году. Первое исследование в этой области было проведено Холмсом и Раэ, которые разработали вторую шкалу та­кого рода — шкалу социальной адаптации. Они доказали, что люди, испытываю­щие большую стрессовую нагрузку, жалуются на более серьезные болезни, чем люди, жалующиеся только на небольшой стресс. Их теория подтвердилась, когда они обнаружили, что люди, которые имели 150-199 очков *LCU* за один год, пока­зали 37% вероятности этих стрессов, приводящих к болезни или недомоганию на следующий год. Те, кто набрал 200-299 баллов — 51% вероятности, а те, кто на­брал около 300 — 79% вероятности. Первая шкала этого раздела — вариант шка­лы Холмса и Раэ, которую адаптировали студенты колледжа.

Многие исследователи придерживались теории Холмса и Раэ [15, 18]. Однако некоторые полученные результаты расходились с ней. Разнообразие полученных результатов не должно удивлять. Если вы вспомните модель теории стресса, шка­лы для оценивания жизненных событий находятся в верхней фазе (жизненная ситуация). Мы знаем, что сами по себе изменения не вызывают недомогания или болезни. Эти изменения должны восприниматься как стрессовые и выражаться в длительном эмоциональном и физиологическом возбуждении. Теперь мы знаем, что можно установить барьеры, препятствующие развитию недомогания или бо­лезни в результате действия испытываемых нами стресс-факторов. Один из них — **социальная поддержка [19].** Люди, пережившие серьезную стрессовую ситуа­цию, но имевшие поддержку в лице семьи или друзей, болели не больше людей, переживших меньшее потрясение. Люди, у которых не было поддержки, заболе­вали намного чаще, чем другие. Таким образом, жизненное изменение само по се­бе не приводит к ухудшению самочувствия.

Что делать, если вас беспокоят результаты рейтинга по шкале жизненных со­бытий? Во-первых, вспомните, что обычно говорят люди о стрессовом периоде времени. Мы часто слышим: «Я в последнее время находился под воздействием сильного стресса. Мне нужно отдохнуть\*. Если у вас и без того слишком много жизненных перемен, зачем их добавлять еще? Каникулы оцениваются в 13 еди­ниц! Вместо того чтобы усиливать свой стресс, сделайте жизнь более монотон­ной, не требующей дополнительной адаптации. Вместо того чтобы брать отпуск, придерживайтесь своего обычного распорядка дня (возможно, даже отменяя не­которые дела). Меня часто спрашивают, почему я считаю такие приятные собы­тия, как отпуск и Рождество, стрессорами? Потому что стресс возникает, когда мы выведены из состояния равновесия. Мы находимся в равновесии, как вдруг происходит что-то, требующее дополнительных затрат энергии для адаптации. Подумайте о том, что необходимо сделать до отпуска. Предположим, вы проводи­те отпуск за пределами своего места проживания. Сразу по прибытии на место отдыха вам нужно приспосабливаться, так как режим дня на отдыхе отличается от давно установленного. Вы привыкли заниматься делами в течение дня, об­щаться со своими коллегами, обсуждать текущие дела и т. д. В отпуске ваш распо­рядок дня меняется. Вы позже ложитесь спать, лежите без дела на пляже, едите непривычную пищу и общаетесь с новыми людьми. Совокупность всех адаптаци­онных изменений, происходящих до, во время и по возвращении из отпуска, — причина того, что и отпуск становится стрессором.



Именно ежедневные неурядицы больше вредят вашему здоровью, чем какие-либо серьезные

перемены. Истечение срока оплаты, получение уведомления и поиски работы могут повергнуть

вас в состояние хронического стресса со всеми его негативными последствиями

Другое интересное открытие было сделано с помощью описанной шкалы. Ес­ли вы были в разлуке с супругом (супругой), вы получаете 65 очков по шкале стресса. Это событие вынуждает отвыкать от состояния замужнего человека и привычного распорядка, который вы установили во время совместного прожива­ния. Вы снова одиноки.

Функции^ которые выполнял ваш супруг (супруга), теперь требуют вашего внимания. Время, которое вы проводили вместе, сейчас должно использоваться с другой целью. Вы должны привыкать к одиночеству, уединению или к тому и к другому. Вы должны проводить время с новыми людьми. Очевидно, что это тре­бует дополнительных затрат энергии для адаптации. Давайте предположим, что вы провели шесть месяцев, привыкая к жизни после развода с супругом, и нако­нец адаптировались к своему новому образу жизни. Но вот прежняя страсть вспыхивает с новой силой. Вы и ваш супруг (супруга) решаетесь на восстановле­ние отношений. (Обратите внимание, что развод с супругом оценивается в 45 стрес­совых очков.) Вы снова адаптируетесь к состоянию семейного человека уже после того, как наконец приспособились к одиночеству. Ваш ежедневный распорядок дня и образ жизни требуют изменений, вы должны строить свои супружеские от­ношения еще более эффективно, чем раньше.

Итак, нужно быть уверенным в необходимости разрыва с близким человеком. И также нужно убедиться в необходимости восстановления прежних отношений. Конечно, есть варианты, привходящие факторы, связанные с этими решениями. Для некоторых людей разрыв может быть событием настолько стрессовым и адаптация такой трудной, что стресс, связанный с примирением, будет меньшим, чем стресс продолжения разрыва. Многие согласны жить с угрозой для своего

здоровья, лишь бы восстановить свой брак (или другие взаимоотношения). Вы можете привести и другие соображения, которые учитываются при этом реше­нии. Так или иначе, чем больше ваши жизненные перемены требуют адаптации, тем больше вероятность заболевания. Некоторые стрессоры устранить невозмож­но (например, смерть супруга или близкого человека), но многие можно контро­лировать. Только вы решаете, станут они частью вашей жизни или нет. Помните: от этого решения зависит ваше здоровье!

**Бытовые проблемы и хронический стресс**

Развивая мысль о связи между переменами в жизни и стрессом, Лазарус и его коллеги [20] выдвинули гипотезу, что ежедневные бытовые проблемы более вредны для здоровья, чем глобальные жизненные изменения. По их мнению, еже­дневные бытовые стычки и им подобные проблемы из-за своего хронического ха­рактера наносят значительный ущерб здоровью. Потеря бумажника, слишком много выкуренных сигарет за день или слишком шумные соседи — примеры та­ких неприятностей. Кроме того, Лазарус [21] предположил, что отсутствие собы­тий, поднимающих настроение, также наносит ущерб здоровью.

Хотя не было установлено, что отсутствие поднимающих настроение событий причиняет ущерб здоровью, очевидно негативное воздействие ежедневных кон­фликтов. Было обнаружено, что ежедневные конфликтные ситуации предшест­вуют психологическому стрессу [22], а развитие динамики стресса и старения [23] связано с ослаблением умственного и психического здоровья [24, 25]. В це­лом установлено, что теория Лазаруса верна в том, что стычки связаны с после­дующей болезнью или недомоганиями намного в большей степени, чем крупные события в жизни [26]. Следует учитывать, что заполнение шкалы принесет поль­зу лишь в том случае, если человек понимает вред ежедневных бытовых проблем. Шкала бытовых затруднений представлена в сопроводительной таблице.

Когда группа взрослых оценила свои бытовые затруднения, возникавшие в те­чение девяти месяцев, по соответствующей шкале [27], выяснилось, что в сред­нем в месяц они переживают 20,6 бытовых затруднений. Средняя интенсивность этих стычек — 1,47. После того как вы распознали свои стычки, постарайтесь ис­ключить как можно больше из них, в то же время признавая, что преодоление многих займет слишком много времени, а некоторые устранить не представляет­ся возможным.

**Анализ успеха**

Мой друг написал книгу, которую я хочу вам порекомендовать. Ее заглавие одно­временно отражает личность автора и содержание книги. Книга называется: «Успех: вы можете его достичь» [28]. Более того, вы тоже можете его достичь. Успех не может быть оставлен на волю случая. Так же как игорные дома определяют свой процент дохода, вы тоже можете запрограммировать свой успех. Когда вы опре­делите свой уровень успеха (не упустите смысл этой важной фразы), вы станете думать о себе лучше. В дальнейшем успех повысит ваше чувство самоуважения. Обратное утверждение заключается в том, что неудачи приводят к снижению самооценки, а это — очень серьезный стрессор.

На нынешнем этапе вам требуется некоторая информация о самом себе, чтобы получить пользу лично для себя. Заполните шкалу успеха (табл. 5.3), разделив свою жизнь на 3 равных периода времени, начинающихся с 5-летнего возраста. Если вам 50 лет, ваши временные периоды такие: с 5 до 20, с 21 до 35 и 36 до 50 лет; если вам 20 лет, они следующие: с 5 до 10, с 11 до 15 и с 16 до 20 лет. Затем вспомните о трех своих успехах в течение каждого из этих периодов и объясните, почему вы считаете их таковыми. Опишите свои успехи и их причины в таблице успеха. В последнюю очередь впишите то, что вы считаете наиболее успешным опытом своей жизни и наименее успешным, вместе с объяснением, почему вы считаете их таковыми. Чтобы выполнить последнюю часть процедуры сбора дан­ных, запишите на отдельном листе бумаги 10 своих сильных сторон — самые луч­шие характеристики и таланты. Сделайте это прежде, чем продолжить чтение.

*Таблица 5.3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала успеха** | | |
| Возраст | Успешный опыт | Причина успеха |
|  | 1. 2. 3. |  |
|  | 1. 2. 3. |  |
|  | 1. 2. 3. |  |
| Самый успешный опыт | | Причина |
| Наименее успешный опыт | | Причина |

*Источник:* Л. Свел «Успех: вы можете его достичь» (Z. *Swell, «Success: You Can Make It Happen\*).*

Успех многогранен и, как красота, зависит от точки зрения наблюдателя. То, что вы считаете удачным, другие могут таковым не признать. Для некоторые ус­пех означает достижение независимости. Их диаграммы успеха отображают при­обретение первой машины, получение первой работы или покупку собственной квартиры. Причиной считать эти достижения успехом могли быть такие замеча­ния значимых лиц, как «полагайся только на себя», «не доверяй другим», «зара­батывай деньги, чтобы ни от кого не зависеть».

Многие рассматривают успех как участие и последующую победу в соревно­вании и включают в диаграмму успеха игру в команде, участвующей в чемпиона­те, получение приза (награды, памятного подарка), соревнования с другими сту­дентами, получение стипендии в колледже. Приводятся такие аргументы, как

«соревнование было напряженным» или «все участники стремились к этому, но только я преуспел». Другие определяют успех следующим образом:

1) признание другими людьми;

2) умение нравиться другим, доставлять удовольствие, приносить радость;

3) умение быть полезным;

4) достижение лучших результатов в университете;

5) достижение успехов в спортивной деятельности;

6) быть лучшим;

7) достижение успеха, несмотря на огромные препятствия и трудности (если все было слишком легко, достижение не рассматривается как успех);

8) овладение каким-либо навыком (мастерством);

9) получение одобрения от других; 10) умение быть счастливым.

Как вы определяете успех? Внимательно изучите свою таблицу успеха и со­ставьте список по меньшей мере из четырех образцов модели, которые при этом будут выявлены. Они должны встретиться в диаграмме несколько раз. Закончить таблицу мы рекомендуем предложением, которое начинается со слов «Успех для меня...»

Теперь, когда вы определили собственную точку зрения на успех, подумайте, как вы можете его достичь? Лучший путь — использовать перечисленные ранее плюсы. Старайтесь увеличить их количество до предела, сократить до минимума свои слабые стороны, чтобы укрепить положение в целом и увеличить шансы на успех. Опишите стрессовые жизненные ситуации, в которых вы использовали свои сильные стороны. Держитесь подальше от испытаний, которые требуют отсугствующих у вас умений и характеристик.

**Позаботьтесь о своем окружении**

Ознакомившись с этой главой, вы узнали, что питание и шум могут быть стрессорами. Как вы можете повлиять на свое окружение, чтобы снизить влияние стресс-факторов, исполь­зуя полученную информацию? Возможно, вы попытаетесь воздействовать на местную исполнительную власть для более эффективной уборки снега на улицах или вы станете инициатором проекта, в соответствии с которым необходимо проанализировать обеденное меню местных школ, чтобы дать рекомендации об исключении еды, провоцирующей стрессовую реакцию организма. Определите способы, с помощью которых вы можете по­править дела в окружающем вас обществе. Улучшение общества. 1. 2. . 3. *А.\_* 5.

Постараетесь ли вы уменьшить воздействие стрессогенных факторов на окружающих вас людей и обстановку? Приложите ли вы усилия, чтобы «изменить мир к лучшему»?

**Шкала бытовых затруднений**

Пояснение: бытовые проблемы — это раздражающие факторы, которые варьиру­ют от минимальных неприятностей до серьезных трудностей или проблем. Они могут происходить в течение небольшого или длительного периода времени. Ни­же перечислены ситуации, в которых человек может чувствовать затруднение. Б первую очередь обведите кружком те затруднения, которые произошли с вами в прошлом месяце. Затем отметьте, насколько серьезна была каждая из отмечен­ных переменных для вас в прошлом месяце.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бытовые проблемы** | Частота  1 —редко 2 —достаточно часто 3— очень часто | | | |
| Перестановка или потеря вещей |  | | | |
| Неудобства, причиняемые беспокоимыми соседями |  | | | |
| Социальные обязательства |  | | | |
| Неудобства, доставленные наглыми курильщиками |  | | | |
| Беспокойные мысли о будущем |  | | | |
| Мысли о смерти |  | | | |
| Тревога о здоровье члена семьи |  | | | |
| Дефицит денег на покупку одежды |  | | | |
| Нехватка денег для решения квартирного вопроса |  | | | |
| Беспокойство о неуплаченных деньгах |  | | | |
| Беспокойство о получении кредита (долга) |  | | | |
| Беспокойство о деньгах на случай крайней необходимости |  | | | |
| Финансовая ответственность за кого-то, кто не живет с вами |  | | | |
| Необходимость сокращения расходов на электричество, воду и т. д. |  | | | |
| Слишком большое количество выкуриваемых вами сигарет |  | | | |
| Употребление алкоголя |  | | | |
| Употребление лекарств |  | | | |
| Слишком большая ответственность |  | | | |
| Решение завести детей |  | | | |
| Соседи |  | | | |
| Забота о питомцах, живущих в вашем доме |  | | | |
| Планирование еды |  | | | |
| Экзистенциальные вопросы, поиск смысла жизни |  | | | |
| Тревожный отдых |  | | | |
| Тревога по поводу принятия решения |  | | | |
|  | | | | | |
| Трудности во взаимодействии с коллегами | |  | | | |
| Трудности с заказчиками или клиентами | |  | | | |
| Беспокойство по поводу содержания дома | |  | | | |
| Беспокойство по поводу ухода на пенсию (ухода в отставку) | |  | | | |
| Сокращение | |  | | | |
| Раздражение по поводу текущих профессиональных обязанностей | |  | | | |
| Раздражение, вызываемое коллегами | |  | | | |
| Дефицит карманных денег | |  | | | |
| Дефицит денег на питание | |  | | | |
| Слишком много мелких трудностей | |  | | | |
| Неожиданные гости | |  | | | |
| Слишком много свободного времени | |  | | | |
| Необходимость ждать чего-либо | |  | | | |
| Беспокойства по поводу происшествий (несчастных случаев, катастроф) | |  | | | |
| Чувство одиночества | |  | | | |
| Дефицит средств на профилактику заболеваний и лечение | |  | | | |
| Страх конфронтации | |  | | | |
| Ощущение финансовой угрозы | |  | | | |
| Глупые практические ошибки | |  | | | |
| Неспособность выразить себя | |  | | | |
| Болезнь | |  | | | |
| Страх отказа | |  | | | |
| Проблемы с зачатием | |  | | | |
| Сексуальные проблемы, причина которых — физические недомогания | |  | | | |
| Беспокойство о здоровье в целом | |  | | | |
| Друзья или родственники, находящиеся слишком далеко | |  | | | |
| Приготовление еды | |  | | | |
| Трата времени впустую | |  | | | |
| Проблемы, связанные с автомашиной | |  | | | |
| Увеличение массы тела | |  | | | |
| Ухудшение обстановки в районе, нарушение соседских отношений | |  | | | |
| Финансирование образования детей | |  | | | |
| Проблемы с коллегами | |  | | | |
| Проблемы на работе из-за половой принадлежности | |  | | | |
| Уменьшение физических возможностей | |  | | | |
| Некто эксплуатирует вас | |  | | | |
| Беспокойство о физических способностях, о функционировании ор­ганизма | | |  | | | |
| Повышение цен на товары повседневного спроса | | |  | | | |
| Недостаток отдыха | | |  | | | |
| Недосыпание | | |  | | | |
| Проблемы с родителями | | |  | | | |
| Проблемы с детьми | | |  | | | |
| Проблемы с людьми, которые моложе вас | | |  | | | |
| Проблемы с возлюбленным (возлюбленной) | | |  | | | |
| Ухудшение зрения или слуха | | |  | | | |
| Перегруженность семейными обязанностями | | |  | | | |
| Слишком большое количество дел | | |  | | | |
| Работа, не требующая больших усилий | | |  | | | |
| Беспокойство о необходимости сравнения с аысокими стандартами | | |  | | | |
| Деловые отношения с друзьями или знакомыми | | |  | | | |
| Неудовлетворенность работой | | |  | | | |
| Мысли о смене работы | | |  | | | |
| Проблемы с чтением, письмом или орфографией | | |  | | | |
| Слишком интенсивное общение | | |  | | | |
| Проблемы, связанные с разводом или разлукой | | |  | | | |
| Тревога, касающаяся ваших арифметических способностей | | |  | | | |
| Сплетни, слухи, касающиеся вас | | |  | | | |
| Юридические проблемы | | |  | | | |
| Беспокойство по поводу своего веса | | |  | | | |
| Нехватка времени на запланированные дела | | |  | | | |
| Просмотр телепередач | | |  | | | |
| Отсутствие сил и энергии | | |  | | | |
| Внутренние конфликты | | |  | | | |
| Трудности в принятии решений | | |  | | | |
| Сожаление по поводу ранее принятых решений | | |  | | | |
| Проблемы менструального периода | | |  | | | |
| Влияние погоды | | |  | | | |
| Ночные кошмары | | |  | | | |
| Беспокойство о будущем | | |  | | | |
| Конфликты с начальством | | |  | | | |
| Конфликты с друзьями | | |  | | | |
| Нехватка денег на транспорт | | |  | | | |
|  | | | |
| Недостаток денег для развлечения и отдыха |  | | |
| Совершение покупок |  | | |
| Предвзятое мнение о других |  | | |
| Капиталовложения, уплата налогов |  | | |
| Работа на прилегающей к дому территории |  | | |
| Беспокойство о произошедших событиях |  | | |
| Шум, мешающий работе или отдыху |  | | |
| Проблемы, связанные с преступностью |  | | |
| Проблемы, связанные с работой транспорта |  | | |
| Проблемы, вызванные неблагополучной экологической обстановкой |  | | |

*Источник:* А. Д. Кеннер и др. «Сравнение двух образов действий применительно к комплексному управлению стрессом: ежедневные проблемы и радости в сравнении с глобальными жизненными со­бытиями», *(A. D. Keener et al, Comparison of Two Modes of Stress Management: Daily Hassles and Uplifts Versus Major Life Events»),* «Журнал поведенческой медицины» *(«Journal of Behavioral Medicine\*, A* 1981).

Если вы воспринимаете успех как достижение независимости, не ищите успех на профессиональном поприще, работая на сборочном конвейере. Если вы плохо владеете разговорной речью, вы не станете продавцом. Вы можете добиться успе­ха в качестве писателя, если успех для вас — признание у других и если у вас есть способность к сочинительству. Допустим, вы считаете помощь другим компонен­том успеха. В таком случае написанные вами книги должны содержать информа­цию, которая может быть использована другими.

На основе полученных данных, включающих ваше определение успеха и ваш перечень плюсов, вы сами можете определять уровень своего успеха. Вы способ­ны лучше заботиться о своем здоровье и повысить качество своей жизни. Однако это возможно лишь в том случае, если вы воспользуетесь полученной информа­цией.

**Выводы**

Правильное питание может помочь в управлении стрессом. Ваша пища должна состоять из продуктов, содержащих необходимые питательные ве­щества. Если вы будете согласовывать свой рацион в соответствии с пред­ставленной пирамидой, вы также уменьшите влияние стрессовых факторов. Уменьшив потребление насыщенных жиров и алкоголя и увеличив содер­жание клетчатки и крестоцветных овощей в своей диете, вы также снизите влияние стрессоров. \*

Питательные вещества, которые вызывают стрессоподобную реакцию, на­зывают псевдострессорами, так как они имитируют стимуляцию симпати­ческой нервной системы. Пища, содержащая кофеин, — пример таких ве­ществ.

Причиной стресса может стать дефицит витаминов *В* и С. В случае хрониче­ского стресса диета требует добавочного количества витаминов и минераль-

ных веществ. Усвоение сахара может усугубить воздействие стресс-факто­ров, так как они оба используют ценные питательные вещества.

• Чтобы лучше переносить стресс, ограничьте потребление кофеина, сахара и продуктов, содержащих переработанную муку, не обогащенную питатель­ными веществами. Во время стрессовых периодов включайте в свой рацион дополнительное количество витаминов.

• Шум бывает как стрессовым, так и расслабляющим. Шумы выше 85 деци­бел обычно приводят к стрессовому ответу; продолжительное воздействие звуков свыше 90 децибел может привести к нарушению слуха. Белый шум используется для ослабления действия раздражающих шумов.

• Томас Холмс и Ричард Раэ обнаружили, что чем более значительные изме­нения человек переживает в своей жизни, тем выше риск возникновения ка­кого-либо физического или психического заболевания. С тех пор как они объявили стресс причиной вынужденной адаптации, крупные изменения рассматриваются как эквиваленты серьезного стресса и, следовательно, не­домогания и болезни.

• Ричард Лазарус обнаружил, что ежедневные бытовые неурядицы более вредны для здоровья человека, чем важные жизненные перемены, которые интересовали Холмса и Раэ. По мнению Лазаруса, эти ежедневные события настолько вредны из-за того, что они происходят гораздо чаще крупных пе­ремен.

ГЛАВА 6 **Вмешательства в жизненные ситуации: межличностный аспект**

Есть ситуации, которые касаются лишь вас одного. В этой же главе мы осветим полезные вмешательства в жизненные ситуации, которые затрагивают других людей в той же степени, что и вас лично. Темы, которые мы будем обсуждать, включают чрезмерную настойчивость, межличностные конфликты, продуктив­ное общение с другими людьми и грамотный подход к использованию времени. Мы также расскажем, как создать сеть социальной поддержки, которая способна предотвратить негативные последствия стресса.

Рассмотрим некоторые техники управления стрессом. В дальнейшем вы смо­жете помочь овладеть ими родственникам, знакомым или коллегам. И в тот мо­мент, когда вы по каким-либо причинам не воспользуетесь техниками совлада-ния со стрессом, о них напомнит ваше окружение. Результат — вы и ваши близкие будут испытывать меньшее влияние стресс-факторов.

**Защита своих прав**

Звонок! Глэдис снимает трубку телефона и слышит голос своей приятельницы Сью. «Глэдис, у меня назначена встреча во время ленча. Можешь ли ты присмотреть за Бил­ли с полудня до трех часов?»

«Конечно, Сью. Можешь на меня рассчитывать и делать то, что тебе нужно. Я жду тебя в полдень». Однако про себя Глэдис думает совсем иначе: «Я тебе не верю. Ты всегда просишь меня присмотреть за своим ребенком. Что я, сиделка? Я сегодня запланиро­вала встречу с Джоан на теннисном корте. А теперь с этой идеей придется распро­щаться».

Это типичный и нередкий для многих женщин сценарий. Мужчины и женщи­ны, затрудняющиеся сказать ■«нет», когда к ним с какой-либо просьбой обраща­ется начальник, и молодые люди, которые не могут сказать «нет» друзьям, если те предлагают алкогольные напитки или попробовать наркотики, имеют те же са­мые проблемы, что и Глэдис. Программы тренировок, направленные на обучение людей говорить «нет», когда они хотят отказаться от того или иного предложе­ния, и говорить «да», когда им этого по-настоящему хочется, помогают реализо-вывать свои истинные желания и возможности. Эти учебные программы учат уверенному поведению. Здесь необходимо привести несколько определений.

1. Уверенное (ассертивное) поведение — выражение себя и удовлетворение своих собственных потребностей, душевный комфорт и доброжелательное отношение к окружающим.

2. Неуверенное поведение — отказ от собственных желаний с целью помочь кому-либо, игнорирование своих потребностей.

3. Агрессивное поведение — попытки доминирования или достижение своей цели в ущерб другим людям.

Чтобы определить свою общую модель поведения, укажите с помощью шка­лы, разработанной Ратусом, насколько типично для вас каждое из следующих утверждений:

+3 — очень характерно для меня;

+2 — в большей степени характерно для меня;

■f 1 — отчасти характерно для меня;

—1 — отчасти нехарактерно для меня;

*~2* — скорее нехарактерно для меня;

-3 — совсем для меня нехарактерно.

1. Большинство людей более агрессивны и настойчивы, чем я.

2. Я не решался назначить свидание или принять приглашение на свидание «из скромности».

3. Когда еда в ресторане приготовлена не по моему вкусу, я жалуюсь на это официанту или официантке!

4. Я очень боюсь ранить чувства других людей, даже когда понимаю, что меня оскорбили.

5. Если продавец предлагает товар, который совсем мне не подходит, мне очень тяжело сказать «нет».

6. Когда меня просят что-то сделать, я настаиваю на том, чтобы узнать, для чего это нужно.

7. Иногда я стремлюсь спровоцировать бурную дискуссию.

8. Я прилагаю усилия к тому, чтобы преуспеть так же, как большинство лю­дей в моем положении.

9. Откровенно говоря, люди часто обманывают меня.

10. Мне нравится беседовать с новыми знакомыми и заводить разговоры с не­знакомыми людьми.

11. Зачастую я затрудняюсь сделать комплимент привлекательным лицам про­тивоположного пола.

12. Обычно я стесняюсь делать телефонные звонки в официальные учрежде­ния.

13. При поиске работы мне легче послать резюме по факсу, чем проходить со­беседование.

14. Мне трудно возвращать в магазин некачественные товары.

15. Если близкие и уважаемые родственники досаждают мне, я скорее подав­ляю свои чувства, чем выражаю раздражение.

16. Я избегаю задавать вопросы из страха выглядеть глупым.

17. Во время спора я нередко боюсь, что настолько выйду из себя, что весь за­трясусь.

u. omcuiaicipm.1

18. Если известный и обладающий авторитетом лектор делает утверждение, которое я считаю неправильным, я попрошу аудиторию выслушать также и мою точку зрения.

19. Я избегаю спорить о ценах с продавцами и торговцами.

20. Когда я делаю что-либо важное или стоящее, я стараюсь, чтобы другие об этом узнали.

21. Я открыт и искренен в своих чувствах.

22. Если кто-либо распространяет обо мне ложные слухи, я стараюсь увидеть этого человека как можно скорее, чтобы поговорить с ним об этом.

23. Мне часто тяжело сказать «нет».

24. Я чаще сдерживаю свои эмоции, чем устраиваю сцены.

25. Я жалуюсь на плохой сервис в ресторане или других общественных местах.

26. Когда мне делаюг комплимент, я теряюсь.

27. Когда кто-либо возле меня в театре или на лекции разговаривает слишком громко, я делаю замечание и прошу этих людей вести себя тише или пого­ворить в каком-нибудь другом месте.

28. Любой, кто пытается пройти куда-либо без очереди, встречает с моей сто­роны сильное сопротивление.

29. Я без задержки могу выразить свое мнение.

30. Бывают времена, когда я ничего не могу сказать.

*Источник:* Spencer A. Rathus, «A 30-Item Schedule for Assessing Assertive Behavior», *Behavior Therapy 4* (1973): 398-406. 1973 by Academic Press.

Для оценки своей степени настойчивости сначала измените значки (+ или -) в пунктах 1,2, 4, 5, 9, 11, 12,13,14,15,16, 17,19, 23, 24,26 и 30. Теперь подсчитай­те число пунктов с плюсом, подсчитайте пункты с минусом и вычтите общее чис­ло минусов из общего числа плюсов. Таким образом вы получите свой результат. Эти баллы могут варьировать от -90 до +90. Чем выше балл (ближе к +90), тем более уверенно вы обычно себя ведете. Чем ниже балл (ближе к - 90), тем больше ваше типичное поведение можно охарактеризовать как неуверенное. Обратите внимание: эта шкала не измеряет агрессивность.

В только что описанном телефонном разговоре Глэдис действовала неуверен­но. Она отказалась от своего намерения сходить на тренировку и не выразила своих истинных чувств по поводу сложившейся ситуации. Если бы Глэдис была агрессивной, то ответила бы: «Как ты смеешь просить меня посмотреть за твоим ребенком? У меня есть более важные дела. Ты эгоистична и эгоцентрична. Ты ни­когда не спрашиваешь, не нужно ли присмотреть за моими детьми». Действуя аг­рессивно, Глэдис бы отвергла просьбу Сью. Она сказала бы о необходимости заниматься собственными делами, но сделала это в манере, которая была бы не­справедливой по отношению к Сью. У Сью было право спросить, и Глэдис при­знала за ней это право. Однако у Глэдис есть право сказать «шет». Отказывая Сью более уверенно, Глэдис могла бы ответить следующим образом: «Я прекрасно по­нимаю твою необходимость найти кого-либо, кто бы присмотрел за Билли, но я буду занята. Я решила, что сегодня посвящу день себе. Мне нужно некоторое вре­мя для восстановления сил, и я собираюсь поиграть в теннис с Джоан. Возможно,

Мария свободна и может посмотреть за Билли. У тебя есть ее номер телефона?» Также во время этого диалога или через некоторое время после него Глэдис мо-жет выразить свое недовольство неоднократными просьбами Сью. Если Глэдис расскажет о своих чувствах, у Сью будет необходимая информация, чтобы изме­нить свое поведение. Однако если Глэдис никогда не даст понять, что чувствует, Сью будет продолжать обращаться с подобными просьбами, а чувства Глэдис бу­дут сохраняться, негативным образом влияя на ее отношение к Сью. Скоро мы обсудим вербальные и невербальные варианты, с помощью которых Глэдис мо­жет выразить эти чувства спокойно и уверенно.

Настойчивое поведение применительно к стрессу заключается в удовлетворе­нии потребностей. Если вы действуете настойчиво, вы, как правило, удовлетво­ряете свои потребности, сохраняя тем не менее эффективные межличностные взаимоотношения. Если вы действуете ненасгойчиво, вы не удовлетворяете свои потребности, и эти неудовлетворенные потребности становятся стрессорами. Ес­ли обычно вы ведете себя агрессивно, ваши потребности удовлетворяются, но за счет ваших взаимоотношений с другими. Плохие межличностные взаимоотноше­ния также становятся стрессорами. Вы можете увидеть, что для устранения стрессоров на уровне жизненной ситуации вам нужно учиться, практиковаться и применять настойчивое поведение как лучший способ удовлетворения своих по­требностей.

***Таблица 6.1* Основные права человека и соответствующие предположения, нарушающие эти права**

|  |  |
| --- | --- |
| Ошибочные традиционные предположения | Ваши законные права |
| 1. Это эгоистично — ставить свои интересы выше чьих-то других | Бы имеете право иногда ставить свои ин­тересы выше других |
| 2. Ошибаться стыдно. Нужно верно оцени­вать и правильно реагировать на каждую си­туацию | Вы имеете право делать ошибки |
| 3. Если вы не можете убедить других в том, что ваши чувства приемлемы, то они, по всей еидимости, не имеют права на существова­ние и выражение | Вы имеете право быть судьей своих чувств и принимать любые из них |
| 4. Вы должны уважать точку зрения других, особенно если эти другие обладают авторите­том в глазах большинства. Держите свое мне­ние при себе. Слушайте и учитесь | Бы имеете право на свое собственное мне­ние и убеждения. Вы имеете право изменить свое мнение или избрать другой образ действия |

*Источник:* Martha Davis, Matthew McKay, and Elizabeth Robbins Eshelman, *The Relaxation and Stress Reduction Workbook.* 1980 New Harbinger Publications, Richmond, California.

Теория самоутверждения основана на предпосылке, что у каждого человека есть определенные основные права. К сожалению, с детства нас зачастую приуча­ют к тому, что действовать в соответствии с этими правами нередко социально или морально неприемлемо. Мы в детстве обучены некоторым традиционным правилам, которые остаются с нами, когда мы уже повзрослели, и которые вме­шиваются в нашу взрослую жизнь. Эти правила нарушают наши права, и мы вы­нуждены освобождаться от них. Таблица 6.1 демонстрирует некоторые ваши

основные права и догмы, навязанные окружающими. Какое из этих правил вам подходит? Какое вы хотите отвергнуть? Насколько изменится ваше поведение, ес­ли вы освободитесь от традиционных правил, которым следуете сейчас?

**Невербальная настойчивость**

Не желая отказываться от своих основных прав, вы, возможно, решите стать бо­лее настойчивым. Вести себя настойчиво одним людям тяжелее, чем другим, од­нако советы этого раздела позволят всем желающим начать двигаться в направ­лении более настойчивого поведения. Уверенность в себе проявляется не только в том, что вы говорите, но и в том, как вы это говорите. Если ваш утвердительный вербальный ответ будет расходиться с языком тела, вам никто не поверит. Чело­век, который уверен в себе, держится следующим образом:

1) стоит ровно и прямо смотрит в лицо людям, с которыми разговаривает, не отводя глаз;

2) говорит твердым ровным голосом, достаточно громким для того, чтобы его хорошо слышали;

3) говорит спокойно, уверенно, без колебаний.

В противоположность этому поведению язык тела неуверенного в себе чело­века характеризуется следующими особенностями:

1) он затрудняется смотреть в глаза собеседнику;

2) переминается с одной ноги на другую;

3) нерешителен при ведении разговора.

Агрессивное поведение может также быть диагностировано без слов, оно вклю­чает в себя:

1) наклон вперед, взгляд «метает молнии»;

2) указывание пальцем на собеседника;

3) повышенные интонации, крик;

4) сжимание кулаков;

5) руки на поясе и одновременное кивание головой.

Если вы хотите действовать настойчиво, тогда вы должны обратить внимание на свой язык тела. Практикуйте и перенимайте настойчивое невербальное пове­дение, устраняя признаки ненастойчивого и агрессивного поведения.

**Вербальная настойчивость**

Формула, которая позволяет быть настойчивым и приходить к взаимовыгодному решению, используя в качестве средств речь, — это *DESC {Describe, Express, Specify, Consequence)1* вербальный ответ. Он делится на четыре компонента.

1. Описание. Нарисуйте словесную картину поведения другого человека или ситуации, на которую вы реагируете: «Когда...».

1 *Describe* — описание, *Express —* выражение, *Specify* — уточнение, *Consequence —* последствия.

2. Выражение. Опишите свои чувства, касающиеся поведения другого чело­века или ситуации, которую вы только что описали. Начните со слов: «Я чувствую....»

3. Уточнение пожеланий и корректные формулировки. Будьте точны при опре­делении своих пожеланий. Вместо того чтобы говорить: «Вы должны...», используйте формулировки: «Я бы предпочел...», «Я бы хотел.,.», «Я хо­чу...»

4. Последствия. Определите возможные последствия. Что вы предпримете, если поведение другого человека или ситуации станет таким, как вы хоти­те? «Если вы это сделаете, я буду...» Каковы будут последствия, если ниче­го не изменится или если изменения не будут отвечать вашим потребно­стям? «Если вы не..., *я...»*

*Источник:* S. Bower and G. A. Bower, Asserting *Yourself,* 2d ed. (p. 126). 1991 by Sharon Anthony Boweer and Gordon A. A. Bower.

Чтобы продемонстрировать *DESC* форму организации настойчивых ответов, давайте предположим, что Джим и Кэти встречаются. Джим хочет, чтобы Кэти встречалась исключительно с ним. Кэти считает, что она еще слишком молода, чтобы исключить других мужчин из своей любовной жизни. Настойчивый ответ Джима на эту ситуацию может принять следующую форму:

(Описание.) Когда ты появляешься на людях с другими мужчинами (выражение), я ис­пытываю очень большую ревность и у меня возникают большие сомнения о силе тиоей любви ко мне. (Уточнение.) Я бы предпочел, чтобы мы встречались только друг с дру­гом. (Последствие.) Если ты будешь встречаться только со мной, я приложу максимум усилий, чтобы разнообразить твою жизнь и сделать ее эмоционально насыщенной. Ты не будешь чувствовать, что упустила что-то. Мы будем обедать в хороших ресторанах, ходить в театр, на концерты и будем делать все, чего ты хочешь и что я могу себе позво­лить. Если ты не согласна встречаться исключительно со мной, я не буду встречаться с тобой совсем. В противном случае я буду страдать гораздо сильнее. Женщина в моей группе, когда начальник приказал ей работать с понедельни­ка по субботу включительно, создала следующую схему *DESC,* позволяющую ей самоутвердиться:

(Описание.) Когда от меня требуют работать шесть дней в неделю (выражение), я чув­ствую себя усталой и оскорбленной, (Точное определение — уточнение.) Я бы предпо­чла работать только с понедельника по пятницу включительно. (Последствие.) Если мне будет позволено, я буду добросовестно выполнять свою работу качественно и в срок. Если потребуется, иногда я буду работать в обеденные часы, оставаться позже, когда необходимо, или даже брать часть работы домой. Однако, если мне нужно будет работать по субботам, я откажусь от должности и поищу другую работу. Я считаю, что имею право на два выходных в неделю.

Разработайте свой собственный настойчивый ответ. Подумайте о тревожащей вас ситуации, настойчивый ответ в которой может быть полезным. Например, од­на из моих студенток вспомнила, как пригласила подругу на обед. Пока обед го­товился, подруге позвонил мужчина, которого она очень хотела видеть. Прежде чем она успела рассказать ему о своих планах, он без лишних слов пригласил ее на обед вечером, и она приняла приглашение. Повесив телефонную трубку, эта подруга извинилась перед моей студенткой за то, что не сможет с ней пообедать.

Другая студентка ожидала приезда сына из колледжа с его девушкой на рождест­венские каникулы. Она знала, что он захочет спать в одной комнате со своей под­ругой. Мою студентку такая ситуация не устроила бы. Поэтому она определила уверенную формулировку своего мнения на этот счет и в соответствии со своим планом поговорила с сыном и его подругой. Позже она сообщила, что осталась удовлетворена разговором.

Есть ли в вашей жизни ситуация, в которой явно требуется настойчивость в поведении? Можете ли вы отказаться от поведения, препятствующего реализа­ции ваших основных прав в этой ситуации? Напишите, что бы вы сказали, если бы вели себя настойчиво.

Нравится ли вам такая идея? Будете ли вы применять ее на практике? Если да, помните, что ваш язык тела также должен быть настойчивым..

**Разрешение конфликта**

Если вы научитесь успешно разрешать конфликты, ваши межличностные взаи­моотношения улучшатся. В результате уменьшится число стрессоров, которые вы испытываете. Конфликт меньшей продолжительности, завершенный в соот­ветствии с вашими пожеланиями, снизит влияние стресса на вашу психику и ва­ше здоровье.

Прежде чем мы приступим к рекомендациям по эффективному разрешению конфликтов, вы должны определить свой типичный образа действий, т. е. то, как вы обычно ведете себя в конфликтных ситуациях. Чтобы выяснить это, отметьте ответ, который лучше всего характеризует ваше поведение в предложенных си­туациях.

1. Если продавец отказывается принять у меня некачественный товар, пото­му что я потерял товарный чек, я скажу:

а) «Я сожалею, я должен был быть более внимательным», — и уйду ни с чем;

б) «Ваш магазин — единственный в городе, который торгует этим товаром. Я требую возмещения, или я никогда ничего не куплю у вас больше»;

в) «Послушайте, если я не могу получить деньги за него, могу ли я обме­нять его на что-то другое?»

2. Если я привел в раздражение учителя, ставя под сомнение его или ее теоре­тическую позицию, и учитель отплатил, поставив мне двойку за отличную письменную работу:

а) я ничего не скажу; я попытаюсь понять, почему это случилось, и на сле­дующем уроке буду вести себя иначе;

б) я скажу учителю, что он или она не правы и были несправедливы к моей работе и я не смирюсь с этой несправедливостью;

в) я постараюсь поговорить с учителем и выяснить, что может быть сдела­но в данной ситуации.

3. Если бы я работал телевизионным мастером и мой начальник приказал мне брать двойную плату с клиентов, я бы:

а) согласился с начальником — это его дело;

б) сказал начальнику, что он мошенник и что я не хочу принимать участие в этом обмане;

в) сказал начальнику, что он может брать завышенную плату со своих кли­ентов, а со своих клиентов я буду брать обычную плату.

4. Если я уступил свое место в автобусе пожилой женщине с сумками, но не­кий подросток занял его:

а) я постараюсь найти женщине другое место;

б) я буду спорить с подростком, пока он не подвинется;

в) я проигнорирую это.

5. Если я в течение двадцати минут стою в очереди в супермаркет и вдруг ка­кая-то женщина устремляется вперед меня, говоря: «Спасибо, я так тороп­люсь!»:

а) я улыбнусь и пропущу ее;

б) я скажу: «Послушайте, что вы делаете? Ждите своей очереди!»;

в) я пропущу ее, если у нее есть веская причина так торопиться.

6. Если мы с другом договорились встретиться на улице в 19.00, а в 20.00 его там все еще нет, я:

а) подожду еще тридцать минут;

б) буду взбешен его безответственностью и уйду;

в) постараюсь позвонить ему, думая: «Лучше бы у него было хорошее объ­яснение!»

7. Если бы моя жена (или муж) записали меня на работу в комитете с кем-ли­бо, кто, как ей (ему) известно, мне не нравится, я бы:

а) стал(а) работать в комитете;

б) сказал(а) бы ей (ему), что она (он) не имеет права распоряжаться моим временем, позвонил(а) председателю комитета и сказал(а) бы то же самое;

в) сказал(а) бы ей (ему), что я бы хотел(а), чтобы она (он) была (был) бо­лее внимательна (внимателен) в будущем и затем предложил(а) благо­видное извинение, которое она (он) могла (мог) бы передать председа­телю комитета.

8. Если мой четырехлетний сын откажется делать то, что я ему говорю, я:

а) позволю ему делать то, что он захочет;

б) скажу: «Ты сделаешь это и сделаешь сейчас же!»;

в) скажу: «Может быть, ты захочешь сделать это позже».

Чтобы сосчитать ваши ответы для каждого пункта, за исключением номера 4, поставьте себе 1 балл за ответ *а,* 5 баллов за ответ *б* и 3 — за ответ е. За вопрос 4 поставьте себе 3 балла за *а,* 5 — за *б* и 1 — за в,

Сложите полученные баллы. Итоговый показатель будет находиться в интер­вале от 8 до 40.

Полученный результат позволит вам получить представление о своей обыч­ной манере преодоления конфликта. Чем ваш результат ближе к 8, тем более пас­сивно вы себя ведете в конфликтной ситуации. Чем ближе к 40, тем агрессивнее вы реагируете. Результат, близкий к 24 баллам, указывает на то, что для разреше­ния конфликта вы обычно прибегаете к компромиссу.

Разрешение конфликта может быть относительно простым, однако, как пра­вило, отсутствие интереса к позиции собеседника, стремление к победе, неготов­ность проявить понимание к человеку, с которым вы в конфликте, и жесткость в отстаивании своей позиции, не позволяют найти альтернативное решение, устраи-

вающее обе стороны. Рассмотрим следующий пример из книги «Сексуальное образование: теория и практика» Брюса и Гринберга *{Sexuality Education: Theory and Practice.* Bruess and Greenberg).

Пол. Итак, Барбара, как ты знаешь, скоро каникулы по случаю Дня благодарения,

и я бы хотел, чтобы ты поехала домой со мной и провела их с моей семьей.

Барбара. Что-то ты об этом поздно вспомнил! Я уже сказала своим родителям, чтобы они ждали нас на обед по случаю Дня благодарения!

Пол. Ну и нахалка же ты! Ты даже не спросила меня, хочу ли я поехать к тебе до-

мой на День благодарения.

Барбара. Не спросила тебя? В последнее время ты был настолько поглощен книгами, что я виделатебя так мало, что не успевала поздороваться, не говоря уже о том, чтобы пригласить тебя на обед по случаю Дня благодарения.

Пол. Ты что, хочешь, чтобы я провалился на экзамене? Не слишком ли ты эгои­стична?

Барбара. Ну хватит! Или мы едем ко мне домой на День благодарения, или можешь

распрощаться со мной прямо сейчас. Пол. В таком случае, прощай!

*Источник:* Clint E. Bruess and Jerrold S. Greenberg, *Sexuality Education: Theory and Practice,* 3d ed. (Wni. C. Brown Communications, Inc., 1994), 135-137.

В этой ситуации как Пол, так и Барбара стараются выиграть. То есть каждый старается убедить другого провести каникулы по случаю Дня Благодарения в до­ме своих родителей. Однако ни Пол, ни Барбара не могут выиграть! Существует несколько вариантов выбора, представленных ими, — явных или предполагае­мых:

1) провести каникулы в доме родителей Пола.

2) провести каникулы в доме родителей Барбары.

3) разорвать отношения.

Если они решат провести каникулы у Пола, Барбара должна будет отменить свои планы, и, скорее всего, она поссорится с Полом, если она будет чувствовать, что ее желания им не принимаются во внимание. Так или иначе, главное, что до­ма у Пола на Дне благодарения она будет чувствовать себя обиженной. С другой стороны, если они проведут каникулы в доме Барбары, обиженным будет чувст­вовать себя Пол. Он, возможно, полагает, что, поскольку он спросил первым, они должны быть в гостях у него дома. Кроме того, он возмутится самонадеянностью Барбары, которая строила планы с его участием, даже не потрудившись с ним по­советоваться. Поэтому очевидно, что, независимо от того, чей дом они посетят в каникулы, тот или другой будет обижен. Эта обида, возможно, выразится в том, что каникулы по случаю Дня благодарения будут неприятными для всех имею­щих к этому отношение. Другими словами, независимо от того, кто выиграет, оба на самом деле проиграют. Они оба потеряют возможность хорошо провести кани­кулы. Третья возможность, разрыв взаимоотношений, также очевидно — проиг­рышное решение.

Как лучше разрешить вопрос по поводу Дня благодарения? Рассмотрите сле­дующий диалог.

Пол. Итак, Барбара, как ты знаешь, скоро каникулы по случаю Дня благодарения,

и я бы хотел, чтобы ты поехала со мной к моим родителям и провела их с мо­ей семьей.

Барбара. Что-то ты поздно об этом вспомнил! Я уже сказала своим родителям, чтобы они ожидали нас на праздник по случаю Дня благодарения!

Пол. Ты хотела, чтобы мы поехали к тебе домой на День благодарения?

Барбара. Да, и мои родители уже сделали необходимые приготовления.

Пол. Твои родители будут расстроены, если мы отменим обед Дня благодарения с ними?

Барбара. Еще бы! И я бы не хотела быть тем человеком, кто скажет им об этом!

Пол. Ты думаешь, что твои родители поссорятся с тобой, если ты не проведешь

День благодарения с ними?

Барбара. Да.

Пол. Будешь ли ты также испытывать некоторое затруднение, будучи вынуждена

изменить планы твоих родителей?

Барбара. Да, полагаю, что буду.

Пол. Все это выглядит так, как будто ты полностью представляла нас в твоем до-

ме и с твоей семьей в эти каникулы.

Барбара. Да, это действительно так.

Пол. Я рад, что ты включила меня в свои планы на День благодарения, но я соби-

рался провести эти каникулы вместе с тобой и моей семьей. Я уже давно не видел своих родителей и, более того, я знаю, что ты им понравишься. И я не­много обижен, что ты не посоветовалась со мной, прежде чем строить планы на каникулы,

Барбара. Дорогой, я признаю, что у тебя тоже есть права. Я прошу извинения.

Пол. Хорошо, давай посмотрим, есть ли какие-то альтернативы, которые мы не рассмотрели?

Барбара. Может быть, мы можем провести половину каникул в моем доме и половину в твоем?

Пол. Или мы можем пригласить твоих родителей в мой дом.

Барбара. А может, мы останемся здесь и не будем проводить День благодарения ни с одной из наших семей?

Пол. Кажется, мы имеем несколько возможностей. Мы можем разделить канику-

лы по половине в каждом из наших домов, но это будет означать, что мы по­тратим добрую часть каникул на путешествие.

Барбара. Не стоит особенно рассчитывать на то, что вся моя семья сможет отменить свои планы и приехать в твой дом.

Пол. В то же время, если мы остаемся здесь, и те и другие родители будут разоча-

рованы. Это означало бы действовать себе во вред.

Барбара. Может быть, имеет смысл провести эти каникулы сначала у одних родите­лей, а следующие — у других?

Пол. Это кажется благоразумным, и поскольку ты уже поставила в известность

своих родителей о нашем приезде, давай проведем День благодарения в тво­ем доме.

Барбара. Хорошо. Но следующие каникулы мы проведем у твоих родителей.

В этом примере Пол проследовал простой процедуре разрешения межлично­стного конфликта. Шаги этого коммуникационного процесса состоят из следую­щих составляющих:

1) активное слушание (отражение слов и чувств собеседника).

2) определение своей позиции, (изложение своих мыслей и чувств о ситуа­ции).

3) рассмотрение альтернативных решений («мозговой штурм» — коллектив­ное обсуждение проблем при полной свободе выдвижения проектов реше­ния, **в** том числе иррациональных, для изучения других возможностей).

Пол начал с использования техники, известной как **активное слушание** или **рефлективное слушание.** Эта техника требует от того, кто слушает, пересказы­вать слова рассказчика так, чтобы рассказчик понимал, как воспринимаются его слова. В дальнейшем она требует от слушателя идти дальше слов рассказчика и «озвучить», интерпретировать чувства, которые не были выражены словами. Об­ратите внимание: Пол понял, что Барбаре будет неудобно отменить каникулы по случаю Дня благодарения со своей семьей, хотя она открыто об этом не заявляла. Путем отражения слов и мыслей рассказчика слушатель дает понять говорящему, что действительно стремится понять его или ее мнение. Когда говорящий поймет это, он или она более готовы выслушать и принять точку зрения слушателя. В ито­ге оба лучше поймут друг друга, при этом каждый из них уже не будет так уверен в неоспоримости своей точки зрения.

Следующий шаг — поиск альтернативных решений с помощью «мозгового штурма», то есть определение всех возможных вариантов решения и оценка их: приемлемости. Рассматривать альтернативы необходимо до тех пор, пока оба че­ловека не согласятся с одной из них. При использовании этой методики сначала кажется, что никто не выигрывает. Однако в действительности выигрывают все. В предыдущем примере Пол добровольно и без обид согласился поехать с Барба­рой в дом ее родителей на День благодарения. Они оба знают, что сейчас Пол по­шел ей навстречу и что следующие каникулы они проведут с его семьей. Поэтому Пол будет в хорошем настроении, находясь с Барбарой и ее семьей. Каникулы бу­дут радостные, и от этого выиграют все.

Я могу рассказать вам, что очень много людей, которых я обучил этой методи­ке, стали справляться с конфликтными ситуациями более успешно. Помните, од­нако, что цель этой техники не убедить кого-либо в правоте вашей точки зрения. Это не техника манипулирования. Цель заключается в том, чтобы прийти к аль­тернативному решению, которое удовлетворит как вас, так и другого человека. Если вы не хотите приходить к какому-либо другому решению, кроме того, кото­рое выбрали лично вы, не используйте этот метод разрешения конфликта. Если вы не хотите отказаться от своего влияния на другого человека (например, роди­теля на ребенка или начальника на служащего), тогда не прибегайте к помощи этой техники.

Одна моя студентка спросила: «Что случится, если я применю описанную ме­тодику, а моя дочь скажет: "Ты опять пристаешь ко мне со своим психологиче­ским вздором". Что мне тогда делать?» Я предложил ей ответить своей дочери так: «Ты права. Это то, что я узнала в школе разрешения конфликтов. Я очень сильно тебя люблю и так дорожу нашими взаимоотношениями, что решила попро-

бовать эту технику. Я надеюсь, мы сумеем ее эффективно использовать в тех слу­чаях, когда наши желания расходятся, чтобы прийти к решению, которое устроит нас обеих. Позволишь ли ты мне обучить тебя ей?» Как может кто-либо отказаться использовать систему, призванную урегулировать межличностные отношения, и прийти к взаимовыгодному решению? Держу пари, что сейчас есть некоторые конфликты, которые вы можете предвидеть. Почему бы не попытаться достичь позитивного решения вместо того, чтобы, как обычно, уступать или быть упря­мым в ущерб другим, даже если вы и добиваетесь своей цели? Почему не испы­тать систему, которая позволит выиграть и вам и другому человеку? Попробуйте, и вам понравится!

**Общение**

В дополнение к освоению навыков более настойчивого поведения и эффективно­го разрешения конфликтов сейчас вы сможете ознакомиться и с другими комму­никативными навыками, которые помогут вам улучшить отношения с родными, друзьями и коллегами, что в свою очередь снизит влияние стресса.

**Невербальная коммуникация**

Понаблюдайте за позами своих сокурсников. Во время интересной лекции или работы корпус большинства из них, вероятно, наклонен в сторону лектора или центра группы. Во время скучных занятий они, наоборот, будут отклоняться от лектора или группы. Мы называем это языком тела. Информация, предоставляе­мая языком тела, зачастую говорит больше слов. Когда люди затрудняются выра­жать свои мысли или чувства вербально, язык тела становится единственной формой общения, которую можно использовать.

Мы все признаем важность невербального общения, так как мы улыбаемся, когда здороваемся, почесываем голову, когда смущены или затрудняемся с от­ветом, и обнимаем близкого человека, чтобы выразить свою любовь. Есть мно­жество фраз, описывающих наше невербальное поведение, например «не падай духом», «держись молодцом», «я не перевариваю его», «у него слабый харак­тер», «я лишен дара речи», «он поймал ее взгляд» («бросился ей в глаза»), «ру­ки как крюки» и «у меня от этого мороз по коже». Мы выражаем понимание и любовь, отвращение и равнодушие мимикой и жестами. Мы даем людям понять, что заинтересованы в них, просто глядя им в глаза, или, как павлин, демонстри­рующий свое оперение, проявляем нашу сексуальность с помощью одежды, по­ходки и позы [1].

**Вербальная коммуникация**

К сожалению, язык жестов можно неверно истолковать. Следовательно, если вы полагаетесь только на невербальную коммуникацию при выражении своих чувств и мыслей, вы рискуете быть непонятым. Если же другой человек рассчитывает проявить свои чувства с помощью невербальной коммуникации, вам нужно уточ­нить, правильно ли вы его поняли. Без такой проверки на соответствие реальности другой человек, воспринимающий все неверно, может полагагь, что коммуника­ция осуществляется нормально. Например, представьте, что мужчина и женщина на своем первом свидании начинают обниматься, целоваться и ласкать друг друга

после просмотра кинофильма. Дыхание женщины учащается, и мужчина, принимая это за знак сексуального возбуждения и интереса, торопится, требует продолже­ния. Когда женщина внезапно высвобождается и жалуется, что мужчина слиш­ком нетерпелив, он приходит в замешательство. В данном случае проблема за­ключается в неправильной интерпретации, нежели в несовместимости. Быстрое дыхание, которое мужчина принял за знак возбуждения, было в действительно­сти знаком нервного напряжения. Если бы у этих людей была более эффективная вербальная коммуникация, они прояснили бы ситуацию с самого начала. Вместо этого они зашли в тупик: он смущен, а она возмущена. Проверьте свое понимание языка тела кого-либо, усовершенствуйте свою коммуникацию, максимально со-гласуя между собой невербальные и вербальные сигналы.

**Планирование времени на общение**

Одним из обычных препятствий, мешающих общению, можно назвать телевизор. Зачастую мы так заняты его просмотром, что не находим времени поговорить с теми, кто нас окружает. Чтобы улучшить свою межличностную коммуникацию, необходимо планировать время для разговоров. При определении времени целе­сообразно сделать следующее.

1. Выделить для общения достаточно времени, чтобы оно было содержатель­ным.

2. Отключить телефон и не позволять другим людям мешать вам.

3. Принимать все свои чувства и право их выражать с помощью слов. Напри­мер, столь же уместно сказать: «Я сержусь, когда...», как: «Я потрясен, ко­гда...»

4. Рискните и откройте свои истинные мысли и чувства. Не ждите, пока дру­гой человек догадается, каковы они.

5. Начинайте дискуссии, понимая, что их цель — улучшить ваши взаимоотно­шения.

**Слушание**

Этот совет кажется очевидным, и все же, как выяснилось, когда мы обсуждали те­му разрешения конфликта, он часто игнорируется. Слушание и перефразирова­ние (активное слушание) полезно в обычном разговоре так же, как и во время конфликта. Все мы можем многое выиграть при слушании. Старайтесь уделить больше внимания этому аспекту вашей коммуникации.

**Начало с согласия**

Вы удивитесь, насколько лучше будете общаться с теми, с кем вы не согласны, ес­ли начнете свой разговор с обсуждения вопроса, по которому ваши точки зрения совпадают. Конечно, для этого вы должны внимательно слушать, так чтобы вы­явить то, с чем вы можете согласиться. Например, если вы спорите о том, кто бу­дет мыть посуду, вы можете начать разговор так: «Я согласен (согласна) с"тем, что посуда должна быть вымыта». Если вы смотрите и слушаете внимательно, вы все­гда можете найти точку соприкосновения — то, в чем вы согласны со своим собе­седником.

**«И», а не «но»**

Слово «но» как старательная резинка: оно уничтожает все, что ему предшество­вало. Когда кто-либо говорит: «Да, ваши потребности нуждаются в удовлетворе­нии, но...», то имеет в виду: «Ваши нужды могут быть важными в тот или иной момент времени, но давайте забудем о них, потому что я собираюсь сказать вам о том, что действительно важно». Другими словами, значимость ваших нужд ни­велируется. Обращайте внимание на то, как люди используют слово «но», и вы получите действительное понимание того, как они общаются. Проследите за тем, как вы сами используете слово «но»!

Заменить слово «и» на «но» так просто и вместе с тем так трудно. «И» не отме­няет все то, что предшествовало, а добавляет что-либо к этому. «Ваши нужды важны, и...» означает, что мы не обесцениваем ваши потребности, мы только рас­сматриваем их вместе с тем, что будет обсуждаться дальше. Используйте больше «и» и меньше «но».

**Местоимение «я»**

Слишком часто мы стараемся заставить других людей вести себя или думать так, как мы. Те, естественно, обижаются, так же как и мы обижаемся, когда кто-либо пытается заставить нас вести себя или думать так, как он. Часть этой проблемы связана со словами, которые мы используем при общении. Помните пример анке­ты *DESC,* заполненной студенткой, которую хотели заставить работать по суббо­там? Если нет, перечитайте этот пример сейчас снова и отметьте, что форма выра­жения ее настойчивого ответа включает множество местоимений «я». Например, она не говорит: «Когда вы хотели, чтобы я работала по субботам...» Она говорит: «Когда я узнала, что я должна буду работать по субботам...» Таким образом, она концентрируется не на поведении начальника, а на ситуации. Соответственно, у начальника нет необходимости занимать оборонительную позицию, и поэтому они могут лучше обсудить и разрешить ситуацию. Когда мы говорим «вы», мы за­ставляем другого человека чувствовать, чго он или она подвергается критике и должен защищаться. Когда мы говорим «я», мы сосредоточиваемся на своих чув­ствах, убеждениях и мнениях. Не чувствуя необходимости обороняться, другой человек, скорее всего, выслушает нас. Резульгат — более конструктивное общение.

**Избегайте вопросов «почему»**

Так же как с утверждениями, содержащими «вы» вместо «я», вопросы, которые начинаются с «почему», вынуждают другого человека защищаться. Вопрос «По­чему вы ушли так рано?» заставляет другого человека оправдываться. Кроме то­го, вопросы с «почему?» часто маскируют критику. Вопрос «Почему ты не уделил мне больше времени?» может быть задан с целью получения ответа, но значи­тельно чаще он является утверждением: «Ты проводишь со мной слишком мало времени!»

**Управление временем**

Одна из задач, с которой мы зачастую не справляемся, — правильное управление своим временем. В действительности сущестиуют эффективные техники, позво­ляющие им правильно распоряжаться. Потраченное время не вернешь. Если мы

тратим его впустую, то должны помнить, что не существует банка, где мы можем забрать его назад. Примириться с неизбежностью смерти — значит осознать, что наше время ограничено. Исходя из этого осознания и вероятности, что вы хотели бы лучше организовывать свое время (я еще никогда не встречал кого-либо, кто бы не признавал открыто эту необходимость), далее представлена техника, кото­рая призвана помочь использовать время более эффективно.

**Оценка того, как вы проводите время**

В качестве первого шага к управлению временем нужно проанализировать, как вы проводите свое время сейчас. Чтобы сделать это, разделите свой день на пят­надцатиминутные сегменты. Затем запишите, что вы делаете каждые пятнадцать минут (табл. 6.2). После этого проанализируйте этот журнал регистрации потра­ченного времени и просуммируйте время, потраченное на каждый вид деятельно­сти в течение дня. Например, вы можете обнаружить, что проводите 3 часа у теле­визора, 1 час — занимаясь физическими упражнениями, 1 час — за учебой и 2 часа уходит на покупки. Следующий шаг — оценка такого использования времени. Вы можете прийти к выводу, что проводите слишком много времени у телевизора и слишком мало времени за учебой. Основываясь на полученных результатах, ре­шайтесь на изменения, но будьте конкретны. Например: «Я буду смотреть теле­визор только 1 час и 2 часа уделю домашнему заданию». Хороший способ — составить договор с самим собой, который будет включать вознаграждение за успехи.

**Описание суточной активности**

*Таблица 6.2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | | Актив­ность | | Время | | Актив­ность | | Время | | Актив­ность | | Время | | Актив­ность | |
| 12:00 | |  | | 6:00 | |  | | 12:00 | |  | | 6:00 | |  | |
| 12:15 | |  | | 6:15 | |  | | 12:15 | |  | | 6:15 | |  | |
| 12:30 | |  | | 6:30 | |  | | 12:30 | |  | | 6:30 | |  | |
| 12:45 | |  | | 6:45 | |  | | 12:45 | |  | | 6:45 | |  | |
| 1:00 | |  | | 7:00 | |  | | 1:00 | |  | | 7:00 | |  | |
| 1:15 | |  | | 7:15 | |  | | 1:15 | |  | | 7:15 | |  | |
| 1:30 | |  | | 7:30 | |  | | 1:30 | |  | | 7:30 | |  | |
| 1:45 | |  | | 7:45 | |  | | 1:45 | |  | | 7:45 | |  | |
| 2:00 | |  | | 8:00 | |  | | 2:00 | |  | | 8:00 | |  | |
| 2:15 | |  | | 8:15 | |  | | 2:15 | |  | | 8:15 | |  | |
| 2:30 | |  | | 8:30 | |  | | 2:30 | |  | | 8:30 | |  | |
| 2:45 | |  | | 8:45 | |  | | 2:45 | |  | | 8:45 | |  | |
| 3:00 | |  | | 9:00 | |  | | 3:00 | |  | | 9:00 | |  | |
| 3:15 | |  | | 9:15 | |  | | 3:15 | |  | | 9:15 | |  | |
| 3:30 | |  | | 9:30 | |  | | 3:30 | |  | | 9:30 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 3:45 |  | | 9:45 | |  | | 3:45 | |  | | 9:45 | |  | |
| 4:00 |  | | 10:00 | |  | | 4:00 | |  | | 10:00 | |  | |
| 4:15 |  | | 10:15 | |  | | 4:15 | |  | | 10:15 | |  | |
| 4:30 |  | | 10:30 | |  | | 4:30 | |  | | 10:30 | |  | |
| 4:45 |  | | 10:45 | |  | | 4:45 | |  | | 10:45 | |  | |
| 5:00 |  | | 11:00 | |  | | 5:00 | |  | | 11:00 | |  | |
| 5:15 |  | | 11:15 | |  | | 5:15 | |  | | 11:15 | |  | |
| 5:30 |  | | 11:30 | |  | | 5:30 | |  | | 11:30 | |  | |
| 5:45 |  | | 11:45 | |  | | 5:45 | |  | | 11:45 | |  | |

**Установление целей**

Самая важная вещь, которую вы можете сделать, чтобы управлять временем, — это установить цели на день, неделю, месяц, год и более продолжительный срок. Если у вас нет четкого представления о своей конкретной цели, вы будете неспо­собны спланировать, как к ней прийти. Использование времени должно быть ва­ми организовано таким образом, чтобы до предела увеличить шансы достижения своих целей.

*Таблица 6.3* **Краткое описание деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность | Общее время, затраченное на деятельность |
| Разговор по телефону | 2 часа |
| Общение | 2 часа |
| Учеба дома | 1 час |
| Телевизор | 3 часа |
| Тренировка (физические упражнения) | 1 час |
| Покупки | 2 часа |
| Работа по дому | 2 часа |
| Занятия в классе | 5 часов |
| Сон | б часов |

**Определение приоритетов**

Как только вы определите свои цели, вам нужно расставить приоритеты с учетом степени их важности. Сконцентрируйтесь на тех делах, которые нужно выпол­нить в первую очередь, а другие отложите на более поздний срок. Сосредоточь­тесь на главном, а второстепенному уделиге внимание позднее. Чтобы облегчить себе задачу, составьте А, Б, В списки.

В списке А будут те дела, которые должны быть выполнены в первую очередь; их невыполнение крайне нежелательно. Например, если вам необходимо прове-

сти исследование в соответствии с заключенным договором, срок которого закан­чивается сегодня, вы можете пойти в библиотеку, чтобы выполнить свое обяза­тельство. Соответственно посещение библиотеки будет в списке А.

В списке Б будут те виды деятельности, которые вы хотели бы сделать сегодня и которые должны быть выполнены. Однако если они не будут выполнены сего­дня, это не страшно. Например, если вы собираетесь позвонить близкому другу, вы можете включить звонок в список Б. Ваше намерение — позвонить сегодня, но если у вас не хватит на это времени, вы всегда можете позвонить завтра или через день.

В список В включите те дела, которые вы хотели бы сделать, если у вас будут выполнены все дела из списков А и Б. Если дела из этого списка никогда не будут выполнены, из-за этого ничего не случится. Например, если в универмаге прово­дится распродажа и вы хотели бы сходить на нее, включите ее посещение в спи­сок В. Если вы сделаете все из списков А и Б, то вы можете себе это позволить, ес­ли нет — это не будет большой потерей.

Кроме того, вы должны составить список того, чего желательно не делать. На­пример, если вы не собираетесь смотреть телевизор, вы можете включить это в свой список «нежелательных дел». Таким образом, у вас будет напоминание не смотреть телевизор сегодня. Другие занятия, на которые бессмысленно тратить время, также должны быть включены в этот список.

**Составление расписания**

Когда вы определите приоритеты, касающиеся дел и целей, вы можете спланиро­вать их выполнение в течение своего дня. Когда вы пойдете в библиотеку? Когда в магазин? Не забудьте включить в расписание время на отдых.

**Максимальное увеличение доходов**

При составлении графика своей занятости следует помнить о том, что, по мне­нию специалистов в области управления временем, мы получаем 80% доходов от тех видов деятельности, которые занимают всего лишь 20% нашего времени, и наоборот, мы получаем лишь 20% наших доходов от тех видов деятельности, ко­торые занимают 80% нашего времени. Из этого следует вывод, что нам следует выявить те виды деятельности, которые занимают 20% нашего времени и прино­сят 80% доходов, заниматься ими в первую очередь и лишь потом переходить к другим делам. Вы можете максимально увеличить свои доходы путем правиль­ной организации своего времени. \*

**Умение сказать «нет»**

У меня есть друг, который говорит: «Ты что, хочешь сказать, что я не должен делать всего, что я хочу делать?» Он имеет в виду, что перегружает себя большим количеством дел, которыми он хочет заниматься, и это заканчивается тем, что он чувствует себя перегруженным. Из-за чувства вины, беспокойства о том, что другие могут подумать о нас, или настоящего желания заняться той или иной Деятельностью нам тяжело от чего-либо отказываться. А, Б, В списки и расплани­рованные дела помогут определить, как много времени остается для других заня­тий, и позволят легче сказать «нет».

**Поручение дел исполнителям**

Когда возможно, отдавайте другим те дела, которые должны быть сделаны, но ко­торые не требуют вашего личного внимания. И наоборот, избегайте брать ту до­полнительную работу, которую другие пытаются поручить вам. Это не значит, что вы должны использовать других людей, чтобы они выполняли работу, кото­рую должны делать вы, или что вы не выручаете других, когда они об этом про­сят. Я предлагаю лишь быть более избирательным относительно той или иной деятельности. Другой путь — обращаться за помощью, когда у вас не хватает вре­мени и наблюдается явная перегруженность делами. Помогать другим имеет смысл только тогда, когда они действительно нуждаются в этом, а вы в этот мо­мент располагаете свободным временем.

**Оценка ситуации сразу**

Многие из нас открывают свою почту, читают ее и откладывают в сторону, чтобы предпринять какие-либо действия позже. Например, я нередко получаю опросные листы от какого-нибудь студента-выпускника, занимающегося исследованием стресса. Как правило, я откладываю анкету в сторону и заполняю ее позже. Одна­ко это потеря времени. Возвращаясь к ней позже, я снова буду тратить время на ознакомление с ней. Если возможно, занимайтесь делами сразу. Это значит, стал­киваясь с задачей в первый раз, будьте готовы сразу же завершить над ней работу.

**Обращение с циркулярными документами**

Другой путь обращения с анкетами — выбрасывать их в мусорный ящик. Как ча­сто вы получаете «пустую» корреспонденцию, которая адресована «жителю» (это понятно из надписи на конверте)? Вместо того чтобы знакомиться с ее содержа­нием, мы должны сразу ее выбросить. В противном случае мы тратим время на то, чтобы открыть конверт и читать чепуху.

**Ограничение перерывов во времени**

В течение дня нас постоянно отрывают от дел. Учитывая это, мы должны остав­лять время для незапланированных перерывов. Не делайте свое расписание на­столько плотным, чтобы какие-либо перерывы заставляли вас волноваться. С дру­гой стороны, постарайтесь свести эти перерывы к минимуму. Существует не­сколько путей, с помощью которых вы можете этого добиться. Вы можете не от­вечать на телефонные звонки в определенные часы. Попросите своего товарища по комнате, мужа (жену) или ассистента принимать сообщения и просить позво­нить позже. Делайте то же самое с посетителями. Любого, кто вас навещает, по­просите вернуться в другое удобное для вас время или перенести визит на более поздний срок. Если вы серьезно задумываетесь о лучшем использовании своего вре­мени, вам неизбежно придется воспользоваться некоторыми из этих средств ог­раничения перерывов во времени. Придерживайтесь составленного расписания настолько точно, насколько это возможно.

**Инвестирование времени**

Суть управления временем заключается в ton, что сначала вы должны «вложить» время, чтобы выиграть ог правильного использования его впоследствии. Те, кто посещает мои курсы или семинары, часто говорят: «У меня нет времени органи-

зовать себя тем образом, как вы предлагаете». В этом заключается парадокс. Тем, кто чувствует, что у них нет времени спланировать свое время, возможно, прихо­дится тратить больше времени, чем тем, кто чувствует, что у них есть время. Не совсем понятно? Хорошо, позвольте мне объяснить это иначе: если вы настолько заняты, что у вас даже нет времени для составления расписания своих дел и опре­деления приоритетов, это уже само по себе свидетельствует о том, что вам не хва­тает умений и навыков по управлению временем. Время, потраченное на себя са­мого, принесет дивиденды, давая вам возможности достичь большего в том, что по-настоящему важно для вас.

**Сеть социальной поддержки**

Как уже упоминалось ранее, одним из защитных факторов, которые предотвра­щают недомогания или болезни, связанные со стрессом, является социальная поддержка. Социальная поддержка — это чувство причастности, чувство приня­тия, чувство того, что тебя любят, чувство того, что ты нужен «сам по себе, а не потому, что ты можешь что-то сделать» [2]. Другими словами, это значит, что у вас есть люди, с которыми вы действительно можете поговорить, которых вы считаете близкими и с которыми вы можете разделить свои радости, проблемы, опасения и любовь. Социальная поддержка может проявляться в разных формах. Матих и Симе [3] выделяют три разных вида социальной поддержки: 1) матери­альная (например, деньги или машина напрокат); 2) эмоциональная (например, любовь или забота); 3) информационная (факты или советы). Хауз добавляет четвертый тип поддержки — оценочную. Это предоставление человеку информа­ции о его жизни с целью повышения его самооценки [4]. Социальная поддержка может оказываться членами семьи, друзьями, возлюбленными или кем-либо дру­гим, кто может предоставить то, что описывалось выше.

Существуют две гипотезы о способах оказания социальной поддержки, чтобы помочь кому-либо справиться со стрессом [5]. Первая — *теория прямого влия­ния —* рассматривает поддержку как способ предотвращения основополагающего влияния стрессоров. Например, поддержка, полученная в форме информации или совета, может помочь вам в выборе работы и избежания ненужного стресса. Вторая теория — *теория накопления стресса* — утверждает, что социальная под­держка полезна после пережитого стресса, для предотвращения негативных по­следствий того или иного события. Например, вы можете потерять свою работу. Но ваши друзья и члены вашей семьи помогут вам не упасть духом после этого. Каплан [6] выдвигает иное утверждение: группа социально активных граждан по­могает личности мобилизовать ее психологические ресурсы и справиться с эмо­циональными нагрузками; она разделяет задачи и затем обеспечивает человека необходимыми деньгами, материалами, инструментами, делится необходимыми навыками и рекомендациями, как лучше адаптироваться к существующей ситуа­ции. Она помогает индивидууму лучше справляться со стрессорами и спокойнее к ним относиться.

Здравый смысл, говорит о том, что социальная поддержка помогает предотвра­тить воздействие стрессоров и возникновение негативных последствий. Я добро­вольно вызвался провести месячный семинар по управлению стрессом для роди­телей, временно проживающих в доме Рональда Макдональда в Вашингтоне,

D.C. (округ Колумбия). В этом доме живут семьи с тяжелобольными детьми, ко­торые проходили курс лечения в местных больницах. Большинство семей, живу­щих в доме, — это семьи военных, приехавших для лечения детей издалека, часто из других стран, или из удаленных штатов США. Так или иначе, все находятся достаточно далеко от родственников и друзей. Социальная поддержка, оказывае­мая семьям, находящимся в доме, штатом сотрудников и другими семьями бес­ценна. Действительно, когда мы проводим оценку семинарам по управлению стрессом, которые я проводил там, родители заявляют, что больше всего они це­нят возможность общаться с другими семьями, переживающими подобную стрес­совую ситуацию. Вы, вероятно, также посчитаете достаточно ценной возмож­ность поговорить о своих проблемах и стрессорах с друзьями и родственниками. Возможно, вы даже не осознавали, что обладали социальной поддержкой.

Было обнаружено, что социальная поддержка влияет на несколько парамет­ров, связанных со здоровьем и болезнями. Беременные женщины с хорошей со­циальной поддержкой вне зависимости от количества набранных жизненных со­бытий имели в 3 раза меньше осложнений, чем беременные женщины со слабой социальной поддержкой [7]. Было обнаружено, что у женщин, которые пережи­вали сильный стресс, но получали моральную поддержку близких людей, разви­валась меньшая депрессия, чем у женщин, переживающих жизненный стресс, но не имеющих таких взаимоотношений [8]. У безработных мужчин с высокой соци­альной поддержкой был более низкий уровень холестерина в сыворотке крови, меньше симптомов болезни и эмоциональных реакций, чем у безработных муж­чин с низкой поддержкой [9].

Данные последних исследований согласуются с этими более ранними резуль­татами. Например, когда расписание занягий у студентов было изменено, чтобы усилить привязанность к наставникам и кураторам, достигаемая за счет этого со­циальная поддержка привела к повышению академических показателей [10]. Бы­ло установлено, что поддержка, получаемая от других, также помогает отсрочить или избежать развития ИБС [И]. Больные иеланомой, участвовавшие в шести­недельной группе поддержки, подверглись лишь половине всех негативных по­следствий, которые испытали на себе остальные больные, не участвовавшие в группе [12]. И наоборот, недостаток социальной поддержки, испытываемый муж­чинами, больными СПИДом, приводил к повышению у них уровня стресса [13]. Интересное наблюдение было сделано Соломоном [14], который представил дан­ные о том, что одинокие солдаты более склонны к развитию стресса в боевых условиях. Соломон рекомендовал выявлять одиноких солдат на ранних этапах, а их офицерам и товарищам оказывать им социальную поддержку. Совершенно оправданно такое же раннее выявление одиночества среди студентов колледжа, что позволяет оказывать им адресную социальную поддержку. Для осуществле­ния этих мероприятий следует привлечь университетский центр здоровья, кон­сультативный центр или учебную часть.

Что касается социальной поддержки, то туг нужно учитывать существование разницы между мужчинами и женщинами. Исследователи обнаружили, что в то время как мужчины при столкновении со стрессором готовы к реакции борьбы или бегства, женщины склонны к реакции «приближения и сближения» [15]. То есть при столкновении со стрессором жепшдн тянет «приблизиться» к детям и близким (защитить их) и поиску поддержки у других женщин. Это усваивается

ими с детства. Мальчики меньше тянутся за поддержкой, вместо этого они боль­ше времени тратят на физические упражнения, телевизор или компьютер [16].

Чтобы определить уровень своей социальной поддержки, заполните следую­щую анкету, разработанную Дуайтом Дином. Для каждого утверждения выбери­те одну из следующих букв:

А — полностью согласен;

Б — согласен;

В — сомневаюсь;

Г-не согласен;

Д — решительно не согласен.

1. Иногда я чувствую себя самым одиноким в мире.

2. Я беспокоюсь о будущем сегодняшних детей.

3. Друзья приглашают меня в гости не так часто, как мне бы хотелось,

4. Цель часто оправдывает средства.

5. Большинство людей редко чувствуют себя одинокими.

6. Иногда у меня возникает ощущение, что другие люди используют меня.

7. Представления людей меняются так быстро, что я не уверен, можно ли во­обще на что-либо полагаться.

8. Как и всегда, сейчас настоящих друзей найти легко.

9. Воспитание ребенка — это огромная ответственность.

10. Все относительно, и не существует каких-либо определенных правил, по которым можно было бы жить.

11. Любой человек всегда может найти друзей, если он дружелюбен.

12. Я часто задумываюсь, в чем же действительно заключается смысл жизни.

13. Я ничего не могу сделать для предотвращения крупномасштабной войны.

14. Мир, в котором мы живем, в целом — дружелюбное место.

15. Существует так много решений, которые нужно принимать, что иногда я совершенно теряюсь.

16. Единственная вещь, в которой все могут быть уверены сегодня, — это то, что никто ни в чем не может быть уверен.

17. Сейчас существует мало надежных связей между людьми.

18. Существует небольшой шанс для продвижения по службе, пока человеку не повезет.

19. При таком большом количестве религий, которое есть сейчас, никто по-на­стоящему не знает, в кого верить.

20. Мы сегодня так жестко скованы различными нормами и правилами, что огра­ничены в своих возможностях.

21. Мы всего лишь винтики в механизме под названием «жизнь».

22. Люди по своей природе дружелюбны и готовы помочь.

23. Будущее выглядит очень мрачным.

24. У меня не получается навещать друзей так часто, как мне бы хотелось.

*Источник:* Dwight Dean, «Alienation: Its Meaning and Measurement\*, *American Sociological Review* 26 (1961): 753-58. •



Вам доступны позитивные, здоровые отношения. Общение, которое возни­кает в результате таких отношений, может помочь предотвратить заболева­ния или болезни, к которым приводит стресс

Количественная оценка позволяет измерить несколько показателей отчужде­ния, один из которых — уровень социальной лоддержки. Высокие показатели со­циальной изоляции указывают на низкую социальную поддержку, и наоборот. Ниже приведены девять пунктов, образующих подшкалу социальной изоляции, и баллы для этих пунктов.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Перевод в баллы |
| 1 | А-4, Б-3, В-2, Г- 1.Д-0 |
| 3 | А-4, Б-3, В-2, Г- 1.Д-0 |
| 5 | А-0, Б-1, В-2, Г - 3, Д - 4 |
| 8 | А-0, Б-1, В-2, Г-З.Д-4 |
| 11 | А-0, Б-1, В~2,Г-3,Д-4 |
| 14 | А- 0, Б-1.Б-2, Г-З.Д-4 |
| 17 | А-4, Б-3, В-2, Г-1.Д-0 |
| 22 | А-0, **Б-1,** В-2, **Г-З.Д-4** |
| 24 | А-4, Б-3, В-2, Г-1.Д-0 |

Ваш общий результат может варьировать от 0 до 36 баллов. Чем выше ваш по­казатель, тем более социально изолированным вы себя считаете, тем менее эф­фективной вы считаете оказываемую вам социальную поддержку. Нуждаетесь ли вы в улучшении своих взаимоотношений с социально активными гражданами?

Развитие системы социальной поддержки — это сложный процесс, и потребу­ется целая книга, чтобы описать его. Тем не менее техника разрешения конфлик-

тов и навыки уверенного поведения, описанные в этой главе, внесут свой вклад в улучшение взаимоотношений. И один из ключей к развитию сети социальной поддержки — быть открытым и проявлять заботу о других.

Положительные, здоровые взаимоотношения установить достаточно легко. Социальная поддержка, получаемая от этих взаимоотношений, поможет предот­вратить недомогание или болезнь, возникающие в результате стресса. Многие общины имеют клубы или отдельные помещения для проведения культурных и общественных мероприятий. Обычно они открыты в течение недели с того мо­мента, когда заканчиваются занятия в школах, приблизительно до 22.00 и по вы­ходным. Дети и молодежь всех возрастов посещают центры, позволяющие участ­вовать в спортивных соревнованиях, например играть в футбол, баскетбол или пинг-понг, заниматься ремеслами, изучать искусство, фотографию или танец. Эти центры позволяют организовать эффективное обучение молодежи технике разрешения конфликтов, помогающей предотвратить драки и другое агрессивное поведение, которое провоцирует значительный стресс. Почему бы вам не органи­зовать курсы по разрешению конфликтов в местном клубе, Еврейском центре или в рамках какой-либо другой программы? Вы можете действительно изме­нить жизнь молодых людей в своем населенном пункте, если решите заняться та­кой деятельностью.

Страх препятствует сближению с другими. Мы боимся, что, если проявим лю­бовь к другому человеку, мы будем им отвергнуты. Мы боимся, что окажемся в неловкой ситуации. Мы боимся, что нас поднимут на смех. Мы даже боимся, что обнаружим в себе неспособность быть заботливыми и любящими. Для обретения социальной поддержки, однако, необходимо преодолеть эти страхи. Я вспоминаю выступление своего коллеги, знакомого мне по мимолетным встречам в течение нескольких лет, который произносил речь по случаю получения награды за про­фессиональные достижения. Его речь была очень воодушевляющей и достаточно эмоциональной. По окончании речи слушатели стоя аплодировали ему, его окру­жила большая толпа поклонников. Пока я ждал возможности приблизиться и по­здравить его с заслуженной наградой, я заметил, что большинство женщин, по­здравляя, обнимали его, в то время как все мужчины пожимали ему руку. Я был расстроган и чувствовал симпатию к своему коллеге. Мне хотелось обнять его, но меня одолел страх. Что подумают обо мне другие коллеги? Что, если Боб протя­нет мне руку, таким образом отвергая мое объятие? Не рискую ли я?. Не буду ли я смешон? Но я отверг этот страх и, когда оказался рядом с Бобом, крепко обнял его и сказал о том, какое сильное впечатление произвела на меня его речь. Что же вы думаете? Он обнял меня сильнее, чем я его! Если бы я не использовал этот шанс, я бы всегда жалел о том, что не обнял Боба. Предпринятая мной попытка привела к тому, что мы стали намного ближе друг другу, чем раньше. Я сейчас осознаю, что эти мимолетные мгновения имеют большое значение в нашей жизни и что они предоставляют нам возможности, которые легко упустить. Если мы не воспользуемся ими вовремя, другого шанса у нас не будет.

Почему вы не используете шанс? Если вы любите кого-то, скажите ему об этом. Укрепляйте свои отношения с теми, кто окружает вас, заботьтесь о них. По­ступая таким образом, вы укрепи-■ (еть социальной поддержки. Вы можете

ожидать, что на вашу любовь, участие и заботу ответят взаимностью, а это позво­лит вам более эффективно управлять стрессом в своей жизни.

**Выводы**

• Уверенность в себе — это способность выражать себя и удовлетворять свои собственные нужды, в то же время не создавая неудобства другим. В этой ситуации люди, которые не могут удовлетворить свои потребности или ко­торые считают, что их основные человеческие права нарушены, будут нахо­диться в стрессе. Использование анкеты *DESC* поможет вам выработать вер­бальный положительный ответ, в то время как уверенная поза и четкая ровная речь подтвердят ваши слова.

• Конфликты, разрешение которых устраивает только одного человека, — это не решенные конфликты. Трехэтапный подход к разрешению конфликтов выгоден для обоих. Этот подход предусматривает некоторую последова­тельность действий: активное слушание, определение точек зрения и поиск альтернативных решений.

• Чтобы улучшить контакт с людьми, проанализируйте свои впечатления от чьих-либо невербальных посланий, выделите время для беседы, вниматель­нее слушайте, начинайте излагать свою позицию с тех моментов, в которых ваши точки зрения сходятся, заменяйте слово «но» на слово «и», используй­те местоимения «я» и избегайте вопросов «почему?».

• Способность управлять временем предусматривает определение целей и распределение приоритетов по очередности их реализации, составление расписания, умение при необходимости сказать «нет», поручение задач, просмотр материалов только один раз, ограничение перерывов и определе­ние того, как вы распределяете свое время.

• Социальная поддержка — чувство причастности, чувство того, что тебя при­нимают и любят такого, как ты есть, а не потому, что ты можешь что-либо сделать для этого человека. Это значиг, что у вас есть друзья, с которыми вы духовно близки и с которыми делите свои радости, проблемы, опасения и любовь. Социальная поддержка в значительной степени защитит вас от не­гативных последствий стресса.

ГЛАВА 7 **Регуляция восприятия**

Есть один анекдот, который я всегда рассказываю своим студентам, начиная цикл лекций по сексуальному образованию. Обычно я начинаю с него тему о чувстве вины, вызываемого сексуальным влечением. Итак, слон и муравей воспылали друг к другу страстью и провели бурную ночь. Утром муравей узнал, что слон не­излечимо болен и скоро умрет. Поразившись и разозлившись, муравей восклик­нул: «Вот так: всего лишь одна ночь любви — и теперь всю оставшуюся жизнь ко­пать могилу!»

Данная ситуация очень расстроила и огорчила муравья, для него это — настоя­щая фрустрация. Но в его случае это не единственно возможный способ воспри­ятия. Муравей мог бы вспомнить о том наслаждении, которое он получил этой ночью, ползая по огромным складкам на коже слона (я просто не представляю, как еще может муравей заниматься любовью со слоном!). Но вместо этого мура­вей акцентируется лишь на неприятной стороне ситуации. Короче говоря, имен­но об этом рассказывается в данной главе: как воспринимать перемены, происхо­дящие в жизни, и другие неприятности менее болезненно, акцентируя внимание на положительных сторонах ситуации и, таким образом, снижая значимость от­рицательных.

Темы, которые мы будем обсуждать, относятся к вашему внутреннему «я» — к вашему восприятию событий и вашей самооценке. Среди предложенных здесь тем есть следующие: на чем лучше акцентировать свое внимание (избирательное осознание); как воспринимать неприятности с юмором (стресс и юмор); как сни­зить внутреннюю суетливость и враждебность (тип поведения А); как повысить уверенность в себе (самооценка); насколько вы считаете возможным контролиро­вать события, влияющие на вашу жизнь (локус контроля); как снизить иррацио­нальный страх (тревожность); как воспринимать стрессоры в качестве проблем, с которыми вы способны справиться, и находить их решение (решительность).

**Избирательное осознание**

На двери моего офиса висит заметка из газеты, специально перепечатанная круп­ным шрифтом, чтобы каждый, кто проходит мимо, мог ее увидеть. Там написано следующее.

Боб Уэйланд, 44 лет, потерявший обе ноги во время войны во Вьетнаме и с тех пор пе­редвигающийся лишь с помощью рук, без инвалидного кресла, финишировал в мара­фоне Морского корпуса в воскресенье, в 10 часов 15 минут пополудни. С момента стар­та в Арлингтоне, в пятницу, прошло 79 часов 57 минут.

Не знаю, как вам, но мне становится стыдно за себя, когда я думаю о Бобе Уэйланде. Конечно, мы сами выбираем, о чем думать и на чем сосредоточиваться. Мы можем думать о Бобе Уэйланде или сокрушаться из-за неспособности дос­тигнуть определенной цели. Однако слишком часто мы даже не пытаемся кон­тролировать свои мысли, а позволяем им течь свободно. Чтобы все усложнить, нужно лишь научиться быть критичным, а не принимающим, — научиться заме­чать плохое, а не хорошее. Если вы сомневаетесь в правомерности такого вывода, вспомните следующие ситуации.

1. Когда людям делаешь комплимент, они обычно смущаются. Когда женщи­не говоришь, что платье ей очень идет, она часто отвечает: «О, на самом деле оно такое старое...» Эта фраза может быть воспринята как: «Да у вас отвра­тительный вкус, если вы говорите такое!», тогда как женщина в действи­тельности польщена, но слишком смущена (например, из-за того, что ей не­часто говорят комплименты), чтобы отреагировать должным образом. Или такой пример: вы говорите своему приятелю: «Джо, то, что ты сделал — просто замечательно!» А Джо отвечает: <Да ну, пустяки!» (смотря при этом в пол). На самом деле Джо говорит: «Я не очень-то привык к тому, что ме­ня хвалят. Это случается нечасто. Я знаю, как реагировать на критику, но с комплиментами у меня проблема»,

2. Когда студенты сдают профессору курсовые работы, то слишком часто, просмотрев их, профессор говорит, что нужно улучшить и исправить, и прак­тически никогда не говорит о том, что же удалось студенту в его работе.

3. Если вы сдавали в один день два экзамена и за первый получили оценку 43, а за другой — 93, то какой из них запомнится вам на весь оставшийся день — тот, что вы сдали, или тот, чго провалили?

Можно привести еще множество примеров того, что мы не умеем сосредото­чиваться на хорошем, но, мне кажется, и гак все понятно. Итак, что же с этим де­лать? Для начала нужно осознать, что в любой: ситуации есть и положительные, и отрицательные стороны. Пока я не осознал это, я не мог спокойно ожидать по­садки на самолет в аэропорту. Я воспринимал ожидание как бесполезную трату моего драгоценного времени, что очень меня огорчало. Теперь же я использую это время для изучения людей. Я столько узмал о воспитании, наблюдая разные его стили в зале ожидания! Я почерпнул некоторые идеи о том, как лучше согла­совывать детали своего костюма, наблюдая за хорошо одетыми мужчинами у касс. И я получил полное представление о том, какой литературой интересуются люди, наблюдая за их приобретениями в магазинах, торгующих сувенирами, ко­торые есть практически в каждом аэропорту. Каким же интересным и приятным местом может оказаться аэропорт! Однако, если бы у меня был выбор, я бы не стал проводить свободное время в аэропортах Но проблема заключается в том, что зачастую у меня нет такого выбора. Если я хочу лететь на самолете (это мой изначальный выбор), то я должен примириться с тем, что нужно сидеть в зале ожидания. Но хотя часто я не волен выбирагь, сидеть мне в зале ожидания или нет, я могу выбирать, как относиться к этому ожиданию. Если все это перевести на язык физиологии, то я сам решаю, повышать мне артериальное давление, со­держание холестерина в крови, частоту сердечных сокращений и мышечное на­пряжение или же оставить все в норме. Эго мой выбор. Даже если дела складыва-

ются хуже некуда, я могу сделать выбор и сконцентрироваться на том, что все будет хорошо.

Ниже перечислены наиболее типичные стрессовые ситуации. Попробуйте най­ти положительные аспекты каждой ситуации и запишите свои выводы.

1. Чтобы зарегистрироваться в качестве участника семинара, вам нужно от­стоять длинную очередь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. На машине вы попали в плотную пробку\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Вам необходимо выступить перед группой людей с докладом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Вас не приняли куда-либо, потому что вы слишком стары "\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. От вас ушел (ушла) любимый(ая)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Даже в настоящий момент в вашей жизни наверняка есть что-то, что сильно огорчает вас. Может, вам не нравится то место, где вы живете, ваша работа, ваши коллеги. Вам может казаться, что не хватает времени для того, чтобы заниматься собой или для отдыха. Вам может не нравиться свой внешний вид. У вас могут быть проблемы со здоровьем. А может, вы одиноки. Что-то вы в состоянии изме­нить сами, а что-то — нет. Однако теперь вы знаете, что можно избирательно осознавать положительные аспекты ситуаций и снижать значимость (но не отри­цать) неприятных аспектов. Почему бы вам не взять листок бумаги, не составить список тревожащих вас ситуаций, а затем не перечислить положительные сторо­ны, на которых можно сосредоточиться?

Почему бы нам не лойти теперь дальше? Каждый раз, когда вы достигаете успе­ха в каком-либо деле, запоминайте состояние, возникающее в тот момент. Расска­жите другим, как вы гордитесь собой. Погладьте себя по голове. Перед сном (или в какое-нибудь другое удобное для вас время) вспомните все хорошее, что про­изошло в течение этого дня. Не уподобляйтесь своим друзьям, которые долго не могут заснуть, потому что беспокоятся из-за совершенного ими поступка или из-за чего-то, что не поддается их контролю. Как было написано в одном попу­лярном несколько лет назад бестселлере «Стань себе лучшим другом», позвольте себе искупаться в лучах славы прошедшего дня.

**Давайте «нюхать розы»**

Жизнь может стать праздником, если вы найдете время для празднования. Зача­стую же мы страдаем трудоголизмом и потому усердно работаем ради достиже­ния поставленной цели, а достигая ее, редко позволяем себе насладиться успехом и продолжаем усердно работать, двигаясь уже к следующей цели. Я консультиро­вал многих студентов-выпускников. Большинство из них и понятия не имели о том, что по окончании тех четырех или пяти лет, которые они провели в стенах учебного заведения, должно появиться чувство завершенности, которое испарит­ся через несколько месяцев. И как они будут жалеть о том, что не смогли насла-

диться этим замечательным ощущением, удивляясь, что это время так быстро прошло! На мой взгляд, да я подозреваю, и на их тоже, выпускники, у которых есть такой опыт ощущения завершенности, но нет ученой степени, гораздо успеш­нее тех, которые получили степень, но не приобрели опыт.



Даже когда мы обретаем контроль над своей жизнью, мы не можем предугадать

все, что нас ожидает. Мы не можем контролидовать все, но мы и не являемся

жертвами судьбы. Истина находится между этими полюсами

Гораздо более печальным зрелищем является человек, чей жизненный путь подходит к концу и который многого достиг л жизни, но никогда не наслаждался своими успехами. Несмотря на имеющееся состояние, положение в обществе, ува­жение или ученые степени, жизнь такого человека лишена своей сути - наслажде­ния, переживания, вдыхания запаха роз из-за сильного страха пораниться о шипы.

Зачастую рутина мешает нам осознавать нашу жизнь. Когда мы переживаем одно и то же снова и снова, мы привыкаем к этому. Мы становимся нечувстви­тельны к этому переживанию и реагируем на него по привычке, практически не задумываясь о том, что мы делаем. И с вами, и со мной очень-очень часто так про­исходит. Я могу сделать такое предположеине: вы каждый день ходите в школу или на работу одной и той же дорогой. Сам» собой разумеется, вы выбрали этот

путь, потому что он — кратчайший. Наверняка существует другой, более интерес­ный и яркий путь, но вашим безоговорочным приоритетом является скорость. Дороги могут проходить через сельскую местность, пригород, город или биз­нес-центр, дороги, которые разнообразят ваш ежедневный путь, но вы все равно предпочитаете скорость.

Когда мы не обращаем внимания на то, что нас окружает, на другие машины и людей, на разнообразие местности, по которой мы идем или едем, привычность избранного нами пути так же делает нас невосприимчивыми к нашим ощущени­ям. К тому же мы сами создаем дополнительные препятствия для возникновения этих ощущений — мы включаем радиоприемники. Мы едем на работу или в шко­лу, и не успели оглянуться — мы уже на месте. Время пролетело. Мы потеряли его и те переживания, осознавать которые избегали, «нюхая розы». Вспомните:

• Обращаете ли вы внимание на окружающую обстановку, добираясь до ме­ста назначения?

• Пытались ли вы когда-нибудь прочувствовать фактуру материала, из кото­рого сделан руль вашего автомобиля?

• Пытались ли вы когда-нибудь прислушаться к звукам, которые издает ваша машина и которых огромное множество вокруг, во время пути?

• Если вы ездите на общественном транспорте, пытались ли вы когда-нибудь завязать разговор с людьми, которые стоят рядом?

• Выходили ли вы когда-нибудь из автобуса или поезда на остановку раньше или позже, чтобы пройтись по другому маршруту?

Существует много других способов, с помощью которых можно научиться воспринимать жизнь более полно. Когда я учился в старших классах, я представ­лял, что слеп, закрывая глаза. Это позволяло мне сконцентрироваться на осталь­ных ощущениях; и тогда я чувствовал те запахи, которых не чувствовал раньше, и слышал те звуки, к которым раньше был абсолютно глух. Более того, когда я от­крывал глаза, я погружался в психоделическую бездну визуальных стимулов. На­пример, я мог долго рассматривать цвета обложек книг, которые носил с собой. Вы когда-нибудь пробовали это делать? Насколько потрясающе это зрелище! Я разглядывал обложки пластинок у себя дома и еду в моем холодильнике. Опять же я делал это, чтобы заставить себя осознавать все переживания, меняя привычный способ поведения.

**Целостное и избирательное осознавание**

Когда бы я ни задумывался о важности восприятия в целом и селективного осо-знавания в частности, я вспоминаю один день из своей жизни. Это было несколь­ко лет назад — когда в моей жизни царил полный кавардак. С утра мне позвонили по телефону и сообщили, что консультация, которую я запланировал, отменяет­ся; потом я получил письмо, в котором говорилось о том, что предложенный мной проект не будет финансироваться; а рукопись, которую я представил на рас­смотрение, отвергнута. Можете себе представить — я был просто раздавлен. Мне было так жалко себя, что я мгновенно забыл обо всех успешно проведенных кон­сультациях, обо всех хорошо финансированных научных исследованиях и обо всех написанных и изданных книгах. Сегодня я могу сказать (ведь тогда мой

взгляд на мир был слишком сильно затуманен), что я предпочел осознавать не­удачи конкретного дня, вместо того чтобы сфокусироваться на прошлом и буду­щем успехе.

Но все встало на свои места благодаря двум телефонным звонкам. Сначала мне позвонил коллега из университета, где я раньше преподавал. Он поведал о том, что произошло с двумя деканами, под чьим руководством нам пришлось работать в университете. Сначала он рассказал о том, как замужняя дочь одного из деканов проснулась посреди ночи, долго не могла заснуть и потому пошла в ДРУО"10 комнату, чтобы что-то взять. Ее муж, который еще спал, когда она вста­ла, услышал шум в доме, спросонья схватил пистолет и, думая, что она — это вор, выстрелил ей в голову. В то время, когда я пишу эти строки, она все еще в коме. Я от всего сердца сочувствую Гарри, чьей дочери (и соответственно ему) выпало такое испытание.

Затем мне позвонил другой коллега и рассказал историю, которая приключи­лась со вторым деканом, когда тот подрезал деревья. Чтобы подрезать верхушку дерева, он достал стремянку, прислонил ее к стволу и полез наверх. Чтобы до­стать конец верхушки, он наклонился и потянулся к ней, стоя на самом краю лестницы — в результате чего упал и приземлился на пень. Пока он лежал в гос­питале, я позвонил ему и предложил посильную помощь со своей стороны. Когда я приехал к нему, он стал рассказывать об этом несчастном случае, о своих трав­мах (на тот момент боль не отпускала его ни на день) и о физиотерапии, которую ему предстоит пройти. Но он сказал две вещи, которые я запомню на всю жизнь. Первое: «скорая помощь» ехала двадцать минут, в течение которых он боялся по­шевелиться, так как упал спиной на пень и думал, что повредил позвоночник. Ко­гда его положили на носилки, он понял, что может шевелить пальцами ног и рук, и, осознав это, заплакал. И второе: он рассказал, как тепло приняли его служащие больницы, какими замечательными были водители «скорой», и как здорово, что он был жив и мог двигаться. Я позвонил ему, чтобы оказать поддержку и подбод­рить, а получилось так, что он подбадривал меня. Уоррен был на грани смерти, ужасно боялся паралича и испытывал ужасную боль, когда говорил со мной, но он предпочел рассказать о том, как ему повезло!

После этих телефонных разговоров моя консультация, выгодное предложение и рукопись казались просто мелочами жизни. Я был здоров, у меня была прекрас­ная семья и работа, которую я очень любил. Я решил провести остаток дня, раду­ясь. Я решил сконцентрироваться на всем хорошем, что есть в моей жизни.

Еще я вспомнил одну студентку, которая написала своим родителям, что с ней произошел несчастный случай, когда она выпала из окна шестого этажа своего общежития. Она рассказала, как писала левой рукой, потому что ее правая рука была парализована. Однако в госпитале она познакомилась с дежурным, они по­любили друг друга и решили сбежать и пожениться, как только девушка выздо­ровеет. Хотя юноша и не имел хорошего образования, был другой расы и вероис­поведания, а кроме всего, сидел на героине, писала она, он обещал ей быть хорошим мужем. Все письмо было написано в таком духе, кроме последнего предложения, в котором она заявляла, что все написанное — неправда. Не было никакого несчастного случая, никакого паралича и никакого дежурного в госпи­тале; однако, продолжала она, «Я завалила химию в этом семестре и просто хоте­ла, чтобы вы правильно это восприняли».

**Благодарное отношение**

Как я уже упоминал раньше, я провожу семинары по психологии стресса для ро­дителей, а также — бабушек и дедушек в доме Рональда Мак-Дональда в Вашинг­тоне. Я провожу подобные семинары и в других домах Рональда в Атланте, Портланде, Денвере и Хьюстоне. Один из таких семинаров заставил меня в корне поменять отношение к тому, что происходит в моей жизни.

Дети родителей, которые приходят в дом Рональда Мак-Дональда, страдают от серьезных заболеваний и находятся на лечении в местном госпитале. У многих из них — рак, лейкемия, серьезные врожденные дефекты. Родители не могут себе позволить жить в гостиницах, пока их дети находятся на лечении. И дом Рональ­да предназначен как раз для них. Мы часто называем его «Дом, который построи­ла Любовь».

Семинары по психологии стресса мы начинаем с того, что каждый рассказыва­ет о том, как он попал в дом Рональда. Я рассказываю свою историю, а они -свои. На том занятии две матери рассказывали о болезни своих детей. У одной ребенок подросткового был смертельно болен раком. Он находился на лечении в местном госпитале. У вгорой — был новорожденный, жить которому оставалось крайне мало. Когда они говорили об этом, все, о чем я мог думать, это о том, как мне повезло, потому что у меня есть двое детей, которые, слава Богу, живы и здо­ровы. Я представить себе не мог, как кто-нибудь — да и я сам — мог выдержать та­кой стресс, о котором говорили эти матери. «Хуже просто некуда», — подумал я после того, как *обе* матери сказали, что у них умирает уже второй ребенок! Но внезапно понял, что был не прав.

Несмотря на тяжесть ситуаций, в которых находятся родители, в течение за­нятий они учатся «благодарному отношению». То есть они учатся радоваться то­му, что у них есть, не закрывая глаза на болезнь их детей. Б каждой ситуации можно найти что-то, за что можно благодарить судьбу. Мать больного подростка научилась быть благодарной за все те годы, которые она провела со своим сыном, признав, что у матери новорожденного такого шанса не будет. Родители, живу­щие в доме Рональда, учатся быть благодарными за здоровье других своих детей, за те дни, когда их больные дети хорошо себя чувствуют и общаются друг с дру­гом, за опытность персонала больницы и за ту поддержку, которую им оказывают (другие члены семьи, церковь или синагога, персонал дома Рональда Мак-До­нальда). Очень часто такие родители слишком сильно сосредоточены на болезни своих детей и не видят то хорошее, что есть в их жизни. Это вполне понятно, но очень вредно, и так не должно быть.

Эти родители говорят, что благодаря болезни могут обсуждать со своими детьми такие глубокие темы, что остальные родители им только завидуют. И они испытывают благодарность за эти разговоры. Они знают, на кого могут поло­житься, и за это они тоже благодарны. Часто они открывают в себе духовность, которая помогает пережить трудные времена и не покидает их никогда.

Родители, живущие в доме Рональда, учатся радоваться благодаря болезни своих детей. Они не забывают и не могут забыть о том несчастье, с которым столкнулись их семьи, но в то же время сознают, что есть и другие стороны жиз­ни, более светлые, и что зти стороны сосуществуют с тем несчастьем, на котором сосредоточено все внимание родителей. Они учатся благодарному отношению.

Если даже родители, живущие в доме Рональда, могут быть благодарны за то, что есть у них в жизни светлого и хорошего, то у всех остальных практически не должно возникать проблем, связанных с таким отношением. После того семина­ра, если мне вдруг становится жалко себя, я вспоминаю родителей из дома Ро­нальда. И с некоторых пор я тоже научился быть благодарным за то, что у меня есть, и ценить то, чего у меня нет. Если вы научитесь ценить то хорошее, что есть в вашей жизни, может быть, вы решите стать волонтером в доме Рональда Мак-Дональда, приюте или госпитале, находящемся в вашем районе и таким об­разом сказать жизни «спасибо\*-.

**Юмор и стресс**

Анекдот, который я вас расскажу, является определением оптимизма. Семидеся­тилетний мужчина завел роман с молодой, энергичной и изворотливой двадцати­летней женщиной. Через некоторое время она обнаружила, что забеременела, и в бе­шенстве стала звонить своему любовнику. «Эй, ты, старый козел! Ты сделал мне ребенка!» На что мужчина ответил: «Простите, кто это?»

Юмор притягивает ваше внимание и позволяет получить больше знаний о стрессе, чем вы получили бы из обычной лекции. К тому же юмор — отличное средство борьбы со стрессом [1,2]. Он помогает разрядить стрессовую ситуацию и/или негативные чувства. Многие исследователи пришли к этому заключению. Например, Мартин и Лефкур [3] обнаружили, что юмор нивелирует негативное влияние стрессовых ситуаций на настроение. Изучив поведение 334 студентов, проходивших вводный курс психологии, Лаботт и Мартин [4] пришли к выводу, что юмор играет роль буфера между стрессовыми событиями и нарушением на­строения.

Философ Фридрих Ницше [5] подтвердил важность юмора своим высказыва­нием о том, что «только животное, которое страдает больше всех на земле, могло придумать смех\*. Даже комик Билл Косби, чей сын был убит, говорил, что тот, кто умеет смеяться, может перенести любое горе. Другие знаменитости также подчеркивают пользу смеха для здоровья. К ним относятся президент Авраам Линкольн, выживший в концентрационном лагере Виктор Франкл, великий ко­мик Чарли Чаплин, а также автор и издатель журналов Норман Казинс. Хотя все мы знаем о целебных свойствах юмора, все же удивительно, что с возрастом мы смеемся все меньше. Четырнадцатилетние подростки смеются каждые четыре минуты, тогда как взрослые американцы смеются лишь 15 минут в день [6]. Тако­вы, к несчастью, факты, хотя все мы знаем, что юмор может помочь нам воспри­нимать стрессовую ситуацию менее остро [7, 8].

Юмор бывает разный. Он может выражаться посредством удивления, преуве­личения, абсурда, игры слов (каламбур, двойной, смысл) или быть черным юмором [9]. Влияние юмора на здоровье изучалось много лет. Подводя итог этим исследо­ваниям, Робинсон выдвигает следующее положение: «Было найдено много под­тверждений тому, что юмор оказывает терапевтическое влияние на эмоциональ­ное состояние, способствует адаптации и приспособлению, помогает разрядить напряжение и освободиться от него, служит хорошей защитой от депрессии, яв­ляется свидетельством эмоциональной зрелости и способом выживания... В об­щем, очевидно, что юмор полезен» [10].



Юмор отражается и на физиологическом, и на психологическом состоянии. Смех усиливает мы­шечную и дыхательную активность, циркуляцию кислорода, сердцебиение, выработку катехол-аминов и эндорфинов. Потом наступает период расслабления, когда дыхание, сердцебиение, ар­териальное давление и мышечное напряжение нормализуются. С точки зрения психологии про­исходят следующие изменения: снимается тре­вога, уменьшается напряжение; уходят гнев и агрессия [И]. Кроме того, юмор — это отлич­ный способ пережить кризис, трагедию, а также уменьшить влияние хронических болезней [12]. Но, с другой стороны, юмор может быть не­уместным и стать причиной огорчений. Сэндз указывает: «Тот, кто видел на лице другого вы­ражение боли и озадаченности в ответ на ирони­ческое замечание или помнит, что значит быть объектом насмешек, знает, как может огорчать юмор» [13]. К несчастью, продолжает свою мысль Сэндз, последствия юмора не всегда предсказуемы. Следовательно, нужно быть осторожным с юмором при по­пытке помочь кому-либо справиться со стрессом, чтобы не усугубить ситуацию. Если же у нас есть возможность поддержать другого человека при помощи юмо­ра, а негативный его аспект свести к минимуму, не стоит колебаться. Зная, что юмор может помочь и вам, смотрите на стрессовые ситуации и на причиняющих вам неприятности людей с юмором, и тогда вы легко справитесь со стрессом.

**Поведенческий тип А**

Совсем не похоже, что люди, которые все время заняты, все время куда-то спешат и никогда не сбавляют оборотов, обладают чувством юмора. Мы нередко видим таких людей; например, к ним относятся администраторы — их столы завалены бумагами, они работают сверхурочно и не вынимают сигарету изо рта. Однако не только они заражены синдромом спешки. К несчастью, подобное поведение свой­ственно многим из нас, а также — нашим близким. Я говорю «к несчастью», пото­му что в результате большого количества исследований доказано, что такое пове­дение является предпосылкой развития ИБС.

Перед тем как двигаться дальше, прочитайте каждый пункт из перечисленных ниже и отметьте, какие из предложенных утверждений подходят вам. Эта шкала создана на основе теста Фридмана и Розенмана «Поведенческий тип А и ваше сердце». Варианты ответов: согласен, не согласен.

1. Я всегда выделяю ключевые слова во время обычного разговора.

2. Я произношу последние слова предложения быстрее, чем первые.

3. Я всегда двигаюсь, хожу и ем быстро.

4. Меня приводит в нетерпение скорость, с которой происходят практически все события.

5. Я тороплю рассказ других, говоря «ага\*>, «да-да» или заканчивая предложе­ния за них.

6. Меня раздражает, когда едущая передо мной машина двигается слишком медленно.

7. Я не выношу стоять в очереди.

8. Я не могу спокойно смотреть, как люди делают что-то, что я мог бы сделать быстрее.

9. Интересные и действительно хорошие книги я читаю торопливо или смот­рю резюме.

10. Я часто делаю два или больше дел сразу.

11. Когда я считаю дискуссию скучной, мне трудно удержаться от того, чтобы не сменить тему.

12. Я всегда ощущаю смутное чувство вины, когда позволяю себе расслабиться и ничего не делать в течение нескольких часов или дней.

13. Я больше не замечаю интересные, важные или просто симпатичные вещи, с которыми я сталкиваюсь.

14. У меня нет лишнего времени, чтобы *бить,* потому что я слишком занят приобретением того, что стоит *иметь.*

15. Я пытаюсь сделать как можно больше и потратить на это как можно мень­ше времени.

16. Я всегда нахожусь в состоянии движения.

17. Сталкиваясь с агрессивным конкурентом, я чувствую потребность бросить ему вызов.

18. Разговаривая, я часто сжимаю кулаки, стучу пальцами по столу или кула­ком одной руки о ладонь другой.

19. У меня есть привычка сжимать челюсти, скрипеть зубами или закусывать края губ.

20. Я уверен(а) в том, что любым успехом обязан(а) своей способности делать все быстрее других.

21. Меня все больше и больше захватывает перевод в баллы и оценка не толь­ко своей деятельности, но и деятельности других.

Если большинство утверждений вам подходит, то» вероятно, вам характерны некоторые черты поведенческого типа А. Поведенческий тип А — это «особенная совокупность личностных черт, *в* числе которых исключительная жажда к сорев­нованию, агрессивность, нетерпеливость и постоянная спешка», а также «свободно текущая, но рациональная враждебность и практически всегда глубоко скрытая беззащитность». Установлено, что этот поведенческий паттерн связан с развити­ем ишемической болезни сердца (ИБС). Но давайте не будем забегать вперед. То, как было сделано это открытие, само по себе очень интересно.

Два кардиолога вызвали обивщика мебели, чтобы сменить обивку на креслах в приемной. Обивщик спросил, чем же они занимаются, когда заметил, что толь­ко передние края сидений кресел были потрепаны. После этого кардиологи обра­тили внимание на то, что люди, приходящие к ним на прием, были «на грани», они сидели на краю сидений, будто готовились к каким-то действиям. Мейер

Фридман и Рэй Розенман, те самые кардиологи, открыли и описали поведенче­ский тип А. Позже они сравнили группу людей с ИБС с контрольной группой здоровых людей (это были точно такие же люди, только у них не было ИБС) [14, 15] и обнаружили гораздо больше поведенческих паттернов типа А у людей пер­вой группы, чем у людей из контрольной группы. В дальнейшем изучались люди, не страдающие ишемической болезнью сердца. Их тестировали с целью выявле­ния поведенческих паттернов типа А, а затем проверяли (спустя десять лет), дей­ствительно ли среди людей типа А больше приобретших ИБС, чем среди людей

типа В [16, 17]. Тип В представляет собой про­тивоположный поведенческий паттерн. Люди с поведенческим типом В не проявляют враждеб­ности, не подвержены спешке и не горят жаж­дой соревнования. Как вы уже поняли, среди людей типа А оказалось больше больных с ИБС, чем среди людей типа В.

Среди людей типа А чаще встречаются ку­рильщики, и в их крови содержится больше хо­лестерина [18, 19, 20] (оба эти фактора риска связаны с ишемической болезнью сердца), но даже когда эти факторы не выражены, люди ти­па А все равно больше подвержены ИБС, чем люди типа В. В различных обозрениях [21, 22] исследований взаимосвязи поведенческого ти­па А и ишемической болезни сердца ученые при­ходят к одному и тому же выводу: «люди, при­надлежащие к типу А, гораздо чаще страдают от ИБС и закупорки кровеносных сосудов» [23]. Более того, ученые обнаружили, что вероятность повторного приступа у людей типа А, перенесших инфаркт, выше, чем у людей типа В, также перенесших ин­фаркт; и у людей типа А инфаркты проходят тяжелее, чем у людей типа В [24]. Но по необъяснимой причине у людей типа А обычно больше шансов выжить по­сле сердечного приступа, чем у людей типа В [25].

Поведенческий тип А свойствен как мужчинам, так и женщинам и наносит одинаковый урон здоровью тем и другим. Предрасположенность к сердечным заболеваниям у женщин гипа А, участвовавших в Фремингемском исследовании сердечной деятельности (откуда мы почерпнули большинство знаний о про­исхождении сердечных болезней), была в четыре раза выше, чем у их соратниц типа В [26]. В своей более поздней книге *«Лечение поведенческого типа А и ваше­го сердца»* Мейер Фридман пишет о том, что деловые женщины и профессиона­лы, принадлежащие к типу А, «страдают ишемической болезнью сердца в семь раз чаще, чем домохозяйки типа В» [27]. Более поздние исследования женщин и поведенческого типа А показали, что есть связь между типом А и психосомати­кой [28], а также замечено, что у женщин типа А рождаются дети, тоже принадле­жащие к типу А [29].

Однако, как и все в поведении людей, тип А не является просто набором пове­денческих паттернов, которые ведут к определенной болезни. В трех глобальных обзорах исследований поведенческих паттернов типа А освещается проблема чет-



кого понимания данной концепции [30, 31]. Например, данные типа А, получен­ные в результате интервью, могут расходиться с данными письменного опроса [32, 33, 34]. К тому же в различных исследованиях не было обнаружено вообще никакой связи между поведенческим паттерном типа А и смертностью [35] или продолжительностью пребывания в кардиологических отделениях больниц [36]. Основные сложности в вопросе о поведенческом типе А связаны с его состав­ляющими. Например, исследователи обнаружили, что в этот поведенческий пат­терн входят две противоположные единицы [37]. Одну из них они назвали *не­терпимостью/раздражительностью* (HP), другую — *стремлением к достшсеиию (СЮ- Нетерпимость/раздражительность* характеризуется нетерпением, спешкой и раздражительностью, тогда как *стремление к достижению* отличается привер­женностью, целеустремленностью и решительностью. Однако только HP связана с жалобами на физическое недомогание [38], депресиию [39], удовлетворенно­стью работой [40] и недовольством в семейной жизни [41]. Таким образом, СД не имеет к этому отношения. Поэтому ученые решили отделять «токсичные» компо­ненты типа А от «нетоксичных», чтобы иметь возможность лучше разобраться в происходящем [42]

Что касается совокупности стилей поведения, присущих типу А, то вероятно, враждебность и озлобленность являются ключевыми характеристиками. Беар-фут, Дальстром и Уильяме протестировали 255 студентов-меди ков на враждеб­ность и наблюдали за ними в течение последующих 25 лет [43], Независимо от таких факторов, провоцирующих ИБС, как возраст, курение и наличие гиперто­ников в семье, враждебность имела место во всех случаях ишемической болезни и смерти. Таких же результатов достиг и Шеккеле в своем десятилетнем исследо­вании: уровень враждебности неразрывно связан с инфарктом миокарда и смертью от ИБС [44]. Более того, в исследованиях такого чувства, как гнев, было обнару­жено, что люди, сдерживающие гнев и таящие его в себе, больше подвержены ИБС, чем те, кто выражает свой гнев или хотя бы говорит о нем [45]. По мере продолжения исследований влияния поведенческого типа А на наше здоровье прояснится еще больше. На сегодняшний же день мне кажется благоразумным понемногу менять наше поведение по типу А.

Что вы можете сделать для себя в данном случае? Прежде всего, вы должны осознать, что поведенческий тип А, как и любой другой типа поведения, переда­ется от родителей, которые все время торопят нас чистить зубы или ложиться спать, от учителей, которые хотят, чтобы мы выполняли задания к указанному сроку, от начальников, которые требуют, чтобы мы сделали как можно больше — тип А очень ценится в нашем обществе. Было обнаружено, что у отцов типа А вы­растают сыновья типа А [46]. Каждый стремится вести себя так, чтобы его пове­дение было одобрено. На самом деле, нужно просто одобрять поведение типа В и игнорировать или порицать поведение типа А. Например, если вы мчитесь на ма­шине, чтобы успеть проскочить на зеленый, пока не зажегся красный, и таким об­разом избежать задержки, то за это нужно штрафовать. Вероятно, вы станете объ­езжать места пробок, не изменяя поведенческому типу А. С другой стороны, если вы стали избегать заниматься делами во время ленча или расслабляться, выделяя время для отдыха, покупая себя новую одежду, теннисную ракетку или что-ни будь еще, то такие изменения нужно поощрять.

Одним способом модификации поведения по типу А может быть составление списка реалистичных целей на каждую неделю и списка наград за достижение ка­ждой цели. Можно составить такой же список тех поведенческих черт, от кото­рых вы хотите избавиться, и список наказаний, если эти черты не будут ликвиди­рованы вовремя.

Фридман и Розенман предложили еще несколько способов избавления от по­веденческих паттернов типа А.

1. Признайте, что в жизни нет ничего завершенного. Вы заблуждаетесь, если думаете, что сможете закончить абсолютно все, что нужно, в срок, при этом ничего не забыв.

2. Послушайте разговор других молча, не позволяя себе прерывать их или как-либо подгонять.

3. Сосредоточивайтесь только на одном деле в течение определенного проме­жутка времени.

4. Не мешайте другим делать то, что вы бы сделали быстрее.

5. Когда перед вами стоит какая-либо задача, спросите себя: А. Будет ли это важно через пять лет?

Б. Должен (должна) ли я сделать это прямо сейчас? Ответив на эти два вопроса, вы сможете посмотреть на задание с другой стороны.

1. Перед тем как что-то сказать, спросите себя:

A. Это действительно настолько важно, что я непременно должен (должна) это сказать?

Б. Кто-нибудь хочет это услышать?

B. Уместно ли будет мое высказывание?

2. Каждый день повторяйте себе, что ни одно из заданий, не выполненных лишь потому, что кто-то работает слишком медленно, не стоит внимания.

3. Не составляйте расписания встреч и занятий, если в этом нет необходимо­сти. Старайтесь сделать свой график максимально гибким.

4. Помните, что ваше время драгоценно и его нужно ценить. Если возможно, то заплатите кому-нибудь за выполнение особо утомительной работы.

5. Вы знаете, что в таких местах, как рестораны, театры и проч., требуется по­тратить некоторое время на ожидание. Воспринимайте такие случаи как возможность получше познакомиться со своим спутником или спутницей или, если вы один (одна), как возможность отдохнуть от книг, телефонных звонков или людей, посягающих на ваше время.

6. Старайтесь не заниматься несколькими делами одновременно, читая книги, которые требуют максимальной сосредоточенности, внимания и терпения. Для этой цели подойдет какой-нибудь многотомный роман со сложным сюжетом. (Розенман и Фридман рекомендуют роман Пруста «Воспомина­ние о прошлом\*.)

7. Запланируйте перерывы в занятиях, которые утомляют вас по причине слишком большой длительности или интенсивности. Делайте перерывы до того, как почувствуете напряжение или усталость.

8. Ежедневно практикуйте одну из техник релаксации.

9. Улыбайтесь как можно большему количеству людей, чтобы снизить уро­вень враждебности.

10. Благодарите людей, если они делают вам что-то приятное.

11. Каждый день напоминайте себе о том, что не важно, сколько и чего вам тре­буется, но если то, что вам нужно, не способствует развитию вашего духа и разума, то это пустая трата времени.

12. Помните, что ваши точки зрения верны лишь в течение некоторого време­ни, и будьте открыты для новых идей.

13. Регулярно уединяйтесь.

14. Укрепляйте отношения с друзьями и знакомыми, стремитесь сделать их более близкими и полезными.

15. Выбирайте время, чтобы вспомнить прошлое и то «болото», из которого вы вылезли. (Не весь список!!)

**Самооценка**

Ваше представление о себе влияет на ваше поведение. Я кратко объясню вам это, но сначала прочитайте перечисленные ниже утверждения и проверьте, насколько вам подходит или не подходит каждое из них. Эти утверждения взяты из опрос­ника Куперсмита.

Варианты ответов: да, это про меня; нет, это не про меня.

1. Со мной очень весело.

2. Я всегда поступаю правильно.

3. Дома я легко расстраиваюсь.

4. Я горжусь своей деятельностью в своем учебной заведении.

5. Я никогда ни о чем не беспокоюсь.

6. Я без труда могу понравиться кому бы то ни было.

7. Мне нравятся все, кого я знаю.

8. Много раз мне хотелось уйти из дома.

9. Мне нравится, когда меня навещают сокурсники или коллеги.

10. Дома на меня никто не обращает внимания.

11. Я достаточно уверен(а) в себе.

12. Я не так хорошо учился в школе, как мне бы хотелось.

Вы ответили на несколько вопросов, взятых из теста самооценки, который по­казывает, насколько вы уважаете себя (как на себя смотрите, оцениваете себя). Давайте подсчитаем результаты и разберемся, какое отношение имеет самооцен­ка к управлению стрессом. Поставьте себе 1 балл за ответ «да, это про меня» на вопросы 1,4, 6, 9 и 11 и за ответы «нет, это не про меня» на вопросы 2,3,4,5, 7, 8,

10 и 12.

Некоторые люди умышленно лгут, заполняя подобного рода опросники, пола­гая, что так будет разумнее, или потому, что они стесняются ответить честно, так как сразу станет видно, как низко они себя оценивают: Иные относятся к ответам небрежно, потому что хотят быстрее заполнить опросник и не уделяют должного

внимания каждому вопросу. Но как бы то ни было, в этом опроснике есть *шкала лжи,* которая позволяет оценить правдивость ответов. Шкала лжи включает в се­бя такие утверждения, на которые можно дать лишь один ответ, если быть внима­тельным. Взглянув на шкалу лжи, можно сразу определить достоверность резуль­татов. На утверждения 2, 5 и 7 существует лишь один вариант ответа. Никто по сути не может всегда поступать правильно, ни о чем не беспокоиться и симпа­тизировать всем. Прибавьте единицу к каждому баллу, который вы получили за ответы на эти утверждения. Если вы не прибавили себе хотя бы два балла, то к ва­шим результатам нужно относиться с подозрением: они могут быть недостовер­ными. Не принимая во внимание три утверждения, входящие в шкалу лжи, до­бавьте остающиеся единички к вашему итоговому баллу.

Этот итоговый балл, однако, не несет в себе информации, необходимой для повышения вашей самооценки и снижения таким образом силы стресса, который вы испытываете. Вам может нравиться какая-то часть вас (например, ваша внеш­ность), но вас может смущать другая (например, ваш интеллект). Итоговый балл самоуважения усредняет эти значения, и вы не сможете этого узнать. Чтобы избе­жать этого, шкала разбита на три дополнительные шкалы, измеряющие разные аспекты самооценки. Такими шкалами являются:

• Социальное «я» — пункты 1, 6, 11.

• Семейное «я» — пункты 3, 8, 10.

Учебное/рабочее «я» — пункты 4,9, 12. Чтобы определить, как вы оцениваете свое поведение в обществе, добавьте по 1 баллу к трем указанным пунктам. Про­делайте то же самое, чтобы узнать, как вы оцениваете себя в семье, в школе или на работе. Чем ближе ваш итоговый балл к цифре 3, тем выше вы себя оцениваете по той или иной шкале. Однако помните, что баллы — грубая и приблизительная оценка; чтобы получить более точные результаты, нужно заполнить полный ва­риант опросника Куперсмита.

Перед тем как перейти к обсуждению взаимосвязи самооценки и стресса, нуж­но добавить еще один компонент к вашему представлению о самовосприятии. Это относится к вашим чувствам и мыслям о своей внешности — к вашему физи­ческому «я». Ниже приведена схема, по которой вы должны оценить свое отно­шение к определенной части тела.

1 — очень нравится;

2 — нормально отношусь;

3 — не очень нравится;

4 — совсем не нравится.

1. Волосы.\_\_\_\_\_

2. Лицо.\_\_\_\_\_

3. Шея.\_\_\_\_\_

4. Плечи.\_\_\_\_\_

5. Внутренняя сторона бедра.\_\_\_\_\_

6. Ноги.\_\_\_\_\_

7. Пальцы рук.\_\_\_\_\_

8. Живот.\_\_\_\_\_

9. Нос.\_\_\_\_\_

10. Уши.\_\_\_\_\_

Ц. Ягодицы.\_\_\_\_\_

12. Кисти.\_\_\_\_\_

13 Грудь.\_\_\_\_\_

14. Глаза.\_\_\_\_\_

15. Пальцы ног.\_\_\_\_\_

16. Спина.\_\_\_\_\_

17. Рот.\_\_\_\_\_

18. Подбородок.\_\_\_\_\_

19. Внешняя сторона бедра.

20. Руки.\_\_\_\_\_

21. Колени.

22. Гениталии.\_\_\_\_\_

23. Локти.\_\_\_\_\_

24. Икры.

Теперь о том, как использовать эту информацию. Если вы плохого мнения о себе, вы не будете доверять собственным решениям и мнениям. Таким образом, вы будете сильнее зависеть от окружающих. Если вы не «идете в ногу с самим со­бой», то, скорее всего, вы станете подстраиваться под поведение тех людей, с ко­торыми вы часто общаетесь. Как следствие этого, недостаток самоуважения не­редко приводит к злоупотреблению наркотиками, беспорядочной половой жизни и другим негативным последствиям. Люди с высокой самооценкой редко имеют

подобные проблемы.

Мы уже говорили о самоутверждении, успехе и социальной поддержке как компонентах управления стрессом. Самооценка связана с каждым из них. Как вы сможете самоутверждаться и отстаивать свои права, если вы не считаете себя до­стойным этих прав? Если вы не уважаете себя, то как вы будете демонстрировать уверенность? Чтобы твердо стоять на ногах, говорить четко и быстро, выдержи­вать контакт глаз и говорить уверенно, необходимо обладать высоким уровнем

уверенности в себе.

Самооценка достаточно хорошо изучена. Реакция людей на нас, убеждения, которые формируются у нас, — все это общепринятые образцы красоты, компе­тентности и ума; то, как нас оценивают родители, учителя, друзья и начальники, влияет на наше представление о себе. И тогда логично го, что успех повышает на­шу самооценку, а неудачи - снижают ее,

И наконец, как вы сможете подружиться или вступить в более близкие отно­шения с другими, если вы не уверены в себе настолько, чтобы поверить, что дру­гие хотят дружить с вами или заботиться о вас? Вы уже знаете о буферном эф­фекте социальной поддержки и потому можете себе представить, как низкая самооценка и, как результат, слабая социальная поддержка скажутся на развитии заболеваний, связанных со стрессом.

Самой сутью управления стрессом является уверенность в себе и своих реше­ниях, которые позволят вам успешно контролировать собственную жизнь.

Поскольку значение самооценки, без сомнения, велико, способы ее повыше­ния безусловно достойны вашего внимания. Еще не создано специальных табле­ток или лазерных лучей, которые волшебным образом ее повысят. Повышение уровня самооценки занимает немало времени. Если у вас есть время, силы и энер­гия, вы достигнете хороших результатов или, по крайней мере, станете легче от­носиться к тому, что нельзя исправить.

Сначала нужно определить ту часть себя, с которой вы хотите работать. Если это часть вашего физического «я», то ваши баллы (3 и 4) по шкале, оценивающей части тела, укажут, над чем конкретно нужно работать. Вероятно, существует комплекс упражнений, которые помогут вам сделать эту часть лучше, а может, вам стоит сесть на диету, уделять больше внимания тому, как вы одеваетесь, или по-другому использовать косметику. После такого сеанса интроспекции одна из моих студенток решила сделать электролиз, чтобы удалить волосы над верхней губой. Другая стала делать упражнения, чтобы укрепить мышцы ягодиц. Что вы можете сделать, чтобы улучшить части тела или относиться лучше к тому, что нельзя исправить?

Для определения компонентов, относящихся к самооценке, которые вы хотите улучшить, нужно найти дополнительную шкалу с минимальным количеством баллов. Это как раз та часть вас, которую цените меньше всего. Затем, спросите себя, что вы можете сделать, чтобы лучше учиться или работать, улучшить кли­мат в семье или лучше функционировать в обществе. Вероятно, вам следует про­водить больше времени с семьей. Может, вам стоит попросить у своего начальника разрешения пройти тренинг, намечающийся вскоре. Может, вам следует обра­титься за помощью к библиотекарю, чтобы он посоветовал вам какую-либо лите­ратуру на интересующую вас тему. Честное мнение ваших друзей о ваших силь­ных и слабых местах будет очень полезно, так же как если вы станете более открыто делиться с ними своими мыслями, чувствами, радостями и огорчениями.

Что бы вы ни решили делать — *Делайте это сейчас! Втянитесь в это!* Вам действительно станет лучше.

**Локус контроля**

Перед обсуждением темы локуса контроля обратите внимание на нижеследую­щий список утверждений и отметьте в каждом пункте то, которое вы считаете наиболее верным.

1. А. Оценки зависят от качества и количества работы, выполненной студентом. Б. Оценки зависят от настроения и отношения преподавателя.

2. А. Руководителем становятся в результате усердной работы.

Б. Чтобы стать руководителем, нужно оказаться в нужном месте в нужное время.

3. А. Если повезет, то можно встретить свою вторую половину.

Б. Свою вторую половину можно найти, если много общаться, посещать различные общественные мероприятия.

4. А. Долголетие — это наследственный фактор.

Б. Долголетие — это результат отсутствия вредных привычек.

5. А. Избыток веса определяется количеством жировых клеток, данным вам от рождения или приобретенным в первые годы жизни.

Б. Избыток веса зависит от того, сколько вы едите.

6. А. Люди, регулярно занимающиеся спортом, находят для этого время. Б. У некоторых просто нет времени на физические упражнения.

7. А. Выигрыш в покер — следствие хорошего расчета. Б. Выигрыш в покер — просто везение.

8. А. Сохранить брак можно, если прилагать к этому усилия.

Б. Если брак разваливается, то это из-за того, что вы выбрали не того парт­нера.

9. А. Горожане в состоянии повлиять на правительство.

Б. Человек никак не может повлиять на деятельность правительства.

10. А. Успеха в спорте можно достичь, если вам от рождения дана способность к хорошей координации движений.

Б. Те, кто добился успеха в спорте, достигали этого за счет усердных трени­ровок.

11. А. Тем, у кого есть близкие друзья, повезло, что они встретили их. Б. Дружба требует усилий.

12. А. Ваше будущее зависит от тех, кого вы встречаете на своем пути, и от удачи.

Б. Ваше будущее зависит только от вас.

13. А. Многие настолько уверены в своей правоте, что их нельзя переубедить никакими доводами.

Б. С помощью логики можно убедить практически любого.

14. А. Люди сами решают, как им жить.

Б. По большей части мы практически не можем повлиять на свое будущее.

15. А. Те, кому вы не нравитесь, просто не понимают вас. Б. Вы не можете нравиться всем, кому хотелось бы.

16. А. Вы можете сделать свою жизнь счастливой. Б. Счастье — подарок судьбы.

17. А. Вы оцениваете реакцию людей на вас и делаете выводы на основе ре­зультата.

Б. На ваше мнение легко повлиять.

18. А. Если бы избиратели изучали программы депутатов, то они могли бы из­брать достойнейшего.

Б. Политика и политики — чистого вида коррупция.

19. А. Родители, учителя и начальники сильно влияют на ощущение счастья и удовлетворенности собой.

Б. Ваше счастье зависит от вас.

20. А. Если бы горожан заботила загрязненность воздуха, то они могли пред­принять определенные усилия для улучшения экологической обстановки. Б. Загрязненность воздуха — неотвратимое последствие технического про­гресса.

Вы только что заполнили тест, определяющий локус контроля. Локус контро­ля — это тот воспринимаемый объем личностного контроля над событиями ва­шей жизни, которым, по вашему убеждению, вы обладаете. Люди с внешним ло-кусом контроля убеждены, что мало влияют на события, происходящие в их жизни, тогда как люди с внутренним локусом контроля уверены, что могут кон­тролировать свою жизнь. Чтобы определить свой локус контроля, поставьте себе 1 балл за каждый из следующих ответов и суммируйте полученные цифры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пункт | Ответ | Пункт | Ответ |
| 1 | А | И | Б |
| 2 | А | 12 | Б |
| 3 | Б | 13 | Б |
| 4 | Б | 14 | А |
| 5 | Б | 15 | Б |
| 6 | А | 16 | А |
| 7 | А | 17 | А |
| 8 | А | 18 | А |
| 9 | А | 19 | Б |
| 10 | Б | 20 | А |

Если ваш результат превышает 10 баллов, то ваш локус контроля — внутрен­ний, а если результат ниже 11 — внешний. Результаты большинства людей колеб­лются в районе 10 баллов.

Исследования показали, что люди с внешним локусом контроля — экстерна-лы — менее склонны контролировать свою жизнь, так как не верят, что в этом есть какая-то польза. Например, обнаружено, что пациенты больниц и тюремные заключенные с внешним локусом контроля не особо интересовались заведения­ми, в которых они содержатся, и задавали меньше вопросов, чем пациенты и за­ключенные с внутренним локусом контроля — интерналы [47, 48]. Интерналы были хорошо осведомлены об условиях своего лечения. В других исследованиях обнаружена связь между ожирением и внешним локусом контроля [49, 50]. Веро­ятно, тучные люди менее способны контролировать себя и более полагаются на внешние обстоятельства (например, вид и запах еды), чем люди, считающие, что имеют влияние на свою жизнь. Интерналы едят только тогда, когда голодны, а не просто потому, что видят что-то вкусное. Большинство курильщиков, как оказа­лось, тоже относятся к экстерналам [51]. Они зависят от своих сигарет и совер-

шенно не думают о том, что можно прекратить курить или как-либо иначе поза­ботиться о своем здоровье. («Все равно, воздух ведь такой загрязненный!»)

Концепция локуса контроля с годами помогла разобраться с разными видами поведения [52, 53], хотя уже в достаточной мере понятно, что люди способны контролировать какую-то одну часть своей жизни (например, жизнь в обществе), но совершенно не в состоянии контролировать другую (например, научную дея­тельность). Попробуйте угадать, в какие азартные игры предпочитают играть экс-терналы и интерналы. Какие будут версии? Если вы предполагаете, что экстерна-лы предпочитают игры на удачу, а интерналы — на сообразительность, то вы совершенно правы. Экстерналы предпочитают рулетку и бинго, а интерналы — покер и Блэкджек [54].

Мы можем контролировать свою жизнь гораздо в большей степени, чем дума­ем. Но, с другой стороны, глупо считать, что мы контролируем все события на­шей жизни. Джон Берт ввел термин соавторская недостаточность восприятия (СНД), чтобы описать такое явление. Он убежден, что все мы — соавторы собст­венной жизни; что некоторые вещи мы можем контролировать, но часть нам не­подвластна; и что некоторые люди не видят одну из этих частей. То есть очень многие верят в то, что контроль полностью в их руках, а остальные думают, что контроль им не принадлежит вовсе. Но это еще не все.

Как и самоуважение, локус контроля складывается б течение длительного пе­риода времени и не может измениться за один день. Однако ознакомление с этой концепцией открывает перед нами поистине чудесные возможности. После лек­ции о локусе контроля одна женщина подошла ко мне и сказала: «Вы абсолютно правы. Ведь я действительно могу контролировать себя в большей степени». Она решила раз и навсегда бросить курить (она выкуривала пачку сигарет в день). Ко­гда она выкинула свою полупустую пачку сигарет в мусорную корзину, я понял, что она с успехом осуществит свои намерения. Позже я узнал, что с того самого дня она не выкурила ни одной сигареты.

Нужно сделать еще одно важное дополнение. С появлением ощущения кон­троля приходит чувство ответственности. Экстерналы приписывают как свой ус­пех, так и свои неудачи внешним силам и обегояте/шетвам. «О, я так хорошо справился с этим заданием, потому что работал под постоянным давлением». Удача принадлежит давлению, а не человеку. «О, я не справился, потому что мне не хватило времени». Виновата нехватка времени, а не человек. Интернал же ска­жет; «Я хорошо справился, так как успешно решил проблему давления и време­ни» или «Я не справился, потому что был недостаточно усерден!». Интерналы бе­рут на себя ответственность за свой успех и свои неудачи.

Я вспомнил задание, которое иногда даю учащимся на групповых занятиях. Я делю группу на несколько команд и прошу всех встать на расстояние вытяну­той руки друг от друга. Дальше я прошу вытянуть руки вперед, выпрямить локти, ладони при этом должны смотреть вниз, пальцы — скаты вместе, ноги прижаты друг к другу. Тот, кто первый начинает опускать руки или сгибает локти, подво­дит всю команду — и она выходит из игры. Побеждает та команда, которая доль­ше всех продержится в таком положении. Вы никогда не видели более смешного зрелища! Изначально все считают это задание полной глупостью, но потом реша­ют, что можно и повеселиться. В конце концов зее начинают убеждать членов Других команд опустить руки: «Твои руки отяжелели. Они так болят. Почему бы

не опустить их и не избавиться от этой боли?» Одновременно они подбадривают членов своей команды держаться до конца. Поначалу я был шокирован, увидев, что взрослые люди выдерживают такие нагрузки и такой дискомфорт. Однако в результате обсуждения этой игры с участниками я пришел к выводу, что мы по­нимаем и принимаем ту ответственность, которая является неотъемлемой частью свободы. Каждый участник мог опустить руки в любой момент, но вместо этого он терпел физическую боль из-за ответственности перед всей командой. Точно так же, когда мы обретаем контроль над своей жизнью, мы принимаем ответст­венность за последствия этого контроля. Мы должны отвечать за свое поведение, если сами решаем, как себя вести.

**Управление тревожностью**

Внизу перечислены основные выражения, с помощью которых люди описывают свое состояние. Прочитайте их и отметьте ответ, который наиболее верно отража­ет ваши ощущения *в целом.* Здесь не может быть правильных или неправильных ответов. Не раздумывайте слишком долго над каждым пунктом, но старайтесь наиболее точно отразить ваше состояние *в целом.*

Варианты ответов: вовсе нет —1; иногда — 2; часто —3; всегда — 4.

1. Я чувствую себя хорошо.

2. Я нервничаю и не могу найти покоя.

3. Я удовлетворен(а) своим поведением.

4. Жаль, что я не могу быть так же счастлив(а), как и другие.

5. Я слишком сильно беспокоюсь о том, о чем беспокоиться не стоит.

6. Я счастлив(а).

7. Мне не хватает уверенности в себе.

8. Я чувствую себя защищенным (ой).

9. Я доволен (довольна) собой.

10. Посторонние мысли, возникающие в моей голове, нередко отвлекают меня. С помощью этого теста можно определить уровень своей общей тревожности [55]. Чтобы подсчитать результаты, сложите баллы, полученные в пунктах 2,4, 5, 7 и 10. Замените результаты пунктов 1, 3, 6, 8 и 9 на противоположные. То есть 4 превращается в1,3 — в2,2-вЗ, 1-в4. Суммируйте все результаты. Мини­мальный балл равен 10, максимальный — 40. Чем выше балл, тем выше тревож­ность.

Теперь, когда вы выяснили уровень своей общей тревожности, нужно объяс­нить, что же такое тревожность. Это очень сложный вопрос, обсуждаемый многи­ми экспертами. Чарльз Спилбергер, разработавший уже известную вам шкалу, определяет тревожность как субъективное чувство напряжения, сопровождаемое мрачными мыслями, нервозностью и беспокойством, а также активацией авто-

номной нервной системы. Мы будем называть тревожностью иррациональный страх, который выражается в физическом возбуждении и сопровождается стрем­лением избежать или уйти от чего-то.

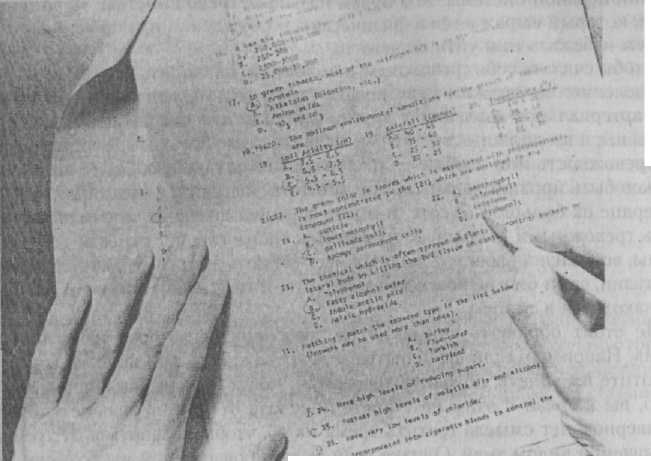
Чтобы считать себя тревожным, вам должны подходить все три пункта нашего определения: вы должны чувствовать страх; ваше сердцебиение, частота дыха­ния, артериальное давление и другие физиологические процессы должны быть ускорены; и вы должны стремиться избегать стимулов, которые провоцируют ва­шу тревожность или вообще — тревожность как таковую. Более того, ваш страх должен быть иррациональным. Тех, кто боится высоты и чувствует, как колотит­ся сердце на большой высоте, и имеет желание поскорее спуститься, можно на­звать тревожными людьми. К тревожным также следует отнести тех, кто боится толпы, всю жизнь избегают людных мест (вплоть до того, что кто-то ходит за них в магазин, сами они не посещают концерты и так далее), потеют и бледнеют, ко­гда находятся в толпе.

Не стоит обращать внимание на тревожность, которая не осложняет вам жизнь. Например, если вы испытываете тревожность при виде змей или вообще не хотите их видеть, обходите террариум, когда находитесь в зоопарке. Скорее всего, вы в связи с этим не станете получать от жизни меньше удовольствия. И наверное, нет смысла тратить время на то, чтобы избавиться от тревожности, вызываемой видом змей. Однако если вместо боязни змей мы возьмем страх по­лета на самолетах и учтем тот факт, что дорогие вам люди живут в разных концах света, то ваша тревожность помешает вам видеться с ними так часто, как вы этого хотите. И в этом случае вам лучше научиться справляться со своей тревожностью.

**Экзаменационная тревожность**

Экзаменационная тревожность — одна из форм тревожности, которой следует уделить особое внимание. Многие студенты впадают в панику, когда им предсто­ит сдавать экзамены. Перед тем как мы будем более подробно обсуждать тему эк­заменационной тревожности, ответьте на вопросы предложенного ниже теста. Прочтите каждое утверждение и отметьте тот вариант ответа, который подходит вам лучше всего. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Не раздумывай­те долго над одним вопросом. Помните, что ваши ответы должны быть правдивы­ми и отражать ваше состояние *в общем.* Подсчитайте сумму четырех полученных цифр и вы получите свой результат.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Почти ни­когда | Иногда | Часто | Практиче­ски всегда |
| *Мысли о том, что я не справлюсь, ме­шают мне сосредоточиться на зада­нии.* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Накануне важного экзамена я начи­наю паниковать. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Я чувствую, как сильно бьется мое сердце, когда я сдаю важный экзамен, | I | 2 | 3 | 4 |
| *Сдавая экзамен, я уже думаю о послед­ствиях провала.* | 1 | 2 | 3 | 4 |



Воспринимайте экзамены как возможность показать, как хорошо вы разбираетесь

в данной теме. Если подходить с такой точки зрения, то экзамены станут менее

тревожным событием

Итоговый показатель будет варьироваться от 4 баллов (низкая тревожность) до 16 (высокая тревожность). Считается, что экзаменационная тревожность со­стоит из двух компонентов — *беспокойствам эмоциональности.* Беспокойство — это «мысли о последствиях провала» [57]. К эмоциональному компоненту отно­сятся неприятные ощущения и физиологические реакции, которые возникают в результате стресса. Пункты, относящиеся к компоненту беспокойства, в нашем тесте выделены *курсивом.* Теперь подсчитайте результаты заново, вычисляя от­дельно баллы для беспокойства и эмоционального компонента. Если ваш балл превышает 4 по каждому показателю, то уровень беспокойства и эмоционально­сти у вас превышает среднюю величину.

Если ваши показатели достаточно высоки, то имеет смысл обратиться за кон­сультацией к своему преподавателю или/и другому специалисту.

Тревожность как черта личности и как состояние

До сих пор мы говорили о тревожности как о состоянии: временном или вызван­ном каким-то стимулом. Однако общее чувство тревожности, тревожность как черта личности, — то, что измерялось в первом тесте, заслуживает особого внима­ния. Вам стоит приложить немало усилий, чтобы управлять тревожностью-чер­той, если ваши показатели по этой шкале высоки.

Техники совладания с тревожностью

К несчастью, слишком многие не могут успешно справиться с мешающей им тре­вожностью и только ухудшают положение. Вы можете принимать наркотики, пить или как-нибудь иначе изменять состояние своего сознания, чтобы избежать

воздействия тревожащих стимулов. Однако очевидно, что это лишь временные решения, а их последствия вредны для здоровья. Вы не только не избавляетесь от тревожности, но вдобавок приобретаете наркотическую зависимость. В тот пери­од, когда я находился в сильнейшем стрессовом состоянии и меня тошнило на обочинах дорог, источником тревожности было выступление перед большими группами людей. Я отказывался от предложений проводить семинары или про­износить речи, бледнел и потел, если принимал такие предложения, и очень боял­ся быть осмеянным или показаться глупым, Так как моя тревожность мешала достижению моих профессиональных целей, я решил как можно быстрее с этим справиться. Я пошел к своему врачу, который — из лучших побуждений — сказал, что бояться нечего, и прописал мне валиум (транквилизатор) на случай, если я снова почувствую тревожность. Я был в отчаянии: у меня на руках был только этот рецепт. Примерно две недели спустя я принял две таблетки валиума перед телевизионным ток-шоу, в котором у меня брали интервью в течение получаса. После этого шоу я твердо решил не использовать внешние средства для того, что­бы справиться со своими внутренними страхами. Я приступил к разработке про­граммы по управлению своей тревожностью, в которую вошли следующие техники.

**Приспособление к окружающей среде**

Как уже говорилось выше, иногда необходимо приспособиться к жизни и окру­жающей среде так, чтобы избежать столкновения со стимулами, порождающими тревожность. Те, кто боится толпы, могут переехать в маленький городок из боль^ шого мегаполиса. Те, кто боится попасть в авмэкатастрофу, поступят не слишком умно, если будут жить около аэропорта или будут вынуждены очень много летать на самолетах.

К телевизионным шоу и радиопередачам я приспособился следующим обра­зом: я просто приезжал к студии пораньше и прогуливался рядом. Таким образом я привыкал к месту, и поэтому оно казалось мне уже менее страшным.

**«Переименование»**

Помня об избирательном осознавании, вы можете рассматривать негативные происшествия с позитивной точки зрения. Все, что вам нужно, это сфокусиро­ваться на положительных аспектах случая, а не на отрицательных. Если вы стра­даете от экзаменационной тревожности, то лучше рассматривать экзамен не как возможность очередного провала, а как шанс узнать нечто новое или блеснуть своими знаниями по данной теме. Вместо того чтобы рассматривать полет на са­молете как событие, сопряженное с риском для жизни, вы можете «переимено­вать» его в возможность полета в море облаков или в возможность посмотреть на свой родной город с совершенно новой точки зрения.

Я «переименовал» публичные выступления в возможность поделиться свои­ми мыслями, помочь другим улучшить их жизни и проверить ценность своих профессиональных навыков. А прежде я относился к ним как к очередным воз­можностям быть осмеянным, отвергнутым и презираемым.

**Разговор с самим собой**

Для этой техники необходима объективность. Вы должны спросить себя, какая реальная опасность кроется в ситуациях, вас тревожащих. Обычно реальная

опасность оказывается довольно незначительной, и даже если случится худшее, то вероятность негативного исхода является ничтожной. Если вы хорошо учи­тесь, то вероятность провала на экзамене очень невелика, а если вы и провали­тесь, то что из этого? Конечно, ничего хорошего в несданном экзамене нет, но за­то у вас все в порядке со здоровьем. В конце концов, экзамен можно пересдать. Вспомните историю о двух моих бывших деканах! Если вам трудно назначать встречи другим людям, результат общения с которыми важен в первую очередь для вас, то разговор с самим собой поможет вам осознать, чего вы в действитель­ности боитесь: потери самоуважения или быть отвергнутыми? Также вы поймете, что, скорее всего, ваше предложение не отвергнут. Однако даже если это и слу­чится, то это не самое страшное, что может произойти в жизни. Это неприятно и, вероятно, создаст вам некоторые неудобства, но на самом деле все *не так* плохо.

Мне разговор с самим собой помог осознать, что люди в основной своей массе вежливы. Они не будут свистеть или кидаться в меня гнилыми помидорами. Ес­ли им покажется, что я говорю чушь, то они могут просто перестать слушать ме­ня, чтобы не показаться грубыми. Самое худшее для меня в подобной ситуации — это то, что меня больше не пригласят. Что ж, тогда у меня будет больше времени для занятий другими делами. А это имеет свои плюсы.

**Остановка мыслей**

Это просто: когда у вас возникают негативные мысли, их можно просто остано­вить. Чтобы научиться останавливать мысли, вы должны освоить технику глубо­кой релаксации мышц. И тогда, когда бы у вас ни возникли тревожные мысли, мешающие вам, скажите себе, что не позволите эти мыслям развиваться, и ис­пользуйте технику релаксации. Приятное чувство расслабленности воспрепятст­вует развитию тревожных мыслей, а также предотвратит негативное влияние этих мыслей на ваше физиологическое состояние. Альтернатива мышечной ре­лаксации — замена негативной, малореалистичной мысли на более реалистич­ную.

Я начал практиковать медитацию, управляя своей тревожностью, и понял, что она помогает мне лучше всего. Любые другие техники мышечной релаксации так­же могут помочь.

Альтернатива: наденьте на кисть руки резинку и просто щелкайте себя этой резинкой каждый раз, когда у вас появляются негативные мысли. Это можно на­звать «ой-техникой», но и она работает.

**Систематическая десенситизация**

Метод **систематической десенситизации,** разработанный Иозефом Вульпе [58], заключается в следующем: воображая или переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревожности (например, расслабиться). Эта техника широко используется пси­хотерапевтами и дает практически такой же эффект, как и при самостоятельном использовании [59].

Для того чтобы использовать эту технику, вы должны составить **иерархию си­туаций, вызывающих страх.** Эта иерархия представляет собой последователь­ность из маленьких шагов (как минимум десяти), которые постепенно приводят

к тревожной ситуации. Например, если вы боитесь летать на самолетах, то ваша иерархия может выглядеть так:

1) принятие решение о том, куда лететь;

2) заказ билетов в аэропорту по телефону;

3) укладывание чемоданов;

4) поездка в аэропорт;

5) проверка багажа в аэропорту;

6) регистрация перед посадкой;

7) нахождение в зале ожидания перед посадкой;

8) посадка в самолет;

9) нахождение на своем месте в то время, когда самолет едет по взлетной по­лосе;

10) наблюдение за сменой ландшафта и ощущение взлетающего самолета;

11) полет над облаками.

Вы можете применять десенситизацию **з** относительно безопасных условиях, представляя, что вы в аэропорту **(пассивная десенситизация),** или использовать в реальных условиях **(десенситизация *in vivo).*** Процедура (как обыкновенная, так и *in vivo)* представляет собой последовательность следующих шагов.

1. Овладейте техникой глубокой мышечной релаксации.

2. Составьте иерархию ситуаций, вызывающих страх: сначала перечислите ситуации, наименее тревожные, затем — более тревожные и так далее (на­пишите десять—двадцать пунктов).

3. Расслабьтесь и представьте себе первую ситуацию из иерархии не более чем на пять секунд. В последующих сессиях увеличивайте время до три­дцати секунд.

4. После тридцатисекундного представления ситуации сразу же переключи­тесь на ощущение расслабленности — тоже на тридцать секунд. .

5. Перейдите к следующему пункту иерархии и проделайте с ним то же самое. Если стимул вызывает тревожность, то прекратите думать о нем и пере­ключитесь на чувство расслабленности.

6. Если у вас возникли трудности с передвижением по иерархии, добавьте промежуточные этапы. Например, если брать пример со страхом полета на самолетах, то шаг между восьмым (посадкой на самолет) и девятым (про­бегом самолета по взлетной полосе) может быть слишком большим. Вы мо­жете включить три дополнительных шага: 1) помещение пальто на вешал­ку у сиденья; 2) пристегивание ремня безопасности; 3) прислушивание к заводящимся моторам.

***ABCDE-текнлка***

Психолог Альберт Эллис утверждает, что тревожность — это следствие иррацио­нальных убеждений. По мнению Эллиса, мы убеждены в следующем:

1) мы всегда должны быть компетентны, адекватны и успешны;

2) все и всегда должны нас любить и одобрять;

3) если все получается не так, как мы того хотим, то это просто ужас и катаст­рофа [60].

Мы терпим поражение или делаем что-либо не так, и в результате развивают­ся наши иррациональные убеждения, которые, если мы хорошенько над ними по­думаем, пе имеют под собой никакого основания. Эллис считает, что нам нужно изучить их, **и** мы сможем с ними справляться. Метод **Эллиса, ABCDE-техника,** состоит из изучения иррациональных убеждений, которые вызывают у нас трево­гу, изменения этих убеждений и визуализации положительных последствий на­ших действий. Техника *ABCDE* состоит из следующих шагов.

*A.* Активация агента (определение стрессора).

*B.* Система убеждений (определение рациональных и иррациональных убеж­дений).

*C.* Последствия (психические, физические и поведенческие).

*D.* Обсуждение иррациональных убеждений.

*E.* Эффект (изменения последствий) [61].

Разговор с самим собой, о котором шла речь раньше, очень помогает при заме­не старых установок (иррациональных) на новые. Например, страх выступления перед аудиторией можно выразить так: «Надо мной будут смеяться и вообще по­думают, что я дурак». Однако, сказав себе: «Я знаю многих студентов, которые выступали перед аудиторией и не умерли от этого», мы воспримем публичное выступление как вызов, а не как угрозу.

Ниже перечислены вопросы, которые помогут выявить иррациональные уста­новки.

1. Что (если есть такие факторы) поддерживает ваше убеждение?

2. Рационально или иррационально это ваше убеждение?

Мы предлагаем вам разработать собственную формулу управления тревожно­стью, воспользовавшись информацией, которую вы получили в этом разделе, и начать ее применять.

**Формула управления тревожностью**

1. Я испытываю тревожность, когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Чтобы управлять тревожностью, в разговоре с собой я учитываю;

А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Д.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Чтобы справиться с тревожностью, я приспосабливаюсь к окружающей

среде следующим образом:

А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Д.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Позаботьтесь о своем окружении

Слишком часто пожилые обитатели домов престарелых чувствуют себя покинутыми и изо­лированными от всего общества. В этой главе вам была предоставлена информация, вос­пользовавшись которой вы можете помочь таким людям - научить их избирательному осознаванию, чтобы уменьшить неприятные переживания. Пойдите добровольцем в бли­жайший дом престарелых и посоветуйте его обитателям обращать внимание на позитив­ные моменты их жизни, объясните, что нужно быть благодарными за то, что у них есть, а не страдать из-за того, чего у них нет.

Вы даже можете сочинить фельетон, который рассмешит их - достаточно нескольких хо­роших шуток, - и «гастролировать» по ближайшим домам престарелых. Так как юмор яв­ляется одним из самых действенных способов управления стрессом, то вы поможете по­жилым людям справиться с их неприятными переживаниями хотя бы на некоторое время. Поможете ли вы пожилым или проигнорируете их? Это ваш выбор

4. Чтобы восстановить душевное равновесие я использую следующую «ие­рархию» страхов:

А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_^\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**в.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Д.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

5. Как вы думаете, насколько эффективна будет методика (или сочетание методик) по управлению тревожностью?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*%*

**Решительность**

В последних исследованиях были выявлены причины, препятствующие разви­тию болезни из-за стресса у одних людей, но не действующие для других. Кобаза обнаружил три фактора, отсутствие которых отличает подверженных заболева­нию людей от неподверженных: *обязательность, контроль, выносливость* [62]. Обязательность — это «тенденция полностью отдаваться своему делу, каким бы оно ни было; контроль — тенденция думать **и** поступать так, как будто вы можете влиять на ход событий; выносливость — это уверенность в том, что жизни свойст­венно меняться и что изменения — это двигатель прогресса и личностного разви­тия» [63]. Основная мысль заключается в том, что нужно воспринимать измене­ния как вызов, а не как угрозу. Людей, которым свойственны эти качества, называют **решительными,** так как они могут противостоять стрессорам. Они не так часто болеют из-за нервных потрясений. С тех пор как понятие решительно­сти было определено, ученые провели множество исследований и выяснили, что обязательность, контроль и выносливость обладают буферным эффектом для здоровья человека. После разработки концепции решительности был проведен ряд исследований, подтвердивших влияние обязательности, контроля **и** выносливо­сти на здоровье [64, 65, 66]. Это справедливо для различных групп: **резервистов** [67], школьных учителей [68], высокопоставленных государственных чиновни­ков [69], призывников израильской армии [70] или пациентов стоматологиче­ской клиники [71]. В одном из исследований было обнаружено, что решитедь-

ность даже лучше свидетельствует о физическом или психологическом здоровье, чем тревога, стресс на работе, бытовые проблемы, социальная поддержка или по­ведение типа А [72].

Вдобавок к способности предупреждать болезнь [73, 74] и снижать уровень артериального давления и григлицерида [75], решительность влияет и на чисто психологические показатели. Например, оказалось, что она снижает степень пси­хологического дистресса [76, 77], а также усиливает ощущение счастья в семье и делах [78] и повышает адаптивность [79].

Нельзя сказать, что все ученые одинаково убеждены в том, что решительность защищает от болезней. Как и в случае со многими другими сложными явления­ми, выявить решительность и диагностировать ее влияние на здоровье затрудни­тельно. Например, Фанк сделал вывод о том, что решительность — это не само­стоятельное явление и, напротив, свидетельствует о плохой приспособленности к жизни [80]. Другие исследователи обнаружили, что некоторые, но не все, из трех факторов решительности обладают буферным эффектом [81, 82]. В любом случае, решительность изучается до сих пор. Были даже попытки выяснить, мож­но ли научить людей быть решительными и, если это возможно, станут ли они в связи с этим меньше болеть.

**Выводы**

• Избирательное восприятие — это процесс принятия решения о том, на чем сосредоточивать внимание — на плохом или на хорошем. Сосредоточен­ность на хорошем более благоприятна.

• Восприятие жизни во всей ее полноте требует сознательных усилий, так как мы ко многому уже привыкли. Здесь поможет изменение привычного спо­соба действий (например, выбор разных путей на занятия или на работу).

• Поведенческий тип А — это особенная совокупность личностных черт, в чи­сле которых исключительная жажда к соревнованию, агрессивность, нетерпе­ливость, постоянная спешка, а также свободно выражаемая, но рационали­зированная враждебность и практически всегда — глубоко скрытая безза­щитность. Люди типа А больше подвержены ишемической болезни сердца, чем люди типа В. Люди типа В менее подвержены сердечным болезням, а тип их поведения полностью противоположен поведению типа А. Враж­дебность и озлобленность являются основными параметрами типа А, влияю­щими на здоровье.

• Самооценка - - это то, как вы относитесь к самому себе. Люди с низкой само­оценкой в значительной степени подвержены стрессу, так как плохо думают о себе, не доверяют своему мнению и сомневаются в правильности своих действий. Самооценка уже изучена и подлежит коррекции.

• Локус контроля — это воспринимаемая вами степень контроля, которой вы обладаете над событиями вашей жизни, Внешний локус контроля говорит о том, что вы мало контролируете свою жизнь (контроль вне вас); внутренний локус контроля свидетельствует о вашей уверенности в контроле над собы­тиями вашей жизни.

Тревожность — это иррациональный страх, который выражается в повы­шенной интенсивности деятельности организма и сопровождается желани­ем избежать или проигнорировать ту или иную ситуацию. Тревожность как состояние является временным и особенным для каждого стимула; тревож­ность как черта — общее чувство тревожности.

Тревожностью можно управлять с помощью планирования окружающих условий, переименования, разговора с самим собой, остановки мыслей и си­стематической десенситизации.

Альберт Эллис разработал *ABCDE-техппку* для управления тревожностью. Она состоит из изучения тех иррациональных убеждений, которые прово­цируют тревожность, изменения этих убеждений и визуализации более по­зитивных результатов наших действий.

Решительность определяется тремя факторами; обязательностью, контро­лем и выносливостью. Обязательность — эго тенденция полностью отда­ваться своему делу, каким бы оно ни было, контроль - тенденция думать и поступать так, как будто вы можете влиять на ход событий, а выносли­вость — это осведомленность о том, что жизни свойственно меняться и что изменения — двигатель прогресса и личностного развития. Было обнаруже­но, что решительность снижает риск заболевания, способствует понижению артериального давления и содержания триглицерида, а также уменьшает психологический дистресс, усиливает удовлетворенность семейной жизнью и работой, повышает адаптивность.

ГЛАВА 8 **Духовность и стресс**

Однажды поздним апрельским вечером я ехал из Феникса, штат Аризона, на се­вер, к Флагстаффу, и к заходу солнца подъехал к каньону Оак Крик. Стены кань­она — результат творения веков — окружали реку. У меня перехватило дух. Все, что я мог подумать: «Боже мой, какое чудо!» Позже, когда я возвращался в Фе­никс, кристально чистое небо было усыпано тысячами звезд. Каждый, кто бывал в этой части Соединенных Штатов в это время суток, знает: звезды светят так близко, что кажется, будто до них можно дотронуться руками. Я не мог просто так проехать дальше — это было не в моих силах. Поэтому я остановил машину на обочине и вышел из нее, чтобы полюбоваться мерцающими в небе звездами.

Этот день нельзя было испортить ничем. Я находился под сильным впечатле­нием от увиденного, и потому все неприятности, которые навалились на меня пе­ред отъездом из Феникса, казались чем-то несущественным. Как можно волно­ваться из-за пустяков перед лицом великих творений жизни?

К сожалению, мы слишком редко относимся к чудесам, которыми богата наша жизнь, с должным почтением. Родители требуют от своих детей ярких успехов вместо того, чтобы просто восхищаться их уникальностью. Студенты не обраща­ют внимания на ту красоту, которая окружает их на территории студенческого городка. Они практически не используют возможность отдохнуть в тени деревьев с томиком Платона, Хемингуэя или Уодсворта. Профессора же совсем не ценят предоставленную возможность и честь посвятить себя науке. Необыкновенное таинство мироздания зачастую теряется в нашем суетливом обществе с его быст­рой едой, диетами для быстрого похудания и электронными приборами, позво­ляющими наращивать мускулатуру практически не двигаясь. Легче, раньше, бы­стрее — и так мало времени остается для того, чтобы посвятить его духовному развитию и своему духовному здоровью.

**Духовное здоровье**

Существует несколько определений духовного здоровья. В соответствии с не­которыми из них понятие духовности соотносится с существованием некоего Высшего Существа, тогда как в других духовность связана с межличностными отношениями и поиском своего места в мире. Например, согласно одному из опре­делений, духовность — это приверженность определенной религии. Чем сильнее эта приверженность, тем крепче духовное здоровье. С другой точки зрения, ду­ховное здоровье заключается в умении распознать и выполнить жизненную зада­чу, умении нести любовь, радость и мир, помочь себе и другим полностью реали­зовать себя [1].

Согласно мнению ведущего специалиста по ишемической болезни сердца, инициатора проекта «Жизненный стиль и сердце», доктора Дина Орниша, дефи­цит эмоционального и духовного здоровья — основная причина сердечных болез­ней, потому что возникающий в результате этого стресс способствует развитию негативных паттернов поведения, что ведет к развитию болезни сердца. Поэтому в программу доктора Орниша включены упражнения, помогающие понять себя, улучшить отношения с другими и укрепить союз с высшими силами [2].

В клинике стресса, открытой Джоном Кабат-Цинном, также признается важ­ность духовного здоровья при взаимодействии со стрессом и для укрепления об­щего здоровья. С помощью медитации пациенты учатся жить настоящим момен­том, четко осознавать чувства, мысли и ощущения. Результат — ослабление хронических болей [3], снижение тревожности, стресса и депрессии [4].

Существует мнение, что «полезно рассматривать такие техники, как медита­ция, визуализация и групповая поддержка, в качестве средств укрепления духов­ного здоровья, а именно: самоосознания, отношений с другими, поисков цели и смысла жизни. Это гораздо полезнее, чем рассматривать их просто как техники управления стрессом, которые помогают людям «расслабиться» или «уйти от проблем» [5].

Для того чтобы обрести духовное здоровье, потребуется ответить на такие во­просы, как: «Кто я?>>, «Зачем я здесь?» и «Куда я иду?». Эти вопросы заставляют задуматься над самим фактом своего существования и смыслом жизни. Ответы на них могут успокоить вас и укрепить уверенность в том, что вы двигаетесь именно в том направлении, в каком хотите. Но, с другой стороны, эти ответы мо­гут и встревожить. Возможно, раньше вы не задумывались о своих отношениях с другими людьми, с высшими силами, с природой, не размышляли о том, что было до нас и что будет после нас. Если это так, используйте возникший диссонанс, чтобы изменить свою жизнь и прийти к большей духовности. Радуйтесь люби­мым людям, восхищайтесь чудесами природы, найдите занятие по душе и внеси­те свой вклад в мировую гармонию. Оставьте все предрассудки, просто радуйтесь тому, что вы есть, и помогите другим почувствовать то же самое. Все это умень­шит вашу подверженность стрессу, повысит удовлетворенность своей жизнью, а также поможег эффективнее взаимодействовать с окружающей средой и доро­гими вам людьми. Остановимся на этом более подробно.

Читая о духовности и духовном здоровье, вы непременно заметите, что ин­формация, помещенная в блоках «Позаботьтесь о своем окружении», напрямую связана с духовным развитием. Эти блоки включены в книгу специально для то­го, чтобы вы обратили внимание на свое духовное начало, стали его развивать и таким образом смогли защититься от стресса.

**Религия и духовность**

Совершенно очевидно, что религиозность и духовность влияют на здоровье [6, 7, 8, 9]. Но еще не до конца ясно, в чем сходство и различие этих двух понятий — религии и духовности. Духовность предполагает определенную «ориентацию личности или переживание трансцендентного, связанное, например, со смыслом жизни, иногда — поиски священного в жизни» [10]. Религия — это «внешняя де-

монстрация духовного существования, при которой люди объединяются в орга­низованные сообщества, имеют общие убеждения и занимаются определенными практиками» [11]. Можно быть духовным человеком, но не религиозным или да­же антирелигиозным. Иногда же люди используют духовные практики, напри­мер молитву, в качестве способа медитации, а не в качестве обращения к Высше­му Существу.

**Духовность и здоровье**

Духовность и религия связываются с разными параметрами состояния здоровья (например, с артериальным давлением). Ученые пытались использовать религию и духовность в качестве средств, которые улучшают самочувствие и уменьшают влияния стресса. Многие попытки носили науч­ный характер, другие были несколько «экзоти­ческими». Рассказывая об исследовании взаи­мосвязи молитвы и здоровья, Ларри Доссн описывает удивительный эксперимент, прове­денный в рамках своей программы [13]. Группу пациентов, имеющих одно и то же заболевание, разделили на две подгруппы. Группа людей, счи­тавшая себя религиозной, молилась за другую группу. Однако группа пациентов, за которую молились, не знала об этом, а молящиеся также не знали, за кого молятся. Тем не менее здоро­вье пациентов той группы, за которую моли­лись, заметно улучшилось. Этот эксперимент на­зывается двойным слепым экспериментом — одно из удивительнейших изобретений ученых, о котором более подробно мы расскажем позже. Досси объясняет свои открытия с духовной и с научной точек зрения: «Я воспринимал эти со­бытия как не связанные между собой, потому что влияние отдельных действий друг на друга, до­казанное учеными на уровне мельчайших частиц, кажется мистическим. Полу­чается, что частицы, разделенные большим расстоянием, взаимосвязаны. Из­менение одной из них сказывается на остальных, Это во многом сходно с воздействием молитвы на расстоянии. Однако никто не знает, есть ли связь меж­ду поведением отдельных частиц или между молитвой и желанием» [14]. Досси также подчеркивает тот факт, что молитвы разных религий одинаково эффектив­ны. Он приводит этот довод для утверждения религиозной толерантности.

Существует много других исследований, подтверждающих связь духовности и здоровья. Например, ученые обнаружили, что религиозность и духовность сни­жают влияние психологического стресса [15, 16], риск физического недуга [17], изменяют моральные установки [18]. Также исследователи пришли к выводу, что религиозность и духовность способствуют усвоению более здоровых паттернов поведения. В целом религиозные и духовные люди более здоровы, чем неверую-



Молитва помогает обрести ощущение контроля над своей жизнью

щие. Как заметил один ученый, «определенная степень религиозности больше влияет на здоровье в целом, чем на отдельные показатели (такие, как самооценка, локус контроля, присоединение, чувство целостности)» [19]. Духовное здоровье влияет и на способность управлять стрессом [20].

**Как духовность и религиозность влияют на здоровье**

Хотя никто еще точно не знает механизма влияния духовности на здоровье, су­ществует несколько теорий.

**Теория контроля**

Исследователи давно заметили, что тот, кто чувствует свою способность хоть не­много контролировать свою жизнь, значительно здоровее того, кто этого не чув­ствует. Существует два уровня развития чувства контроля: первичный контроль и вторичный контроль. Первичный контроль (точно так же, как и копинг, ориен­тированный на проблему) — это попытка изменить ситуацию, тогда как вторич­ный контроль — это попытка контролировать себя. Вторичный контроль эффек­тивен в более сложных ситуациях [21].

Религия и духовность — способы первичного и вторичного контроля. Напри­мер, молитва о защите (просьба о вмешательстве высших сил) — это способ пер­вичного контроля. С другой стороны, рефрейминг ситуации и рассмотрение ее как стечения обстоятельств или воли сил природы — это вторичный контроль. Другой способ вторичного контроля, снижающий степень эмоционального реаги­рования, включает в себя «медитацию, созерцающую молитву, ритуалы или чте­ние писаний» [22]. Один из исследователей обнаружил, что молитва и направ­ленная медитация эффективнее снижают уровень озлобленности и тревожности, чем прогрессивная релаксация [23].

Паргамент [24, 25] и его коллеги ввели дихотомию религиозных механизмов усиления контроля как механизма копинга.

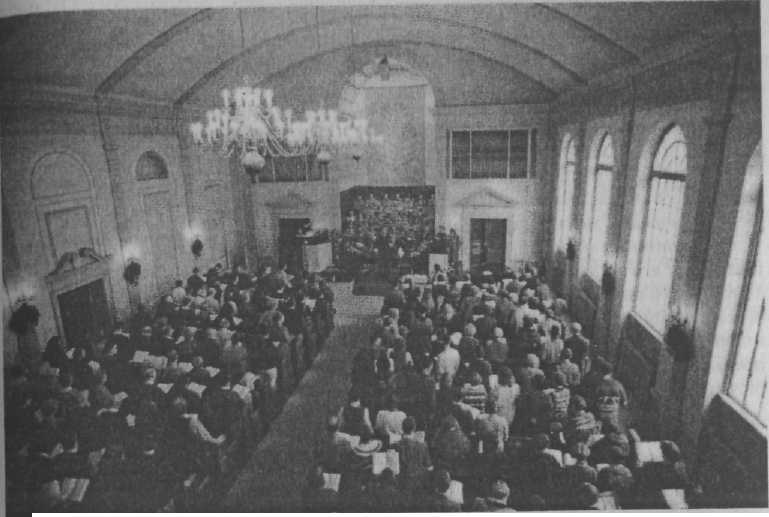
• *Самопаправлеиие;* человек понимает, что только он (она) сам(а) отвечает за происходящие в его жизни события, хотя Бог дал все необходимое для успешной жизни.

• *Сотрудничество:* человек «работает» вместе с Богом или силами природы, это позволяет ему контролировать ситуацию.

• *Поклонение:* все зависит от Бога или сил природы; в решении проблем чело­век полагается на внешние силы.

• *Мольба:* человек умоляет Бога и/или высшие силы вмешаться и разрешить ситуацию.

Ученые также обнаружили, что самонаправление и сотрудничество ведут к психическому здоровью и к психологической компетентности, тогда как по­клонение свидетельствует о низком уровне саморазвития [26]. Однако другие ис­следователи утверждают, что сотрудничество и поклонение более полезны для здоровья в тех случаях, когда человек действительно обладает небольшими воз­можностями влиять на ситуацию (например, перед тяжелой операцией) [27]. В таких случаях можно говорить о вторичном контроле в виде поклонения или сотрудничества.



Социальная поддержка в духовных или религиозных общинах может быть разной - финансовой, эмоциональной, иногда - это проста совет в трудную минуту

**Теория социальной поддержки**

Некоторые исследователи трактуют значение духовности и религии в социаль­ном контексте. Принадлежность к церкви, синагоге или другой духовной общине позволяет человеку войти в глубокий, очень интимный контакт с теми, кто разде­ляет его убеждения. Только само чувство принадлежности может снизить степень озлобленности и тревожности, оказывая, таким образом, позитивное воздействие на здоровье. К тому же принадлежность к церкви или какой-либо религиозной общине способствует появлению близких людей, которые обеспечивают социаль­ную поддержку, столь необходимую для поддержания здоровья и благосостоя­ния. Единомышленники оказывают эмоциональную и финансовую поддержку в трудные времена, а также могут дать совет, который поможет пережить времен­ные неприятности. Мы знаем, что социальная поддержка — эффективный способ Управления стрессом или профилактики заболеваний, вызванных стрессом. По­этому неудивительно, что религиозность и духовность, обеспечивающие соци­альную поддержку, имеют большое влияние на здоровье человека.

**Теория плацебо**

Некоторые ученые оспаривают факт влияния духовности и религиозности на здоровье. Они считают, что здесь действует эффект плацебо, распространенный во многих сферах жизнедеятельности. Когда люди верят, что им что-либо помо­жет, у них нередко действительно наступают улучшения. Именно поэтому иссле­дователи скрывают от испытуемых, кто из них подвергается исследованию, а кто

находится в контрольной группе. По возможности эта информация скрывается даже от тех, кто обрабатывает данные. Ситуация, при которой ни испытуемые, ни экспериментаторы не знают, кто подвергается эксперименту; называется двой­ным слепым экспериментом.

Истинность результатов двойного слепого эксперимента по-прежнему про­должает оспариваться. Пока люди здоровы и занимаются укреплением здоровья, неизвестно, что действует — сама профилактика болезней или их убежденность в ее пользе? Если религиозная и духовная деятельность улучшают состояние здо­ровья, необходимо знать, происходит ли это с помощью каких-то неизвестных метафизических механизмов или действует эффект плацебо.

Противники такой аргументации предлагают оценивать эффективность лече­ния перед его применением. Однако если молитва о защите помогает укрепить здоровье, то как мы можем найти этому подтверждение. Действует ли здесь сила веры молящегося? А может, все дело в природе молитвы? Может, здесь вступают в игру высшие силы? Если ответить на эти вопросы, станет возможно широкое применение эффекта плацебо при лечении различных болезней.

С какой точкой зрения вы больше всего согласны?

**Прощение и здоровье**

Представьте на мгновение, что некто поступил с вами так, что вы никогда не смо­жете его простить. Может, кто-нибудь обманул вас, уволил с любимой работы или причинил вред члену вашей семьи. Вероятно, вас приводит в ярость одна лишь мысль об этом человеке, и это вполне естественно. Неспособность прощать провоцирует гнев и ярость. Однако мы знаем, что ярость может запустить стрес­совую реакцию со всеми вытекающими последствиями. То есть неспособность прощать плохо влияет на здоровье.

**Простим себя и других**

1. Перечислите трех человек, которых вам трудно простить:

А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Определите три негативных последствия этой неспособности простить для вас:

А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Возьмите одного или более из перечисленных выше человек и напишите, что вам нуж­но, чтобы простить его (их). Определите сроки, в которые вы должны простить этого чело­века:

А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А теперь представьте, что такое отношение направлено на некое Высшее Су­щество или Господа Бога! Кто готов пойти на такое? Люди, в жизни которых про­изошла трагедия (смерть ребенка или заражение неизлечимой болезнью), могут приписать ответственность за это Богу или Высшему Существу и в результате, никогда не простить его. Конечно, человека, который умер, не вернешь, а потому неспособность простить может вызвать хронический стресс и затем болезнь. К такому выводу пришли ученые. Например, при изучении студентов колледжа выяснилось, что неспособность простить Бога коррелирует с депрессией и тре­вожностью [28]. Однако ученые также подтвердили и обратный эффект. Когда люди прощают Бога, их здоровье улучшается [29, 30].

Если экстраполировать это на другие отношения, то станет ясно, что способ­ность прощать повышает удовлетворенность от супружества [31], семейной жиз­ни [32], укрепляет психическое здоровье [33]. Более того, способность прощать напрямую влияет на улучшение самочувствия в целом (например, в результате повышения самооценки снижается степень тревожности и депрессивности) [34].

Таким образом прощение, в духовном понимании, влияет на вашу способ­ность управлять стрессом и поддерживать психическое здоровье. Именно для этого в данный раздел включен блок «Простим себя и других».

**Добровольная помощь как духовная деятельность, полезная для здоровья**

Добровольная помощь другим людям — это один из видов духовной деятельно­сти, которая приносит огромную пользу не только тем, кому помогают, но и тем, кто ее осуществляет. Как однажды заметил Ральф Эмерсон: «Одно из самых уди­вительных проявлений закона компенсации в жизни человека заключается в том, что нельзя помочь другому, не помогая при этом себе». Именно так обстоит дело и с добровольной помощью. Несколько основательных экспериментов при уча­стии студентов колледжей, которые были членами той или иной общественной службы или обучались при них, показали, что в результате оказания добровольной помощи огромные преимущества получают сами студенты, учебные заведения, в которых они учатся, общества и агентства [35, 36], где они работают. Поэтому волонтерство получает все большее распространение среди студентов. Даже взрос­лые люди занимаются этим и получают огромную пользу для себя. В фокусе экс­перимента, проведенного в Калифорнии, оказались пожилые люди, работавшие волонтерамии. Их число составляло 31 % от всех, оказывавших бескорыстную по­мощь нуждающимся [37]. Выяснилось, что смертность среди них ниже, чем среди других лиц пенсионного возраста. Добровольная помощь влияет на функциони­рование организма, помогает избавиться от вредных привычек, а также позволяет получать социальную поддержку от других добровольцев. Доказано, что у волон­теров крепче здоровье, они лучше социально адаптированы, альтруистичны и бо­лее религиозны, чем остальные [38]. Взрослые волонтеры обладают не только лучшим здоровьем [39], но и более высокими моральными ценностями, само­оценкой и уровнем социальной интеграции (40]. ■



Когда вы добровольно оказываете помощь другим, вы тем самым помогаете и себе. Добровольное

участие в жизни других способствует укреплению собственного здоровья, повышает

сопротивляемость стрессу

**Несколько заключительных мыслей о духовности, здоровье и психологии стресса**

Положение о том, что жизнь отдельного человека находится в неразрывной взаи­мосвязи с окружающим миром, является главной темой обсуждения ученых в по­следние годы. Много лет назад это явление описал психиатр Эрик Эриксон и назвал его кризисом целостности—отчаяния [43]. Когда этот кризис успешно разрешает­ся, вы чувствуете связь с прошлым и будущим. Вы чувствуете себя одним из звеньев цепи жизни, которая имеет определенный смысл и значение. Это показа­тель духовного здоровья. Некоторые приходят к такому выводу через религию, веру в Бога и загробную жизнь как награду за совершенное добро в этой, земной жизни. Другие обретают духовное здоровье в убежденности, что все в этом мире взаимосвязано: го, что влияет на одного, влияет также и на других. Эти люди по собственному желанию занимаются охраной природы, добровольческой деятель­ностью и помогают людям, нуждающимся в помощи.

Ощущение целостности и целенаправленности жизни, а не отчаяния, оказыва­ется бесценным в трудные времена. Оно может сработать в качестве эмоциональ­ного копинга и помочь принять то, что неподвластно вашему контролю, сконцен­трироваться на хорошей и расслабиться.

Исторически добровольная деятельность связывается с религиозными орга­низациями. Однако с давних пор в США и других странах существовала нецер­ковная добровольческая деятельность. Во многих студенческих городках есть за­ведения, которые побуждают студентов и преподавательский состав принимать

участие в общественной деятельности. Блоки «Позаботьтесь о своем окружении» в конце каждой главы созданы также для того, чтобы стимулировать ваш интерес К общественной добровольческой деятельности. Помните, что, творя добро для других, вы творите добро для себя. Что может быть лучше?

**День Мицвы**

В Рочестере, штат Нью-Йорк, 150 еврейских подростков участвовали в так называемом «дне Мицвы». Это единственный день в году, который все синагоги посвящают обществен­ным делан. Разнообразные виды деятельности демонстрируют, как добровольная помощь другим людям положительно сказывается на самих волонтерах. Вот некоторые из проек­тов, осуществляемых этими подростками [41].

1. Изучают способы оказания первой медицинской помощи и затем обучают им других.

2. Учатся варить куриный суп, который потом отдают бездомным людям.

3. Учатся делать маникюр и массаж рук, чтобы потом делать их обитателям местных до­мов престарелых.

4. Учатся танцевать под музыку 40-50-х годов, а потом организовывают балы в домах для престарелых, где молодежь танцует со стариками.

5. Учатся работать клоунами и фокусниками, после чего готовят представления в детских больницах.

6. Некоторые молодые женщины остригают свои волосы и отдают их в общество «Локоны любви». Эта организация занимается изготовлением париков, которые дарят детям, потерявшим волосы из-за болезни или лечения.

Чем вы можете заниматься? Чем вы будете заниматься?

Мэриэн Райт Эдельман, исполнительный директор Общества защиты детей, однажды на­писала, что «подобные услуги - это наша плата за жизнь. Если вы видите, что кто-то нуж­дается, не задавайте вопрос о том, почему никто ничего не делает. Лучше спросите, поче­му я ничего не делаю... Мы не виноваты, но все мы несем одинаковую ответственность» [42].

Убежденность в том, что ваша жизнь имеет великую цель, может работать как копинг, ориентированный на проблему. Это происходит потому, что вы обретаете способность сотрудничать с другими людьми на пути решения общественных проблем. И снова: для кого-то это может означать присоединение к религиозной организации — церкви, синагоге, мечети, а следовательно, и взаимодействие с единомышленниками. Другие посчитают, что необходимо присоединиться к ор­ганизации, которая стремится к каким-либо своим духовным целям. Вы можете присоединиться к клубу *Sierra,* стать добровольцем в приюте для женщин, под­вергавшихся домашнему насилию, или же разносить одеяла бездомным в холод­ные зимние ночи. В другом случае активная деятельность в религиозной или не­религиозной организации позволяет людям получить финансовую поддержку, совет и даже приют в трудные времена. Все это является копингом, ориентиро­ванным на проблему.

Итак, мы убедились в том, что духовное здоропье не только полезно для ваше­го физического и психологического здоровья, но также помогает справляться со стрессом. Вера — в себя, в Бога, в других людей — исключительно важна для

нашего счастья и душевной гармонии. Гафни [44] называет это «душевным отпе­чатком». Душевные отпечатки — это истории жизни людей, причины их поступ­ков, их мнения о святых и грешниках, уникальные строения их душ. Когда люди не проживают собственную историю, у них, по мнению Гафни, возникает духов­ное заболевание. Духовное заболевание переходит в физическое или психологи­ческое, что и было доказано многочисленными исследованиями.

Какой урок можно извлечь из всего этого? Будьте честны с собой, определите цель своей жизни, помогайте другим, не забывайте о том, что было до вас и что будет после вас, — тогда ваше самочувствие улучшится, вы станете счастливее и сможете лучше справляться со стрессом. Вот она, формула жизни!

**Позаботьтесь о своем окружении**

Множество религиозных организаций - синагог, церквей, мечетей - занимаются образо­ванием людей. Вы можете научить прихожан справляться со стрессом с помощью молит­вы, которая избирается в качестве объекта концентрации. Или же вы можете организовать молодежь и помогать людям, нуждающимся в помощи.

Если вы никаким образом не связаны с религиозной или иной общинами, вы все равно можете оказать духовную помощь своим собратьям. Например, вы можете создать моло­дежную группу, которая будет заниматься общественно полезными делами после учебы. Или можно организовать баскетбольную лигу, где все члены должны платить взносы за участие в ней. Сборы от этого можно пожертвовать местному приюту или ночлежке для бездомных.

Когда вы начнете оказывать подобные услуги своему сообществу, вы почувствуете, что ва­ша жизнь стала более наполненной, вы приобретете ощущение собственной значимости, а это тоже укрепляет духовное здоровье. Вы почувствуете удовлетворение. Станьте для сво­их собратьев человеком, который заботится о них, и вы поможете им жить более спокой­ной и радостной жизнью. А вы в свою очередь также научитесь лучше справляться со стрессом.

**Выводы**

Существует несколько определений духовного здоровья. В некоторых из них понятие духовности соотносится с верой в высшее существо, тогда как в других духовность связана с межличностными отношениями и поиском своего места в мире. Например, по одному из определений, духовность — это приверженность определенной религии. С другой точки зрения, духов­ное здоровье заключается в умении распознать и выполнить свою жизнен­ную задачу, умении нести любовь, радость и мир, а также помочь себе и другим полностью реализовать себя. Понятие о духовном здоровье может включать в себя такие вопросы, как: «Кто я?», «Зачем я здесь?» и «Куда я иду?». Раз­витие духовности помогает снизить стресс, ощутить связь с другими, найти цель жизни и научиться воспринимать неприятности и стрессы с другой точки зрения.

Духовность — ориентация личности или переживание трансцендентного в жизни (например, поиски смысла жизни), Иногда под духовностью понима­ют поиски священного в жизни.

• Религия — это «внешняя демонстрация духовного существования, при ко­торой люди объединяются в организованные сообщества, имеют общие убеж­дения и привержены определенным духовным практикам.

• Можно быть духовным человеком, но не религиозным или даже **антирелигиоз­ным.** Иногда люди используют духовные практики, например молитву, в каче­стве способа медитации, а не в качестве обращения к Высшему Существу.

• При отсутствии духовного здоровья возникают сердечные заболевания, со­стояния тревожности, депрессии. Это также влияет на продолжительность жизни.

• Влияние духовного здоровья на другие сферы жизни теория контроля, тео­рия плацебо и теория социальной поддержки объясняют по-разному. К ре­лигиозным способам обретения контроля над жизнью относятся самона­правление, сотрудничество, поклонение и мольба.

• Прощение также влияет на способность управлять стрессом и поддержи­вать психическое здоровье.

• Неспособность простить человека или Высшее Существо вызывает гнев и затем болезнь. В результате экспериментов выяснилось, что неспособность простить Бога коррелирует с депрессией и тревожностью. С другой стороны, способность прощать повышает удовлетворенность супружеством, улучша­ет климат в семье, укрепляет психическое здоровье и повышает самооценку.

• Добровольная помощь другим людям — один из видов духовной деятельно­сти, которая приносит огромную пользу не только тем, кому помогают, но и тем, кто помогает. Добровольная помощь влияет на продолжительность жизни, психическое и соматическое здоровье, помогает избавиться от вред­ных привычек, а также позволяет получать широкую социальную поддерж­ку. У добровольцев крепче здоровье, они лучше адаптированы в обществе, альтруистичны и более религиозны, чем остальные; у них более высокий уровень моральных ценностей и самооценки.

• Вера в то, что человек связан с прошлым и будущим, через религию или ве­ру в силы природы — очередная ступень развития, связанная со здоровьем и способностью управлять стрессом.

**Часть III**

**Основные приложения Техники релаксации**

Перед тем как начать изложение части III, я считаю необходимым дать некото­рые разъяснения, В данном разделе описаны релаксационные техники — медита­ция, аутогенная тренировка, прогрессивная релаксация, биологическая обратная связь, йога и др. Здесь вы найдете историю каждой техники, способ практическо­го выполнения и описание преимуществ каждой из них. Однако помните, что эти техники — только часть программы комплексного управления стрессом. Они применяются при наличии эмоционального возбуждения, вызванного стрессом и являются средством, способным предотвратить развитие последующего заболе­вания.

**Медицинские показания**

Результатом применения релаксационных техник является изменение физиоло­гических процессов в организме. Мы уже знаем о том, что последствия релакса­ции — это снижение темпа обмена веществ, уменьшение мышечного напряжения и содержания холестерина в крови, изменение артериального давления, частоты сердечных сокращений, а также других физиологических параметров. Те из вас, кто принимает различные медицинские препараты, влияющие на физиологиче­ское состояние, знают, что изменения становятся ощутимее, если они сопровож­даются расслаблением. Например, человек, страдающий повышенным давлением и принимающий лекарства, направленные на его снижение, при практике релак­сации рискует снизить давление слишком сильно. Именно из-за этих изменений в физиологии люди, стремящиеся практиковать релаксационную технику, но принимающие медицинские препараты, должны получить разрешение на ее ис­пользование у своего лечащего врача до начала практики. Особенно это касается сердечников, эпилептиков, гипертоников, диабетиков и людей с психологически­ми проблемами.

**Попытки практического применения релаксационных техник**

У вас есть возможность испытать несколько разных техник релаксации для того, чтобы выбрать наиболее подходящую для себя и регулярно ее применять. Чтобы всесторонне оценить предложенные техники и подобрать наиболее подходящую, воспользуйтесь оценочной шкалой, предложенной в конце главы. К сожалению, нет четких критериев, согласно которым можно было бы рекомендовать ка­кую-либо технику конкретному человеку. На сегодняшний день ученые лишь опре­делили личностные особенности людей, которым больше подходит та или иная техника, например медитация. Таким образом, вам придется методом проб и оши­бок определять наиболее подходящую для себя технику. Мы разработали оценоч­ную шкалу, которая поможет в этом.

Чтобы от результатов оценивания было больше пользы, необходимо практи­ковать каждую технику как минимум в течение недели (чем дольше, тем лучше). Так как ваше внутреннее состояние изменяется день ото дня (например, от того, что вы едите разную пищу в разное время), а условия окружающей среды вообще никогда не остаются постоянными (температура, звуки и качество воздуха всегда

различны), то однодневной практики каждой из техник булет недостаточно для адекватной оценки и сравнения. Практикуйте технику строго согласно реко­мендациям. Учитывайте правильное положение тела, частоту, время дня, окру­жающие условия и сопоставляйте полученные результаты друг с другом. После испытательного срока ответьте на вопросы оценочной шкалы, затем подсчитайте количество баллов. Чем ниже итоговый балл, тем более приемлема для вас эта техника.

ГЛАВА 9 **Медитация**

Наверняка вам известно, что медитацию практикуют люди, носящие муслиновые одежды, возжигающие благовония, бреющие головы наголо и исповедующие ре­лигиозные учения Дальнего Востока. Вы также должны знать, что это совсем *не обязательно* для практики медитации. Хотя вино является неотъемлемой частью католических церковных служб, не все, кто пьет вино, являются католиками. Точно так же тем, кто практикует медитацию, не обязательно обращаться в иную веру.

**Что такое медитация?**

Медитация — это упражнение для мозга, которое влияет на состояние тела. Точно так же как и любое физическое упражнение сказывается на психическом состоя­нии, медитация влияет на физиологию. Цель медитации — овладение собствен­ным вниманием и контролем над ним для того, чтобы уметь концентрироваться на выбранном предмете, а не быть жертвой обстоятельств, Своими корнями ме­дитация уходит в восточную культуру (в основном тибетскую и китайскую), но она также распространена и на Западе. В западный мир медитация попала пре­имущественно благодаря Махариши Махеш Йоге. Махариши создал всемирную и отлично действующую организацию, в которой люди обучаются трансценден­тальной медитации (ТМ). Стресс давит на людей все больше, и им все сильнее хочется уйти от него. Простота техники вкупе с эффективной пропагандой орга­низации ТМ сделали ее популярной. За короткий промежуток времени, несмотря на высокую плату за обучение — $ 125 (сейчас плата повысилась), огромное ко­личество людей обучились и стали практиковать ТМ (в 1970-х годах в Соединен­ных Штатах ежемесячно в программу приходили 10000 человек).

История жизни Махариши интересна сама по себе. Махест Празод Варма (имя, данное ему при рождении) родился в 1918 году и получил специальность физика в Аллахабадском университете в Индии в 1942 году. Однако перед тем как начать работать по профессии, он попал в группу религиозного деятеля Сва-ми Брахмананда Сарасвами. После этого последовало тринадцать лет религиоз­ного обучения, в течение которых он пытался выработать простую форму меди­тации, которую мог бы применять любой человек. Два года он жил отшельником в гималайской пещере, разрабатывая ТМ, которую затем распространил с помо­щью средств массовой информации, рекламы и Студенческого международного общества медитации *(Students International Meditation Society)* среди широких слоев населения.

**Типы медитации**

Трансцендентальная медитация — лишь одна из форм медитативной практики. Чакра йога, риндзай-дзэн, мудра йога, суфизм, дзэн-медитация и сото-дзэн — при­меры других школ медитации. В медитации сото-дзэн объектом сосредоточения является общий внешний объект (например, цветы умиротворяющего ландшаф­та). Тибетские буддисты используют для этой цели мандалу — геометрическую фигуру, в которую вписаны другие геометрические формы, важные с духовной и философской точек зрения. Использование в качестве объекта сосредоточения звуков (грома или барабанного боя), называемых надам, или тихо повторяемых слов, называемых мантрой, также распространено. В медитации риндзай-дзэн ис­пользуются коаны (алогичные загадки без ответа), в медитации дза-дзэн исполь­зуется субъективное состояние сознания. Для хинду — это пранаяма («прана» — значит жизненная сила и относится к дыханию), а практикующие дзэн-медита­цию концентрируются на анапанасати (подсчет вдохов и выдохов от одного до десяти с повторами) [1]. Также наблюдается возрождение традиционной еврей­ской медитации. Эта форма медитации не требует веры в традиционного Бога и посещения синагоги. Она предполагает сосредоточение на повторяющейся мо­литве, восприятие божественного света с каждым вдохом или пение псалмов [2]. Независимо от типа медитации везде используются один или два приема: рас­крытие сознания или концентрация внимания. Раскрытие сознания требует без­оценочного отношения: вы принимаете все внутренние и внешние стимуляции, чтобы проникнуть в сознание, не используя эти стимулы по отдельности. Так же как в случае с промокашкой (внутреннее «я») и чернилами (внешние и внутрен­ние стимулы), все просто-напросто впитывается. Если медитация требует кон­центрации внимания, то объект сосредоточения повторяется (например, слово или фраза) или остается неизменным (например, пятно на потолке).





Чтобы понять, что представляют собой два основных способа медитации, поместите объект в центр комнаты. Постарайтесь .сделать так, что­бы он находился не ниже вашей талии. Теперь можно начинать. Однако имейте в виду, что в первую очередь вам захочется быстрее прочи­тать главу, нежели взять из нее как можно боль­ше. Помните о том, что люди типа А, те, которые больше всего подвержены ишемической болез­ни сердца, стремятся быстрее закончить зада­ние, а не выполнить его как следует. Сбавьте обороты. Выберите объект и присоединяйтесь к нам.

Теперь смотрите на объект в течение пяти секунд. Скорее всего, вы смотрели и пытались сосредоточиться на нем, стараясь исключить ос­тальные предметы из своего поля зрения. За объектом (и в поле вашего зрения) наверняка находится стена, окно, стол или какой-нибудь плакат. Но, несмотря на очевидное присутствие этих раздражителей, вы можете игнорировать их и концентрировать внимание только на объ­екте. Объект, на котором вы пытаетесь сконцен­трироваться, называется *фигурой,* а остальные объекты, попадающие в ваше поле зрения, назы­ваются *фоном.* Когда вы слушаете лектора и смотрите на него, то, скорее всего, вы фокусируетесь на нем и на его голосе. Все остальные предметы, кроме лектора, являются фоном, как и все другие звуки, кроме голоса лектора. То же самое может происходить с вами и сейчас. Читая эту книгу, вы можете слышать свой внутренний голос, повторяющий написанные слова, в то время как остальные звуки остаются фоном (гул кондиционера, голоса людей и шум машин на улице, щебетание птиц или звук летящего самолета отку­да-то сверху).

Концентрация внимания сходна с сосредоточением на фигуре и игнорирова­нием фона. Для раскрытия сознания необходимо стереть границы между фигу­рой и фоном. На рис. 9.1 показано, как это делается.

**Польза медитации**

J :>к как медитация очень популярна и доступна в освоении [3], она является одной из наиболее изученных техник релаксации. Исследования подтвердили влияние медитации на физиологическое и психологическое состояние. Об этом я расска­жу позже. Однако необходимо остановиться на тех ошибках, которые возникают в результате обобщения информации, касающейся техник релаксации. Напри­мер, если мы излагаем данные о медитации, то нужно иметь в виду, что существу­ют разные типы медитации. А разные тиаы и влияют по-разному. Иногда уровень мотивации исследуемого субъекта сказывается на результатах. Опыт практикую-

щих медитацию также влияет на результаты (те, кто практикует медитацию хотя бы в течение шести месяцев, значительно отличаются от новичков). Мы отметим некоторые общепризнанные эффекты медитации.

**Физиологические эффекты**

физиологические эффекты медитации были обнаружены в процессе изучения индийских йогов и мастеров дзэн. В 1946 году Тереза Броссе [4] обнаружила, что индийские йоги могут контролировать биение своего сердца. Другое исследова­ние показало, что индийские йоги могут замедлять дыхание (до шести вдохов в минуту), на 70% снижать электрическую активность своей кожи (показатель кожно-гальванической реакции), а их мозг начинает вырабатывать преимущест­венно альфа-волны. Частота сердечных сокращений уменьшается на двадцать че­тыре удара в минуту в отличие от нормы [5]. Последующие изучения йогов и мас­теров дзэн подтвердили полученные результаты [6, 7].

В более поздних исследованиях была предпринята попытка проверить обна­руженные ранее физиологические эффекты медитации [8]. Эллисон сравнил ритм дыхания медитирующего человека с ритмом дыхания смотрящего телеви­зор и читающего книгу. В процессе-медитации дыхание замедлялось с двенадца­ти с половиной вдохов в минуту до семи [9]. Замедление дыхания в процессе ме1 дитации было обнаружено и подтверждено во всех исследованиях на эту тему [10,11].

Группа ученых выявила эффект расслабления мышц во время медитации. В эксперименте Цайковского и исследовании Фи было показано, что степень мы­шечного напряжения у медитирующих людей гораздо ниже, чем у контрольной группы не практикующих медитацию [12, 13].

Снижение частоты сердечных сокращений обнаружено в более ранних иссле­дованиях индийских йогов и проверено в последующем. При сравнении опытных практиков (с пятилетним стажем) с менее опытными (практикующими около че­тырнадцати месяцев) и с новичками (с семидневным опытом), а также с людьми, практикующими другие релаксационные техники, было обнаружено, что самое заметное снижение частоты сердечных сокращений наблюдается у опытных и ме­нее опытных людей, практикующих медитацию [14]. Даже при просмотре филь­мов о несчастных случаях сердцебиение людей, практикующих медитацию, при­ходило в норму быстрее, чем у тех, кто не занимался медитацией [151-

Кожно-гальваническая реакция — способность кожи вырабатывать электри­ческий заряд — у практикующих медитацию отличается от реакции тех, кто ею не занимается. Чем слабее электрический заряд, тем меньшему стрессу подвергается человек. Эти открытия привели ученых к следующему выводу: люди, практикую­щие медитацию, лучше справляются со стрессом, а их автономная нервная систе­ма более стабильна [16].

Итак, было доказано, что медитация положительно сказывается на повышен­ном артериальном давлении [17, 18], предотвращает перенапряжение [19], устра­няет болевые ощущения, снижает уровень кортизола [20], а также количество усваиваемого алкоголя [21], то есть большая его часть из организма выводится. Кроме того, доказано, что люди, занимающиеся медитацией, реже обращаются в службы здравоохранения. Это, в свою очередь, экономит деньги организации, в которой они работают [22, 23, 24].

Рис. 9.1. Что вы видите? Некоторые утверждают, что здесь нарисована стару­ха, другие водят молодую красавицу. Все зависит от того, на чем вы сконцентри­руетесь. Если вы не вцците ту или иную женщину, попросите того, кто видит, очер­тить контуры части, остающейся вне поля вашего внимания. Для медитации необхо­димо концентрироваться на чем-либо по­стоянном или повторяющемся

Предпосылкой для серии новых исследований послужил эксперимент Робер­та Кейта Уолласа. Уоллас был первым, кто стал изучать эффекты медитации на­учными методами. В своем первом исследовании и в последующей совместной с Гербертом Бенсоном работе Уоллас показал, что в результате медитации в орга­низм поступает меньше кислорода, снижается ритм сердцебиения и волновая ак­тивность мозга. Он также продемонстрировал, что медитация повышает сопро­тивляемость кожи, снижает выработку крови (это связывалось с уменьшением тревожности) и продукцию углекислого газа. В процессе медитации также уси­ливается приток крови к конечностям [25, 26].

Очевидно, что медитация вызывает особые физиологические изменения, от­личные от изменений, вызываемых другими релаксационными техниками (чтени­ем, просмотром телевизора, сном). Эти изменения называются реакцией релакса­ции (трофотропной реакцией), их влияние на состояние здоровья, безусловно, благоприятно.

**Психологические эффекты**

Так как тело и психика неотделимы друг от друга, нас не должно удивлять то, что физиологические изменения вызывают психологические. Множество исследова­ний подтвердили тот факт, что люди, занимающиеся медитацией, обладают более крепким психологическим здоровьем, чем остальные.

Например, обнаружено, что практикующие медитацию люди менее тревожны [27]. Однако более важно то, что тревожность можно снизить, обучив людей ме­дитации. После восемнадцатинедельного медитативного тренинга у школьников снизилась экзаменационная тревожность [28]. Разные исследования показали, что тревожность — будь то черта характера или состояние — снижается после не­которого времени занятия медитацией [29, 30].

Кроме снижения тревожности, ученые обнаружили, что медитация способст­вует установлению внутреннего локуса контроля, более успешной самореализа­ции, более позитивному восприятию стрессоров, улучшению сна, снижению по­требности в курении, избавлению от головных болей и позитивному состоянию психического здоровья в целом. В комплексном обзоре психологических эффек­тов медитации Шапиро и Жибер приводят примеры исследований, в которых об­наружено, что медитация снижает тягу к употреблению наркотиков, силу страхов и фобий. Медитация — замечательный способ управления стрессом, а также ис­точник позитивных эмоций у человека [31]. Стгомощью медитации можно устра­нить даже пищевые расстройства. Изучение восемнадцати женщин, страдавших булимией, показало, что в результате занятий медитацией снизилось количество поглощаемой пищи, уменьшилась тревожность, а самоконтроль, наоборот, уси­лился [32]. Другие исследования подтвердили целебный эффект медитации [33].

Сейчас я научу вас медитировать (и вовсе не за 125 долларов). Вы сможете снизить количество поглощаемого кислорода и уровень лактатдегидронегазы в сыворотке крови, изменить свою физиологию и стать менее тревожным и более успешным. Вы готовы?

**Как медитировать**

Лучше всего медитировать в тишине и комфорте. Однако с приобретением опыта вы сможете делать это практически везде. Как я уже говорил, я медитировал на

пассажирском месте автомобиля во Флориде, во время полета на самолете в Ка­лифорнию, в своем кабинете в Университете Мэриленда, а также сидя под дере­вом во время игры в гольф на Багамах. Конечно, предпочтительнее было бы спо­койно играть в гольф, но и других желающих было достаточно.

Итак, вы нашли тихое место, где можно учиться медитации. Теперь вам пона­добится удобное кресло. Так как состояние сна отличается от медитативного по физиологическим показателям, вы не получите пользы, если заснете. Чтобы избежать засыпания, найдите кресло с прямой спинкой. В таком кресле ваш позвоночник сможет распрямиться, а мышцы спины не будут уставать, под­держивая его в вертикальном положении (без зажимов). Если вы найдете крес­ло, которое сможет поддерживать не только вашу спину, но и голову, это еще лучше.

Сядьте в кресло так, чтобы ягодицы находились перпендикулярно его спинке, ступни слегка выдвинуты, а руки свободно лежали на подлокотниках или на ко­ленях.

Расслабьтесь как можно лучше. Но не пытайтесь расслабиться. Если вы пы­таетесь, то вы работаете, а не расслабляетесь. Просто станьте пассивным и скон­центрируйтесь на дыхании. Позвольте жизни идти своим чередом. Если вы смог­ли расслабиться, это хорошо. Если нет, то примите это как факт.

Теперь закройте глаза и произносите про себя слово «раз» с каждым вдохом и слово «два\*- с каждым выдохом. Не пытайтесь сознательно изменить или прокон­тролировать ритм своего дыхания, дышите естественно. Продолжайте это заня­тие в течение двадцати минут. Лучше, если вы будете медитировать так дважды в день по двадцать минут.

Наконец, когда вы закончите медитацию, позвольте телу приспособиться к нор­мальным рутинным условиям. Открывайте глаза постепенно, фокусируя взгляд сначала на одном объекте, находящемся в комнате, затем на нескольких. Вздох­ните глубоко несколько раз. Потянитесь, сидя в кресле, потом, когда почувствуе­те, что уже готовы соприкоснуться с реальностью, встаньте и снова потянитесь. Если вы сразу сорветесь с места после окончания медитации, то вскоре почувст­вуете усталость, и чувство расслабленности исчезнет. Так как в процессе медита­ции ваше артериальное давление снизилось и сердцебиение замедлилось, слиш­ком быстрое вставание с кресла может вызвать головокружение и потому не рекомендуется.

В принципе у вас не должно возникнуть никаких затруднений. Если вы испы­тываете дискомфорт, у вас кружится голова, возникают галлюцинации или виде­ния, просто откройте глаза и прекратите медитацию. Такие ситуации редки, хотя иногда и случаются.

Вот еще несколько рекомендаций.

1. Время сразу после пробуждения и перед обедом — лучшее для медитации. Не медитируйте сразу после еды. После приема пищи кровь приливает в область желудка, поскольку она участвует в процессе переваривания. А так как прилив крови к конечностям рук и ног — часть реакции релаксации, кровь, собранная в районе желудка, не сможет участвовать в процессе ре­лаксации. Именно поэтому желательно медитировать непосредственно *пе­ред* завтраком или *перед* обедом.

2. Медитация способствует замедлению процесса обмена веществ. Кофеин — это стимулятор. Он содержится в кофе, чае, коле и некоторых других на­питках. Вам необходимо расслабиться, а не взбодриться. Поэтому не реко­мендуется употреблять эти напитки перед медитацией. Точно так же вы не должны курить перед медитацией (ведь никотин — это тоже стимулятор) или принимать иные стимулирующие вещества.

3. Меня часто спрашивают: «Как держать голову?» На это я отвечаю: «Дер­жите, как хотите». Некоторые предпочитают держать ее прямо, некото­рые откидывают на спинку кресла или позволяют ей упасть на грудь. Ес­ли вы избираете последний вариант, то потом в течение нескольких сессий вы можете ощущать незначительную болезненность в мышцах шеи или плеч. Все потому, что эти мышцы недостаточно гибкие; именно поэтому некоторые из вас не могут коснуться кончиков пальцев ног, не сгибая при этом коленей. Со временем мышцы растянутся, и вы переста­нете испытывать дискомфорт, когда ваша голова будет расслабленно па­дать на грудь.

4. Еще меня часто спрашивают: «Как узнать, что эти двадцать минут уже про­шли?» Ответ настолько прост, что я часто впадаю в замешательство от это­го: посмотрите на часы. Если двадцать минут истекли, прекратите медита­цию, если нет — продолжайте. Смотреть на часы каждые две-три минуты не рекомендуется, однако посмотреть на них один-два раза не возбраняет­ся. Я сделал одно открытие: через некоторое время после того, как вы нач­нете практиковать медитации, у вас появятся «встроенные» часы; они да­дут вам знать, когда время истекло.

5. Ни в коем случае не ставьте будильник. Вы будете слишком расслаблены, а звонок приведет вас в чувство слишком резко. Также отключите телефон или просто снимите трубку, чтобы не было звонков. Если телефон будет отключен, то и вы сможете «отключиться».

6. Вы не сможете долго концентрироваться на дыхании из-за других мыслей. Вы задумаетесь о своих проблемах, предчувствиях и других заботах. Это нормально. Однако когда вы вдруг поймете, что задумываетесь о другом и не концентрируетесь на дыхании, мягко — без мысли, что вы совершили ошибку, вернитесь к повторению слов «один» и «два» соответственно на каждый вдох и выдох,

7. Меня удивляют люди, которые делают все для того, чтобы отпущенные на медитацию двадцать минут прошли как можно быстрее. Они быстро ды­шат, ерзают на кресле и слишком часто открывают глаза, чтобы посмотреть на часы. В процессе медитации они строят планы и думают о своих пробле­мах. В таком случае им лучше сначала решить все проблемы, а потом при­ступить к медитации. Если вы решили медитировать, расслабьтесь и за­будьте обо всем. Двадцать минут — это двадцать минут! Вы не можете заставить их пройти быстрее! Просто расслабьтесь и получайте удовольст­вие. Ваши проблемы никуда не денутся, и вы сможете вернуться к ним поз­же. Единственное, что способно измениться, это ваше отношение к ним: возможно, после медитации они станут меньше вас пугать.

**Время для медитации**

Медитация может доставлять удовольствие и помогать справляться со стрессом, но необходимо ею *заниматься.* Я знаю людей, которые говорят, что медитация для них очень полезна, но на нее не хватает времени. То им мешают дети, то доку­чают соседи. Говорят, им не найти свободные сорок минут в день. Без тени сочув­ствия я отвечаю таким людям: «Если вам не хватает времени, то вам действитель­но необходимо медитировать, а если вы не можете найти места, где можно спокойно провести двадцать минут, то вам тем более необходимо медитировать». Бремя всегда можно найти, просто некоторые предпочитают использовать его для чего-то иного, более важного. Если вам действительно дорого ваше здоровье, то вы найдете время для его улучшения. И место тоже. Я уже рассказывал, как ос­тавил жену, детей и родителей в родительской квартире и спустился в гараж, что­бы спокойно помедитировать в кресле автомобиля. Вот насколько важно для ме­ня мое здоровье. А насколько вас волнует ваше здоровье?

Если вы хотите узнать о медитации больше, советую вам обратиться к работе Джонатана Смита «Медитация» [34]. В этой книге предложена семинедельная программа занятий с множеством упражнений для медитации.

**Оценочная шкала для медитации**

Занимайтесь медитацией регулярно и согласно инструкциям. После как мини­мум недели занятий оцените каждое из перечисленных ниже утверждений по предложенной шкале.

1 — абсолютно верно;

2 — в принципе верно;

3 — затрудняюсь ответить;

4 — в общем неверно;

5 — совершенно неверно.

1. Мне было хорошо.

2. Я без труда смог(ла) найти время.

3. Медитация помогла мне расслабиться.

4. Я стал(а) лучше справляться с ежедневными делами, чем раньше.

5. Я легко освоил(а) эту технику.

6. Я без труда отвлекся от своих забот и сосредоточился на медитации.

7. Я не чувствовал(а) усталости после медитации.

8. Мои пальцы рук и ног становились теплее после медитации.

9. Все симптомы стресса (головная боль, мышечное напряжение, тревож­ность), беспокоившие меня до того, как я стал(а) заниматься медитацией, исчезали после занятий.

10. Каждый раз после медитации мой пульс был ниже, чем перед началом.

Теперь подсчитайте сумму баллов, полученных за ответ. Запомните этот балл и потом сравните с баллами, полученными при оценке других техник. Чем ниже балл, тем больше подходит вам эта техника.

**Позаботьтесь о своем окружении**

Рассказывая о пользе, принесенной добровольцами, помогавшими бездомным людям в приюте Лайтхаус, Уолт Хэррингтон писал:

«Я понял следующее... люди, которые работают волонтерами в Лайтхаусе, ничем не лучше тех, кто там не работает... Нет, волонтеры Лайтхауса лучшего мнения о себе не потому, что они просто лучше всех, а потому, что сейчас они поступают лучше, чем поступали раньше. Они более склонны к размышлениям и менее - к заблуждениям. Они замечатель­ны так же, как замечательны мать или отец, встающие среди ночи, чтобы успокоить плачу­щее дитя. То, что делают отец или мать - благостно. Это и есть благо - момент, прекрас­ный в своей чистоте, когда эгоизм и самопожертвование сливаются воедино» [35]. Хотелось бы вам испытать это чувство? Научите близких вам людей медитировать, чтобы они могли легче переносить стресс. Может, ваши сокурсники тоже захотят научиться это­му, чтобы снизить тревогу перед экзаменами. Может быть, пациенты дантиста захотят на­учиться расслабляться перед тем, как сесть в кресло врача. Немного подумав, *вы* сможете определить, как повлиять на жизнь людей, обучив их медитации. Если вы займетесь этим, то окружающие вас люди станут намного здоровее.

**Выводы**

• Медитация — это просто упражнение для ума, созданное для того, чтобы научить вас контролировать свое внимание и самому выбирать, на чем со­средоточиваться .

• Для медитации необходимо концентрироваться на чем-то повторяющемся (например, на повторении слов про себя) или на чем-то постоянном (напри­мер, на пягне на стене).

• Существуют разные типы медитации. В некоторых из них используются внешние объекты для концентрации, в других — геометрическая фигура, на­зываемая мандалой, в остальных — повторяющееся слово или звук.

• Медитация используется для избавления от мышечного напряжения, тре­вожности, злоупотребления наркотиками и перенапряжения. В результате медитации снижается артериальное давление, ритм дыхания и сердцебие­ния, электрическая активность кожи, усиливается приток крови к рукам и ногам.

• Медитация улучшает психологическое состояние. Она снимает тревожность, помогает изменить локус контроля в сторону внутреннего, способствует са­моактуализации, улучшению сна, снижает потребность в курении, избавля­ет от головных болей и положительно отражается на психическом здоровье.

• Чтобы научиться медитировать, необходимо найти тихое место. Сядьте в кресло с прямой спинкой и говорите про себя слово «раз» при каждом вдохе и слово «два» при каждом выдохе. Глаза при этом должны быть закрыты. Слова нужно повторять при каждом вдохе и выдохе. Продолжительность занятия — двадцать минут.

• Чтобы медитация приносила пользу, ею нужно заниматься регулярно. Не рекомендуется сознательно изменять ритм дыхания, *заставлять себя* рас­слабиться или слишком часто прерывать медитацию. Так как в процессе

пищеварения в районе желудка собирается много крови, то рекомендуется медитировать перед едой утром и вечером.

• Эффективность медитации может быть снижена из-за приема стимулирую­щих веществ. Стимуляторы — такие, как никотин в сигаретах или кофеин в кофе, чае и других напитках — мешают развитию трофотропной реакции (реакции релаксации).

ГЛАВА 10 **Аутогенная тренировка и визуализация**

Представьте, что вы находитесь на магическом шоу. Не успев осознать, что же произошло, вас вызывают на сцену среди других добровольцев, желающих быть загипнотизированными. Гипнотизер просит вас следить за движением раскачи­ваемых на цепочке, подобно маятнику, часов, тихо шепча: «На вас наваливается усталость. Ваши веки тяжелеют и глаза закрываются. Ваше тело будто бы увели­чивается в размерах, оно становится большим и тяжелым. Вы расслаблены, вы полностью расслаблены. Теперь следите только за моим голосом и слушайте ин­струкции». Еще несколько слов — и вы уже прыгаете по сцене, как курица, или просто стоите, повторяя одно и то же слово. Как же можно заставить людей де­лать то, что обычно их смущает, и становиться посмешищем для других? Как бы там ни было, гипноз — очень мощное средство, если использовать его подобаю­щим образом. Тем, кому трудно бросить курить или употреблять другие стимуля­торы, перестать бояться летать на самолетах, сбросить вес, гипноз может оказать значительную помощь.

Самое интересное в гипнозе — это то, что мы можем загипнотизировать сами себя. Самогипноз является основой релаксационной техники, которой посвяще­на эта глава, — аутогенной тренировки.

**Что такое аутогенная тренировка?**

В начале 1900-х годов Оскар Фогт (нейропсихолог) заметил, что некоторые его пациенты сами себя вводят в гипнотическое состояние. Фогт назвал это состоя­ние самогипнозом. Такие пациенты в меньшей степени утомлялись, испытывали меньше напряжения и страдали от меньшего количество психосоматических рас­стройств (например, от головных болей), чем другие. Немецкий психиатр Иоганн Шульц применял гипноз в работе с пациентами. В 1932 году он изобрел аутоген­ную тренировку на основе наблюдений Фогта [1]. Шульц обнаружил, что паци­енты, которых он гипнотизировал, испытывали два основных ощущения: тепло, разливающееся по всему телу, и тяжесть в конечностях и торсе. Аутогенная тре­нировка Шульца представляет собой комплекс упражнений, с помощью которых вызываются эти ощущения и, вследствие их появления, — самогипноз. Тепло, разливающееся по всему телу, появляется из-за расширения кровеносных сосу­дов, что вызывает приток крови ко всем частям тела. Чувство тяжести возникает

из-за расслабления мышц. Так как расширение сосудов и расслабление мышц яв­ляются компонентами реакции релаксации, аутогенную тренировку стали ис­пользовать как технику релаксации, помогающую справляться со стрессом.

Шульц описывал аутогенную тренировку как способ лечения невротиков с психосоматическими заболеваниями [2]. Однако этот способ быстро стали при­менять и здоровые люди, которые хотели научиться самостоятельно регулиро­вать свое психологическое и физиологическое состояние. Частично своим успе­хом и популярностью аутогенная тренировка обязана работам ученика Шульца Вольфганга Люте [3, 4, 5]. Детальные инструкции по выполнению данной техни­ки, описанные Шульцем и Люте, изложены в эгой главе. Сейчас я упомяну лишь о необходимости пассивного отношения к аутогенной тренировке. То есть чтобы расслабиться, нужно расслабиться. Просто выполняйте упражнения — и будь что будет.

Несмотря на то что и аутогенная тренировка, и медитация вызывают реакцию релаксации, достигается она разными способами. В процессе медитации расслаб­ление тела осуществляется посредством сознания. В аутогенной тренировке ощу­щения тепла и тяжести используются для того, чтобы сначала расслабить тело, а затем — передать это расслабление в сознание путем визуализации. Вы лучше поймете это различие после того, как больше узнаете об аутогенной тренировке и немного попрактикуетесь.

Те, кто обучался у меня аутогенной тренировке и медитации, рассказывают об интересных и противоречивых результатах. Одни предпочитают медитацию, так как ее легко усвоить и можно практиковать где угодно. При этом сознание отно­сительно свободно. Для медитации необходимо всего лишь сосредоточиться на чем-то повторяющемся, например мантре, или на чем-то постоянном вроде пятна на стене. Для других медитация — это нечто скучное и занудное. Такие люди предпочитают аутогенную тренировку, в процессе которой требуется переключе­ние внимания с одной части тела на другую и использование визуализации для расслабления сознания. Следует использовать то, что подходит вам лучше всего. Узнать это поможет оценочная шкала, предложенная в конце каждой главы. По ней вы сможете определить, насколько полезна для вас аутогенная тренировка.

Итак, аутогенная тренировка — это релаксационная техника, состоящая из комплекса упражнений, вызывающих ощущение теплоты во всем теле и тяжести в конечностях и торсе, и визуализации, которая помогает расслабить сознание.

**Польза аутогенной тренировки**

Слово «аутогенная» происходит от двух лагинских слов: *autos* — сам и *genos* — происхождение. Это значит, что вы выполняете эго действие сами для себя. Здесь также отражена самоцелительная природа аутогенной тренировки. Вы убедитесь, что этот метод приносит пользу как для физиологического, так и для психологи­ческого состояния. Частично по этой причине аутогенные тренировки пользуются популярностью в Европе [6]. Хотя вопрос о том, кому какую релаксационную технику рекомендовать и на каком основании, остается открытым, Замечено, что людям с внутренним локусом контроля аутогенная тренировка помогает больше, нежели людям с внешним локусом [7].

**Физиологические эффекты**

Физиологические эффекты аутогенной тренировки схожи с эффектами всех ре­лаксационных техник, вызывающих трофотропную реакцию. Сердцебиение, ритм дыхания, мышечное напряжение и содержание холестерина в крови снижаются. Альфа-волновая активность мозга и приток крови к конечностям увеличивается. Приток крови к конечностям помог начать лечение болезни Рейно аутогенными методами. У страдающих этой болезнью нарушен приток крови к конечностям [8, 9]. К тому же страдающие мигренями [10, 11] и бессонницами также получат пользу от аутогенной тренировки, как И гипертоники [12, 13]. И наконец, увели­чение альфа-волновой активности мозга — признак расслабления сознания, что также является результатом аутогенной тренировки [14].

Данные других исследований, не зафиксированные в документах, но не менее рациональные, показывают, что аутогенная тренировка помогает при бронхиаль­ной астме, запорах, писчем спазме, несварении желудка, язвах, геморрое, тубер­кулезе, диабете и ревматических болях в спине [15]. Аутогенная тренировка за­служивает пристального внимания еще и потому, что способствует лечению рака [16] и продолжительных головных болей [17]. К тому же диабетики, занимаю­щиеся аутогенной тренировкой, смогли частично возобновить функцию Лангер-ганса, то есть их потребность в инсулине снизилась (заметьте: не контролируя снизившийся уровень сахара в крови, они могли бы стать жертвами передозиров­ки инсулина).

**Психологические эффекты**

Яркая демонстрация психологического эффекта аутогенной тренировки — слу­чай, когда испытуемый выдержал боль, причиненную ожогом третьей степени ог зажженной сигареты, которую ему положили на внешнюю сторону ладони [18]. Я не советую вам повторять подобное, однако такие опыты побуждают задумать­ся о том, какую власть имеет сознание над нашим телом. В любом случае, ауто­генная тренировка помогает тем, кто испытывает сильную боль, перенести ее с большей легкостью.

Аутогенная тренировка была разработана также для того, чтобы помочь лю-дям снизить тревожность, уменьшить подавленность, усталость и повысить со­противляемость стрессу [19, 20, 21]. Например, женщина, которая не могла но­сить зубные протезы без того, чтобы не подавиться ими, в процессе аутогенной тренировки научилась контролировать этот процесс [22]. Другая женщина не могла сесть за руль автомобиля вследствие пережитой аварии и связанной с ней тревожностью [23]. Она справилась с этим при помощи аутогенной тренировки. Было замечено, что даже роженицы испытывали меньше боли и тревоги в про­цессе родов [24]. Мужчины, страдающие морской болезнью, благодаря аутогенной тренировке избавились от этих симптомов быстрее, чем мужчины из контроль­ной группы [25]. Спортсмены улучшили свои показатели с помощью аутогенной тренировки, так как преодолели тревожность, вызванную предстоящим соревно­ванием [26].

**Как заниматься аутогенной тренировкой**

Перед тем как перейти к описанию упражнений, мы хотим напомнить, что люди, имеющие проблемы со здоровьем и желающие использовать аутогенную тренировку в качестве лечения, должны заниматься ею в клинических условиях под наблюдением хорошо обученных специалистов (например, клинического психо­лога или психиатра). При таких условиях может пройти от двух месяцев до года перед тем, как наступят улучшения [27].

Ниже описаны шесть основных стадий аутогенной тренировки и ее вторая фа­за — аутогенная медитация. Аутогенная тренировка, которой вы будете занимать­ся, — модификация стандартной процедуры. Так как для нас важна релаксация, а не лечение, то эта версия (которая гораздо проще в освоении и эффективнее для обучения релаксации) вполне нам подойдет.

**Предварительные замечания**

Шульц и Люте называют несколько факторов, соблюдение которых необходимо для успешной аутогенной тренировки: [28].

1) высокая мотивация и готовность к деятельности;

2) рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции;

3) поддержание определенного положения тела, способствующего получению пользы (см. ниже);

4) сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация со­знания на внутренних ощущениях;

5) концентрация внимания на телесных ощущениях.

**Положение тела**

Существует три основных положения тела для аутогенной тренировки: одно положение лежа и два — сидя. Первое (рис. 10.1): вы лежите на спине, ступни ног слегка разведены, носки направлены в разные стороны. Под ту часть тела, кото­рая испытывает неудобство, подложите подушку. Остерегайтесь неровного поло­жения тела (например, если вы положили подушку под голову, следите, чтобы подбородок не был прижат к груди). Руки лежат вдоль тела, но не касаются его; локти слегка согнуты, а ладони — «смотрят» вверх.

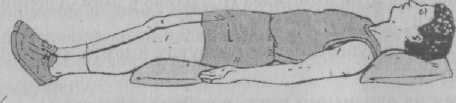


Рис. 10.1. Положение лежа

В положении сидя есть два варианта (рис. 10.2 и 10.3). Их можно применять где угодно; вероятность, что вы заснете, сидя и таких положениях, минимальна. С другой стороны, они не позволяют мышцам расслабиться полностью, насколь­ко это возможно в положении лежа. Лучшее место — кресло с прямой спинкой, которая будет поддерживать вашу голову и позволит сохранить прямым позво­ночник. Ягодицы должны быть перпендикулярны спинке кресла, а сиденье — достаточно длинным, чтобы поддерживать ваши бедра. Ваши руки, кисти и паль­цы могут лежать на подлокотниках кресла или на коленях.

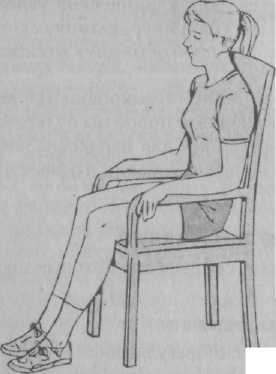




Рис. 10.2. Первое положение сидя

Рис. 10.3. Второе положение сидя

Второй вариант позиции сидя: возьмите табуретку или стул с низкой спинкой, чтобы в процессе сидения не было опоры для спины. Сядьте на край сиденья, обопритесь руками о бедра, кисти и пальцы рук должны оставаться свободными. Голова также висит свободно, подбородок находится около груди. Ноги на шири­не плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей.

Независимо от выбранной вами позиции, вы должны убедиться в том, что ваше тело расслаблено, напряжение мышц минимально.

**Шесть начальных стадий аутогенной тренировки**

Вот шесть начальных стадий аутогенной тренировки, которые предваряют визуа­лизацию:

1) концентрация на ощущении тяжести *в* руках и ногах (начинайте с ведущей руки или ноги);

2) концентрация на ощущении тепла в руках и ногах (начинайте с ведущей руки или ноги);

3) концентрация на ощущении тепла в районе сердца;

4) концентрация на дыхании;

5) концентрация на ощущении тепла в области живота;

6) концентрация на ощущении прохлады в области лба.

Эти стадии сменяют друг друга последовательно; вы должны в совершенстве освоить каждую из них, перед тем как переходить к следующей. Внизу приведены приблизительные инструкции для каждой стадии. Повторяйте каждое утверж­дение по три раза.

*Стадия 1: Тяжесть.* Моя правая рука тяжелеет...

Моя левая рука тяжелеет... Мои руки стали тяжелыми. Моя правая нога тяжелеет... Моя левая нога тяжелеет... Мои ноги стали тяжелыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми.

*Стадия 2: Тепло.*

По моей правой руке разливается тепло...

По моей левой руке разливается тепло...

По моим рукам разливается тепло... . t

По моей правой ноге разливается тепло...

По моей левой ноге разливается тепло...

По моим ногам разливается тепло...

По моим рукам и ногам разливается тепло.

*Стадия 3: Сердце,*

Мое сердце бьется ровно и спокойно (повторите четыре раза).

*Стадия 4: Дыхание.*

Мое дыхание спокойно и ровно.

Я дышу абсолютно легко (повторите четыре раза).

*Стадия 5: Солнечное сплетение.*

В области солнечного сплетения разливается тепло (повторите четыре раза).

*Стадия 6: Лоб.*

Мой лоб прохладен (повторите четыре раза).

По мере приобретения опыта вы сможете вызывать ощущение тепла и тяже­сти в конечностях, тепла в области солнечного сплетения, умерить ритм дыхания и сердцебиения и т. д. всего за несколько минут. Однако помните о том, что для достижения такого уровня мастерства требуется несколько месяцев регулярной практики. Регулярно — это от десяти до сорока минут от одного до шести раз в день [29]. Тем не менее не стоит суетиться при освоении аутогенной тренировки, так как чрезмерно усердные попытки могут только навредить. Работайте в своем естественном ритме, переходя к следующей стадии только тогда, когда добьетесь успеха на предыдущей.

**Визуализация**

Вторая ступень аутогенной тренировки — воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в со­знание. Никоторые представляют себя катающимися на лодке по спокойному озеру в солнечный день. Иные предпочитают порхающих в воздухе птичек, накатываю­щиеся на берег морские волны или уютную комнату с камином. Вам понадобятся навыки визуализации чуть позже, когда в этой главе пойдет речь о практике ауто­генной тренировки. Вместо того чтобы использовать предложенные мной вари­анты (которые могут быть абсолютно бесполезны для вас), определите свою рас­слабляющую картинку. Нижеследующие вопросы помогут вам в этом.

1. Какая погода на вашей воображаемой картинке?

2. Кто там присутствует?

3. Какие цвета преобладают там?

4. Какие звуки вы слышите?

5. Что там происходит?

6. Как вы себя чувствуете?

Визуализация расслабляющих картинок (иногда называемая аутогенной ме­дитацией) начинается с закатывания глаз вверх, как будто вы пытаетесь рассмот­реть свой собственный лоб. Как было показано в исследованиях, уже сам этот процесс сказывается на альфа-волновой активности мозга [30]. Следующий шаг — визуализация одного цвета, по вашему выбору, по всему полю зрения. Затем представьте, как из этого цвета появляются картины. После того как вы выполни­те эти задания, попытайтесь представить какой-нибудь предмет на темном фоне. Образ этого предмета должен быть четким, неподвижным и неизменным в тече­ние длительного времени (от сорока до шестидесяти минут).

Следующая стадия аутогенной медитации — визуализация абстрактного по­нятия (например, свободы). На это может уйти от двух до шести недель. Затем вы можете перейти к концентрации на чувствах, представляя себя в разных ситуаци­ях. Например, вы можете сконцентрироваться на своих ощущениях, представив, что катаетесь на облаке.

На следующей стадии вы визуализируете других людей, сначала тех, к кому относитесь нейтрально (например, знакомого продавца), потом — членов своей семьи и друзей. Предполагается, что в результате такой визуализации вы пережи­ваете некий инсайт относительно отношений с этими людьми. Иначе говоря, от­ношения с теми, с кем вы конфликтуете, улучшатся после переживания инсайта в процессе аутогенной медитации.

Несмотря на то что вы приложите все свои старания, чтобы придумать свою собственную расслабляющую картинку, ниже приведен пример релаксирующей визуализации. Картинка при любой аутогенной медитации должна быть живой. Чтобы сделать ее максимально реальной, нужно использовать все органы чувств. Вы должны почувствовать запахи, услышать звуки, увидеть цвета и даже почув­ствовать вкус, если он присутствует в вашей картинке. Вы можете представлять облака, долины, полевые цветы, прохладный лес, бревенчатую хижину, чистый родник, пологий холм или нечто другое, что поможет вам расслабиться. Для при­мера я выбрал солнечный пляж. Помните о том, что визуализация помогает изба­виться от стресса и расслабиться [31, 32], так что используйте ее себе во благо.

Практическое задание по аутогенной тренировке

Чтобы научиться выполнять шесть стадий аутогенной тренировки и аутогенную медитацию, потребуется много времени. Ниже перечислены инструкции, кото­рые помогут вам освоить модифицированный вариант аутогенной тренировки. Заметьте, что все шесть стадий здесь объединены в одну, а визуализация также является частью упражнения. Мои студенты, которых я обучал релаксации, гово­рят, что эти инструкции очень удачны для освоения релаксации.

Упражнение на визуализацию

Вы подъезжаете на машине к пляжу. Окно машины открыто, радио выключено. Ветер об­дувает ваши волосы, солнечный свет пробивается сквозь окно и падает на ваши ноги. Вы видите людей в купальниках и плавках, идущих на пляж с пляжными креслами, подстилка­ми и едой в корзинках для пикников. Вы припарковываете свою машину и, идя по пляжу, слышите шелест волны, накатывающейся на берег, вдыхаете соленый воздух. Вы находите тихое местечко на пляже, подальше от людей, и расстилаете покрывало. Вы устали от вож­дения и сейчас позволяете своим мышцам расслабиться, нанося солнцезащитную мазь и лежа на покрывале. Ваши ноги свободно лежат на песке.

Вы расслабились. Теперь вы чувствуете запах соли в воздухе. Кажется, будто капельки во­ды падают на вас со звуком прибоя и так же нежно откатываются назад в море. Вокруг лишь солнце и море. Яркий желтый свет солнца и песка контрастирует с живой синевой моря, но это лишь естественное сочетание живых красок. Вы закрываете глаза и пропус­каете через себя все эти ощущения.

Кажется, что солнечный свет движется по вашему телу. Сначала ваши руки согреваются под лучами солнца. Вы чувствуете, как тепло проходит по ним, это помогает вам рассла­биться. Затем солнце начинает ласкать ваши ноги, они тоже становятся теплыми. Затем солнце согревает вашу грудь - область солнечного сплетения расслаблена и согрета. Но солнце не останавливается. Оно движется к вашему животу и заставляет его расслабиться своим теплом. Будто подчиняясь вашему желанию, солнце переходит ко лбу, неся с собой тепло и расслабление. Теперь все ваше тело согрето и расслаблено. Ваши мышцы рас­слаблены, и вам кажется, будто вы утопаете в песке. Ваше тело согрето, вы чувствуете его тяжесть. Солнечное тепло покалывает ваше тело.

Расслабившись, вы прислушиваетесь к крику чаек. Они парят над океаном. Они свободны, легки и умиротворены. Улетая в море, они уносят с собой все ваши заботы и проблемы. Вы расслаблены, у вас больше нет забот и проблем. Вы думаете только об ощущении тя­жести, тепла и покалывания в своем теле и больше ни о чем. Вы полностью расслаблены. Весь день вы провели в таком расслабленном состоянии, и солнце уже садится. Чувствуя, что оно исчезает, вы открываете глаза. Вы расслаблены и довольны. У вас нет забот, у вас нет проблем. Вы смотрите на чаек, унесших ваши проблемы за море, и благодарите их. Пробудившись, вы встаете и потягиваетесь. Вы чувствуете все еще теплый, но уже осты­вающий песок под ногами, и вам ужасно хорошо. Вам так хорошо, что вы думаете о том, как приятно будет ехать домой на машине. Вы предвкушаете мирное одиночество в маши­не, без всяких проблем и забот. Вы сворачиваете покрывало и уходите с пляжа, унося с собой ощущение расслабленности и счастья. Вы прощаетесь с пляжем, но знаете, что сможете в любое время вернуться туда.

Упражнение следует выполнять хотя бы раз в день, но лучше — дважды: сразу по пробуждении и перед ужином. Вы можете запомнить фразы, можете попро­сить кого-то почитать вам их или записать их на аудиопленку. В любом случае эти фразы должны звучать спокойно, нежно и с достаточными для возникнове­ния нужного ощущения промежутками времени.

Итак, будем считать, что вы готовы. То есть вы не только что поели и не при­нимали стимуляторы, вы находитесь в относительно спокойном месте, в удобных для вас условиях. У вас есть приблизительно полчаса, чтобы расслабиться. При­мите одно из вышеописанных положений. Повторяйте следующие фразы:

Я спокоен.

Вокруг тихо.

Я расслаблен.

Моя правая рука (если вы не левша) тяжелеет. (Повторите **четыре или** пять раз.)

По моей **правой** руке разливается тепло. (Повторите четыре или пять раз.)

Я ощущаю покалывание в своей правой руке.

Моя **Правая** рука тяжелая, по пей разлилось **тепло.**

Моя **левая рука** тяжелеет. (Повторите четыре или пять раз.)

По моей **левой** руке разливается тепло. (Повторите четыре или пять раз.)

Я ощущаю покалывание в своей левой руке.

Моя левая рука тяжелая, по ней разлилось тепло.

Мои руки теплые и тяжелые (Повторите четыре или пять раз.)

Мое сердце бьется ровно.

Я расслаблен.

Мое сердце бьется ровно и спокойно (Повторите четыре или пять раз.)

Мое дыхание ровно.

Мое дыхание спокойно.

Я дышу спокойно **и** расслабленно. (Повторите четыре или пять раз.)

Мое дыхание свободно. (Повторите четыре или пять раз.)

Мое солнечное сплетение ощущает тепло. (Повторите четыре или пять раз.)

По моему животу разливается тепло. (Повторите четыре или пять раз.)

Мой лоб прохладен. (Повторите четыре или пять раз.)

Я спокоен.

Я расслаблен.

Я в полной тишине.

*Теперь вообразите расслабляющую картинку.* (Вспомните ту картинку, кото­рую вы выбрали для себя сами.)

Вообразите себя в ней. Увидьте ее максимально ярко. Ощутите ее. Слейтесь с ней.

Услышьте звуки.

Увидьте цвета.

Картина расслабляет вас.

Вы спокойны.

Ваше сознание умиротворено.

Выше тело спокойно, тяжело, тепло и расслаблено.

Вы думаете только о своем расслабленном, теплом и тяжелом теле и о воображаемой , картине.

Скажите себе, что вы спокойны, расслаблены **и** умиротворены.

*Теперь приготовьтесь покинуть воображаемое место.*

Начните обратный отсчет от пяти.

С каждым счетом вы будете пробуждаться.

С каждым счетом будет близиться **момент,** когда вы откроете глаза.

Пять.

Вы покидаете ваше место.

Вы машете рукой иа **прощание.**

Четыре.

Вы снова в своей комнате.

Вы сидите (лежите).

Вы знаете, где вы.

**Три.**

Приготовьтесь открыть глаза.

Перед тем как открыть глаза, подумайте о том, что вы увидите.

**Два.**

Откройте глаза.

Сконцентрируйтесь на каком-нибудь предмете в вашей комнате. Сделайте глубокий вдох. Один.

Сконцентрируйтесь на предметах, находящихся в комнате. Сделайте несколько глубоких вдохов. Когда почувствуете, что готовы, выпрямите ноги и руки. Теперь встаньте и потянитесь.

Наконец, **получив** заряд свежести и бодрости, вернитесь к вашим обычным занятиям.

Оценочная шкала релаксационной техники

Занимайтесь аутогенной тренировкой регулярно и согласно инструкциям. По прошествии хотя бы недели занятий оцените каждое из предложенных высказы­ваний по данной шкале:

1 — совершенно верно;

2 — скорее верно;

3 — не знаю;

4 — скорее неверно;

5 — совершенно неверно.

1. Мне было хорошо.

2. Я без труда смог(ла) найти время для аутогенной тренировки.

3. Аутогенная тренировка помогла мне расслабиться.

4. Я стал(а) лучше, чем раньше, справляться с ежедневными делами.

5. Мне легко далась эта техника.

6. Мне было легко отвлечься от прочих забот, чтобы заняться аутогенной тре­нировкой.

7. Я не чувствовал(а) усталости после занятия.

8. Мои пальцы рук и ног становились теплее после занятий.

9. Все симптомы стресса (головная боль, мышечное напряжение, тревож­ность), беспокоившие меня до того, как я стал(а) заниматься медитацией, исчезали на время занятий.

10. Каждый раз по окончании занятий мой пульс был ниже, чем перед нача­лом.

Теперь подсчитайте сумму полученных баллов. Сравните итоговый результат с итоговыми оценками других релаксационных техник. Чем ниже балл, тем боль­ше подходит вам та или иная техника.

**Позаботьтесь о своем окружении**

На одной конференции, где я был несколько лет назад, одна семидесятилетняя женщина, участница Программы Фостера для бабушек и дедушек, захотела рассказать о своей до­бровольческой деятельности. Она была сиделкой у детей-инвалидов в госпитале при Уни­верситете Джона Хопкинса. Каждый раз, когда я вспоминаю ее рассказ о том, как дети успокаивались в ее объятиях, на моем лице появляется улыбка. Слушатели аплодировали ей. Вы также можете внести свой вклад, чтобы улучшить жизнь таких же людей в вашем сооб­ществе. Например, вы можете пойти в местное высшее учебное заведение и обучить юных матерей-одиночек аутогенной тренировке. Этим женщинам очень тяжело жить, посещая лекции и воспитывая ребенка. Аутогенная тренировка может значительно облегчить их су­ществование. Вы можете научить аутогенной тренировке работающих матерей, которым также приходится нелегко.

Сможете ли вы подарить им свое свободное время и знания по управлению стрессом, что­бы улучшить их жизнь?

**Выводы**

i Аутогенная тренировка — это релаксационная техника, состоящая из ком­плекса упражнений, с помощью которых в конечностях и теле вызываются ощущения тепла и тяжести. Чтобы вызвать состояние расслабления, ис­пользуются релаксирующие образы.

Результатом аутогенной тренировки является трофотропная реакция. Сло­во «аутогенная.» состоит от латинских слов *autos* — сам и *genos* — происхож­дение. Это значит, что вы выполняете действие сами для себя. Аутогенные техники используются для лечения болезни Рейно, мигреней, бессонницы, гипертонии, бронхиальной астмы, запоров, писчего спазма, не­сварения желудка, язв, геморроев, туберкулеза, диабета и ревматических бо­лей в спине.

Для занятий аутогенной тренировкой необходима высокая мотивация, са­моконтроль, поддержание определенного положения тела, изоляция от внеш­ней среды, сосредоточение на внутренних ощущениях и растворение границ

эго.

Аутогенной тренировкой можно заниматься лежа и сидя. При ощущении дискомфорта в каких-либо частях тела положите под них подушку. По­звольте своему телу расслабиться.

Первые шесть стадий аутогенной тренировки: концентрация на ощущении тяжести в конечностях, концентрация на ощущении тепла в конечностях, а также на ощущениях тепла и тяжести в области сердца, регуляция дыха­ния, ощущение тепла в области живота и ощущение прохлады в области лба.

• Визуализация образов для релаксации, иногда называемая аутогенной ме­дитацией, начинается с закатывания глаз вверх и вовнутрь. Далее нужно выбрать цвет и визуализировать его, потом повторить то же самое с множе­ством цветов. Затем — визуализировать абстрактные образы, а потом и лю­дей.

ГЛАВА 11 **Прогрессивная релаксация**

Я никогда не забуду свой первый урок катания на горных лыжах. Будучи при­знан самым результативным игроком университетской баскетбольной команды и выиграв несколько местных турниров по теннису, я считал себя мастером во всех видах спорта. Сейчас я понимаю, что мастером по горнолыжному спорту я нико­гда не был и не буду. Перед тем как рассказать историю про горные лыжи, я хочу процитировать строки из стихотворения А, Е. Хаусмана (А. Е. Housman) «Спорт­смену, умирающему молодым» *(То an Athlete Dying Young),* включенного в сбор­ник под названием «Парень из Шропшира\* *(A Shropshire lad):*

Слава вас опередила:

Имя умерло — *вы* живы.

В том месте, где я учился кататься на горных лыжах, было три спуска: для на­чинающих, «середнячков» и «продвинутых». Мой первый урок состоял из сплош­ных падений, попыток встать (это отнюдь не легкая задача, когда вы лежите на снегу, а к вашим ногам прикреплены какие-то длинные палки) и пропахивания снежных пространств. Тем не менее вера в то, что меня возьмут в олимпийскую сборную по слалому, достаточно окрепла, и я незамедлительно перешел на спуск для «середнячков». Проезжая по едва разъезженным дорожкам с криками «Бере­гись!» во избежание столкновений с другими лыжниками, я добрался до конца спуска, сохранив сухим свой лыжный костюм, который состоял из моих армей­ских ботинок, теннисных носков, джинсов и старого свитера. В ожидании подъ­емника для возвращения на вершину склона с целью установить рекорд по скорост­ному спуску я был поражен легкостью и грациозностью, с которой остальные лыжники спускались по этой трассе. Казалось, они стекают по склону — без осо­бых усилий они поворачивали налево, затем — направо, группировались и плавно останавливались у подножия спуска. Я так и не научился хорошо кататься на лы­жах. Честно говоря, в следующий раз (который был для меня последним) я имел глупость несколько раз оказаться на вершинах разных спусков и бездумно съехать вниз. В процессе очередного спуска я хотел повернуть налево, дабы уберечь себя от надвигающегося леса, но в результате понял, что уже слишком поздно и что мои лыжи не такие уж и длинные. Немного подумав — это все, что можно было сделать в тот момент, — я чуть отъехал от угрожающей голубой ели. Вспомнив о мудрости, которая считается лучшим другом доблести, я снял лыжи, отряхнул снег и пошел вниз, чтобы провести остаток дня в более привычной и приятной обстановке — в мягком кресле возле камина.

Зажимы

Я рассказал эту историю, потому что хотел обратить ваше внимание на неприну­жденность и грациозность хороших лыжников. Почему они казались таковыми? Потому что были в надлежащей *форме.* Некоторые из вас наверняка занимались теннисом, гольфом или другим видом спорта, и вас учили тому, как поддержи­вать надлежащую форму. Надлежащая форма — это возможность управлять сво­им телом, которая позволяет выполнить задачу наиболее эффективным образом, затратив наименьшее количество энергии. Надлежащая форма позволяет вам действовать наиболее эффективно. Я давно заметил, что мышечное напряжение мешает поддерживать хорошую форму. Подход Тима Галоуэя [1] при обучении теннису заключается в том, чтобы предотвратить запугивание тела сознанием до степени возникновения напряжения, которое препятствует поддержанию необ­ходимой формы. Галоуэй, например, рекомендует читать надпись на мяче, когда он приближается, а не беспокоиться о том, как его отбить.

Эффективность деятельности также важна и в нашей повседневной жизни. Слишком часто наша мускулатура напряжена без всякой на то необходимости, в результате чего появляются боли в спине, шее или плечах, головные боли. Не­нужное мышечное напряжение возникает в тот момент, когда ваши плечи подня­ты, руки сжимают какой-либо предмет слишком сильно, предплечья напряжены, а брюшные мышцы словно вжимаются вовнутрь. Все это признаки зажимов — напряженная мускулатура и готовность тела к действиям, предпринимаемым достаточно редко. По утверждению Мак-Гигана, «человек, являющийся жертвой стрессоров, реагирует на них рефлективно, зачастую эмоционально. Если подоб­ные реакции мускулатуры затягиваются надолго, как это обычно и бывает, они могут спровоцировать расстройство функционирования какой-либо системы ор­ганизма. Такие хронические перенапряжения нередко провоцируют развитие множества психосоматических (соматоформных) и психических расстройств» [2]. Когда вы в следующий раз сядете за руль автомобиля, обратите внимание на то, как крепко вы его сжимаете. В современных машинах руль достаточно лишь легонько придерживать. Если вы прилагаете к управлению машины слишком большие усилия, у вас возникает зажим.

Когда вы в следующий раз будете конспектировать лекционный материал, об­ратите внимание на то, как крепко вы держите ручку. Если вы держите или нажи­маете на нее слишком сильно, то это тоже зажим.

Когда вы в следующий раз пойдете к стоматологу, обратите внимание, на­сколько сильно вы сжимаете ручки кресла. Ваше напряжение в тот момент также не находит выхода, вы зажаты.

В разных случаях мы используем мышечное напряжение крайне неэффектив­но, в результате чего наше самочувствие ухудшается. Но мы можем научиться ис­пользовать мышцы более правильно с помощью релаксационной техники, кото­рая называется прогрессивной релаксацией.

Что такое прогрессивная релаксация?

Прогрессивная релаксация — это техника снижения нервно-мышечного напря­жения. Она была разработана Эдмундом Якобсоном и описана в его книге «Про-

**грессивная** релаксация», которая первоначально предназначалась для пациентов больниц, испытывавших напряжение [3]. Якобсон, врач но **профессии,** обратил внимание на то, что напряженные пациенты не могут быстро и в полной мере рас­слабиться. Это заметно, например, по таким признакам, как наморщенный лоб. Пытаясь избавиться от подобного остаточного мышечного **напряжения,** Якобсон стал обучать своих пациентов упражнениям, в которых требовалось сначала на­прячь группу мышц, а затем расслабить ее, переходя от одной группы мышц к другой. Цель напряжения — стремление осознать, как оно чувствуется [4]. На первый взгляд это совсем ненужное занятие. Но вспомните наши рассужде­ния по поводу зажимов. Цель расслабления — получение и запоминание этого ощущения, вызванного произвольно. Таким образом, основной идеей здесь явля­ется получение более полного и конкретного ощущения напряжения и способ­ность расслабить мышцы в случае возникновения этого напряжения. «Тот, кто сможет научиться расслабляться, при столкновении со стрессором получит воз­можность избрать наиболее верный способ реагирования. То есть вместо рефлек­сивной реакции можно просто остановиться, изучить природу угрозы, взвесит!) последствия возможных реакций и выбрать наиболее подходящую» [5].

Прогрессивная релаксация, которую иногда называют нейромышечной (так как именно нервная система отвечает за напряжение мышц) или **якобсониан-ской** (по имени создателя) **релаксацией,** начинается с одной группы мышц, за­тем к ней присоединяется другая, *в* то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полное расслабление тела. Начина­ется оно с мышц конечностей — рук и ног, постепенно продвигается к центру — голове и туловищу [6]. Как и в аутогенной тренировке, расслабление сознания в данном случае достигается через расслабление тела. Однако, в отличие от ауто­генной тренировки и медитации, в процессе прогрессивной релаксации человек не впадает в гипнотическое состояние [7]. Как и всеми другими техниками, пред­ставленными в этой книге, прогрессивной релаксацией необходимо заниматься регулярно. Результаты прогрессивной релаксации проявятся ярче после того, как вы приобретете достаточное количество опыта применения этой техники.

Преимущества прогрессивной релаксации

Данная релаксационная техника успешно помогает расслабиться и не требует специального оборудования. К тому же, несмотря на то что, по утверждению Якобсона, для получения результатов практиковать эту технику необходимо в те­чение нескольких лет, улучшения наступают уже спустя несколько недель, если заниматься ею три раза в день по пять-минут [8]. Следует учитывать и то, что некоторые ученые предупреждают о появлении неких побочных эффектов в про­цессе медитации и аутогенной тренировки [9]. Кроме того прогрессивная релак­сация позитивно влияет как на физиологическое, так и на психологическое со­стояние человека.

Физиологические эффекты

Описывая результаты прогрессивной релаксации Якобсона, Браун отметил, что расслабление скелетных мышц способствует расслаблению всей мускулатуры, а также пищеварительной и сердечно-сосудистой систем [10]. Другие ученые

обнаружили, что прогрессивная релаксация помогает при головных болях [11,12, 13], мигренях [14, 15] и болях в спине [16]. Последствия зажимов и нерациональ­ного мышечного напряжения могут быть нивелированы или, по крайней мере, смягчены с помощью регулярных занятий прогрессивной релаксацией. Это отно­сится даже к писчему спазму [18].

Психологические эффекты

Доказано, что прогрессивная релаксация обладает большим количеством психо­логических эффектов, что сказывается на психологическом состоянии и на пове­дении. Например, студенты с негативной Я-концепцией, занимаясь прогрессив­ной релаксацией, скорректировали в лучшую сторону свое представление о себе **[19].** Более того, депрессия [20], тревожность [21, 22] и бессонница [23] проходят в результате практикования прогрессивной релаксации. Алкоголизм [24], зло­употребление наркотиками [25] и резкий спад двигательной активности *(batting slumps)* [261 также лечатся с помощью этой техники. Когда бейсболистов обучили прогрессивной релаксации, они стали лучше играть в стрессовых условиях сорев­нований, чем их товарищи, которые не были обучены этой технике. Их двига­тельная активность изменилась: Это неудивительно, так как мы знаем, что стресс (например, публичное выступление) нередко отражается на профессиональной деятельности. На занятиях по управлению стрессом, которые я веду, мне прихо­дилось иметь дело с музыкантами, в частности с певцами и скрипачами. Они утверждали, что их техника исполнения значительно улучшилась в результате обучения на моих занятиях.

Нужно отметить, что практически любая форма релаксации направлена на снижение тревожности: когда сознание расслабляется, тревожные мысли прояв­ляются в полной мере [27]. Однако именно в процессе прогрессивной релаксации работа с тревожностью наиболее эффективна [28]. Поэтому эта техника рекомен­дована в первую очередь тревожным личностям.

Как заниматься прогрессивной релаксацией

Для эффективного обучения прогрессивной релаксации, как и многим другим техникам, необходимы специальные условия, например определенное положение тела при выполнении упражнений.

Как определить, что вы напряжены

Во-первых, необходимо понять, что вы напряжены. У вас могут болеть плечи, спина, шея или голова. Вы можете испытывать скованность и дискомфорт. У вас мо­гут дрожать руки, или вам будет трудно найти удобное положе\* ме тела.

По мере приобретения опыта в практике прогрессивной релаксации вы смо­жете точнее определять признаки напряжения и будете лучше подготовлены к устранению этих признаков, предотвращая их проявление в полной мере. Эти признаки сигнализируют о том, что пора заняться прогрессивной релаксацией.

Прогрессивную релаксацию желательно практиковать до еды. Как мы уже го­ворили, во время процесса пищеварения увеличивается приток крови в область желудка. Это затрудняет процесс расслабления, так как для реакции релаксации характерен приток крови к конечностям.

**Требования**

Для занятий прогрессивной релаксацией необходимо найти относительно спо­койное место, в котором вас никто бы не тревожил. Это значит, что в комнате не должно быть телефона, в противном случае нужно снять трубку и накрыть ее по­лотенцем, дабы не слышать гудков. Свет лучше выключить. Следует исключить возможность случайного появления членов семьи и домашних животных. Если даже после всех необходимых приготовлений шум все еще проникает в вашу ком­нату, можно воспользоваться наушниками или ватными тампонами. Убедитесь в том, что ваша одежда или украшения вас не стесняют, а в комнате достаточно те­пло. Трудно расслабиться в холодном помещении, так как кровь не может сво­бодно поступать в конечности. Желательно также снять обувь.

Теперь приступаем к упражнениям, зная, что любой дискомфорт или болез­ненные ощущения можно в любой момент устранить, прекратив занятия. Делай­те упражнения не спеша. Это достаточно длительный процесс, поэтому не нужно ожидать больших результатов после нескольких сессий. Не стоит напрягать де­формированные или поврежденные мышцы. К ним можно перейти позже. Из­вестны случаи повреждения скелетно-мышечного аппарата при избыточном на­пряжении групп мышц в процессе прогрессивной релаксации [29].

**Положение тела**

Чтобы приступить к выполнению упражнений, лягте на пол (рис. 11.1). Стреми­тесь к тому, чтобы опорой для вашего тела стал пол, а не мышцы. Лежа на спине, найдите удобное положение для рук и ног. Руки можно положить на грудь, живот или вытянуть вдоль туловища, положение ног произвольно. Расслабьтесь. Под шею можно положить подушку (маленькую, чтобы она поддерживала шею, поме­щаясь между плечами, а голова покоилась на полу); также можно положить по­душку под колени. Перед тем как приступить к упражнениям убедитесь в том, что вы чувствуете себя комфортно. Примите удобное положение. По мере приоб­ретения опыта в прогрессивной.релаксации вы сможете расслабляться сидя или даже стоя (например, это относится к расслаблению мышц шеи). Однако учиться лучше лежа.



Рис. 11.1. Положение лежа для прогрессивной релаксации

По мере приобретения опыта вы сможете опускать фазу напряжения и пере­ходить сразу к релаксации. Перед тем как появится «ощущение мышц», которое развивается с помощью напряжения, может пройти несколько недель или меся­цев. Тем не менее, так как эта фаза учит вас чувствовать свои мышцы, важно не игнорировать ее. Однако вы вскоре поймете, что наиболее приятна и полезна именно фаза релаксации. Если вам трудно расслабиться самостоятельно, можно работать с партнером [30].

**Упражнения**

Специалистами по управлению стрессом было разработано несколько вариантов упражнений для мышечной релаксации. Например, Форман и Майерс предлага­ет толкать неподвижные объекты для напряжения различных групп мышц [31 ]. Они рекомендуют нажимать на поверхность стола пальцами, обосновывая свое мнение тем, что техника сопротивления требует большего мышечного напряже­ния. Это в свою очередь помогает лучше усвоить разницу между напряженными и расслабленными мышцами. С другой стороны, Смит рекомендует одиннадцать изометрических упражнений1: сжатие кулака; напряжение мышц рук; рук и бо­ков; мышц спины; плечей; спины и шеи; лица; передней части шеи; живота и гру­ди; ног; ступней [32]. Смит отмечает также, что некоторые студенты обычно слишком быстро сокращают мышцы. Он убежден в том, что изометрические со­кращения будут более эффективными для обучения этой технике релаксации.

Нижеописанные упражнения достаточно просты, но гем не менее эффектив­ны для контроля стресса или напряжения. Попробуйте выполнять их несколько раз в день в течение недели. Потом заполните оценочную шкалу для этой релак­сационной техники, чтобы определить ее эффективность и сравнить с другими техниками релаксации.

Нижеследующие инструкции, разработанные Дженни Штайнмец, можно за­помнить, записать на магнитофон или попросить кого-либо прочитать вам. Каж­дую инструкцию необходимо выполнять как можно более точно. Не пропускайте ни одну часть тела (только в случае повреждения) и ни одно упражнение. Также проконтролируйте, чтобы на релаксацию уходило в два раза больше времени, чем на напряжение. Начнем с рук.

*Расслабление рук (четыре—пять минут).* Устройтесь поудобнее и расслабьтесь, насколько вы можете. Теперь, расслабившись, сожмите в кулак пальцы правой руки. Сжимайте их крепче и крепче, изучая в процессе сжатия ощущение напряжения. Почувствуйте напряжение кисти, а также напряжение в руке и предплечье. Теперь расслабьтесь...

Позвольте пальцам вашей правой руки расслабиться... Отметьте разницу в ощущениях. Теперь позвольте себе расслабиться еще больше. Еще раз плотно сожмите руку в тсулак.

Оставьте ее в таком состоянии. Снова почувствуйте напряжение. Теперь отпустите напряжение, расслабьтесь, позвольте пальцам выпрямиться. Снова отметьте разницу.

Теперь проделайте все то же самое с левой рукой.

Сожмите пальцы левой руки, в то время как ост&чьные части тела остаются расслаб­ленными.

Сожмите руку крепче и почувствуйте напряжение. Теперь расслабьтесь... и снова насладитесь контрастом ощущений.

Сущность изометрических упражнений заключается в том, чтобы прилагать максимальное усилие в течение 2 секунд в стремлении противодействовать сопротивлению. — *Примеч. ред.*

Повторите — снова плотно и крепко сожмите левую руку в кулак.

Теперь, наоборот, расслабьтесь и почувствуйте разницу.

Продолжайте расслабляться таким образом еще некоторое время.

Сожмите оба кулака крепко и сильно, ощутите напряжение в кистях.

Изучите это ощущение... и расслабьтесь-Выпрямите пальцы и ощутите расслабление...

Продолжайте расслаблять руки.:.

Теперь согните руки в локтях и напрягите бицепсы.

Напрягите их сильнее и сосредоточьтесь на ощущении напряжения.

Теперь выпрямите руки...

Расслабьте их и снова почувствуйте разницу...

Позвольте процессу релаксации продолжаться.

Теперь снова напрягите бицепсы.

Сохраняйте напряжение и внимательно его изучите.

Выпрямите руки и расслабьтесь...

Расслабьтесь по максимуму...

Каждый раз, когда вы напрягаетесь и расслабляетесь, обращайте внимание на ощуще­ния.

Теперь выпрямите руки; выпрямите их так, чтобы как следует прочувствовать напря­жение в трицепсах.

Выпрямите руки и прочувствуйте напряжение. Снова расслабьтесь.

Позвольте рукам занять удобное положение... Позвольте процессу релаксации течь произвольно.

По рукам должно разливаться ощущение приятной тяжести по мере того, как они рас­слабляются.

Снова пыпрямите руки так, чтобы прочувствовать напряжение в трицепсах. Почувствуйте это напряжение... и расслабьтесь.

Теперь сосредоточьтесь только на расслаблении в руках, без ВСЯКОГО напряжения. Позвольте рукам запять удобное положение и расслабиться — больше и больше... Продолжайте расслаблять руки...

Даже когда вам покажется, что руки окончательно расслаблены, позвольте им рассла­биться еще немного больше...

Позвольте себе достигнуть более глубоких уровней релаксации. *Расслабление лица, шеи, плеч и* ***верхней*** *части спилы (четыре—пять минут).* Позвольте всем вашим мышцам освободиться от напряжения и отяжелеть. Устройтесь поудобнее.

Теперь наморщите лоб, наморщите его сильнее. А теперь перестаньте морщить лоб. Расслабьтесь и разгладьте его...

Представьте, что лоб и кожа на голове разглаживаются по мере расслабления. Нахмурьтесь и наморщите брони, ощутите напряжение. Продолжайте напрягать брони и лоб-Скова разгладьте лоб.

Теперь закройте глаза.

Ваши глаза закрыты, вам удобно и приятно. Обратите внимание паищущенис расслаб­ленности.

Теперь сожмите челюсти и стисните зубы. Изучите напряжение в челюстях. Теперь расслабьте челюсти, Слегка разомкните губы. Ощутите расслабление. Теперь плотно прижмите язык к нёбу. Определите место напряжения.

Хорошо, теперь позвольте языку вернуться в его естественное, удобное положение. Теперь сомкните губы так крепко, как можете. Расслабьте губы...

Отметьте контраст ощущений при напряжении и расслаблении... Почунствуйте, как расслабляется ваше лицо, ваш лоб, кожа головы, глаза, челюсти, гу­бы, язык, горло...

Вы расслабляетесь больше и больше... Теперь переходите к мышцам шеи.

Запрокиньте голову как можно дальше, чтобы почувствовать напряжение в шее. Поверните голову направо, почувствуйте смену напряжения. Теперь поверните ее налево. Теперь выпрямите и наклоните голову вперед. Подбородок давит на грудь.

Теперь позвольте голове вернуться в первоначальное положение и почувствуйте рас­слабление...

Позвольте процессу релаксации продолжаться. Пожмите плечами. Сохраните плечи напряженными. Уроните плечи и расслабьтесь. Ваша шея и плечи расслаблены.

Теперь снова пожмите плечами и сделайте ими круговое движение. Теперь подвигайте плечами вверх-вниз и вперед-назад. Почувствуйте напряжение в плечах и верхней части спины. Расслабьте плечи...

Позвольте расслаблению проникнуть глубоко в ваши плечи и перейти в мышцы спи­ны.

Расслабьте шею и горло, челюсти и другие части лица. Ощущение расслабления про­никает все глубже... глубже... глубже...

*Расслабление груди, живота и* ***нижней*** *части спины (четыре—пять 'минут).*

Как можно лучше расслабьте все тело.

Почувствуйте приятную тяжесть, сопровождающую расслабление.

Вдохните и выдохните — легко и свободно...

Обратите внимание, как углубляется расслабление с вашим дыханием...

Выдыхая, сосредоточьтесь на ощущении расслабления.

Теперь вдохните и наполните воздухом легкие. Вдохнув, задержите воздух. **Сконцентрируйтесь** на напряжении.

Теперь выдохните, **позвольте** стенкам груди опуститься и автоматически вытолкнуть воздух из легких.

Продолжайте расслабляться, дышите свободно и мягко...

Ощутите расслабление и насладитесь им.

Расслабив вес остальные части тела как можно больше, снова наберите в легкие воздух

При вдохе задержите дыхание.

Теперь выдохните, почувствуйте облегчение, дышите спокойно...

Продолжайте расслаблять грудь, позвольте этому ощущению перейти на **спину,** на плечи, шею и руки...

Пусть все происходит само собой. Просто наслаждайтесь расслаблением.

Теперь обратите внимание на мышцы живота.

Напрягите мышцы живота; пусть ваш живот станет твердым.

Сосредоточьтесь на напряжении.

Расслабьтесь, отпустите напряжение и почувствуйте контраст ощущений.

Снова напрягите мышцы живота.

Удерживайте это напряжение, изучайте его.

Расслабьтесь. Прочувствуйте это приятное ощущение, которое возникает, когда вы расслабляете живот.

Теперь втяните живот. Ощутите напряжение. Теперь снова расслабьтесь... пусть ваш живот вернется в свое естественное положение.

Продолжайте дышать легко и свободно, почувствуйте приятный эффект массажа в об­ласти груди и живота.

Теперь снова втяните живот и почувствуйте напряжение.

Теперь полностью расслабьте живот...

Позвольте напряжению рассеяться по мере распространения расслабления.

Каждый раз, когда вы вдыхаете, обратите внимание па ритмическое расслабление в легких и животе...

Почувствуйте, как ваш живот все больше и больше расслабляется... Отпустите все зажатые мышцы во всем теле. Теперь направьте внимание на нижнюю часть спины.

Выгните спину, как следует прогнитесь и почувствуйте напряжение вдоль позвоноч­ника.

Теперь вернитесь в удобное положение, расслабьте нижнюю часть спины.

Просто выгните спину и почувствуйте напряжение, появляющееся, когда вы прогибае­тесь.

Остальные части тела должны быть максимально расслаблены. Локализуйте напряжение в нижней части спины. Снова расслабьтесь, больше и больше...

Расслабьте нижнюю и верхнюю части спины, позвольте расслаблению перейти к живо­ту, груди, плечам, рукам и лицу...

Расслабляйте эти части все больше и больше, глубже и глубже...

*Расслабление бедер и икр (четыре—пять минут).* Позвольте напряжению уйти и расслабьтесь. Теперь напрягите ягодичные и бедерные **мышцы.** Напрягите бедра, до предела согнув ноги. Вытяните ноги, расслабьтесь и почувствуйте разницу. Снова согните ноги в коленях и напрягите бедра. Удержите это напряжение.

Снова вытяните ноги, расслабьте мышцы бедер... Позвольте процессу расслабления протекать естественно.

Вытяните ступни в обратную от головы сторону так, чтобы напряглись ваши голени. Изучите это ощущение напряжения. Расслабьте ступни и икры.

Теперь потянитесь носочками в сторону головы и снова ощутите напряжение в мыш­цах голени.

Верните ступни в первоначальное положение.

Снова расслабьтесь... оставайтесь **расслабленными** некоторое время... Позвольте расслабиться себе еще больше... Расслабьте ступни, голени, колени, бедра и ягодицы... Почувствуйте тяжесть в нижней части тела по мере расслабления... Теперь позвольте расслаблению перейти на живот, талию и нижнюю часть спины. Позвольте ему проникать все глубже и глубже... Убедитесь в том, что ваше горло не напряжено. Расслабьте челюсти и шею, а также вес мышцы лица. Позвольте телу расслабиться па некоторое время... Позвольте себе расслабиться.

Теперь вы можете расслабиться еще больше, просто глубоко вдыхая и медленно выды­хая воздух: ваши глаза закрыты, вы не обращаете внимания на внешние предметы и движение вокруг вас, предотвращая таким образом **появление** поверхностного напря­жения.

Вдохните глубоко и почувствуйте, как тяжелеет ваше тело. Медленно выдохните-Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет.

Если вы по-настоящему расслабились, то вы не в состоянии пошевелить пи одним мус­кулом своего тела.

Подумайте о том усилии, которое понадобится, чтобы поднять правую руку. Думая об этом, обратите внимание, не появилось ли напряжение в плечах и руках. Теперь вы понимаете, что лучше не поднимать руку, а продолжать расслабляться. Обратите внимание на то, что вам стало легче, а напряжение исчезло. Продолжайте в том же духе... Расслабляйтесь. Когда вы захотите встать, сосчитайте от четырех до одного. Теперь вы полны сил, чувствуете себя хорошо и спокойно.

Несколько маленьких упражнений

Возможно, у вас не всегда будет достаточно времени для релаксации. Тогда вы можете прибегнуть к упрощенным и коротким вариантам прогрессивной релак-

сации. Например, вы находитесь за рабочим столом и замечаете, что **ваши** плече­вые мышцы напряжены. Чтобы их расслабить, вы можете еще сильнее их на­прячь: поднять плечи как можно выше и затем расслабить их' Сосредоточьтесь на ощущениях в расслабленных плечах, особо обращая внимание на **ощущение** теп­ла и покалывания.

Еще одно маленькое упражнение - напряжение мышц живота. Напрягите мышцы так, чтобы живот стал плоским и плотным. Обратите внимание па то, как вы сейчас дышите - только с помощью груди. Запомните такое дыхание и нико­гда так не дышите. Теперь расслабьте мышцы живота. Дышите с помощью мышц живота, а не груди. Чтобы помочь себе дышать таким образом, положите руку на живот. Она должна подниматься, когда вы вдыхаете, и опускаться, когда вы вы­дыхаете. Обратите внимание на ощущение расслабленности при таком дыхании

Вы можете разработать собственную версию прогрессивной релаксации, опре­деляя конкретную мышечную группу, в которой вы чувствуете напряжение, **и** на­прягая ее еще больше. Вам надо расслабить эту группу мышц и сфокусироваться на релаксации. После пятиминутного упражнения ощущение напряжения осла­беет, вы расслабитесь и будете готовы к дальнейшим действиям. Вы можете де­лать упражнения в строго определенные часы, считая время, отведенное на них, временем «отдыха». Вы оставляете свои ежедневные заботы, чтобы погрузиться в более приятное и расслабленное состояние.

**Оценочная шкала прогрессивной релаксации**

Занимайтесь прогрессивной релаксацией регулярно и следуйте инструкциям. Не раньше чем по прошествии недели занятий оцените каждое из предложенных вы­сказываний по данной шкале.

1 — совершенно верно;

2 — скорее верно;

3 — не знаю;

4 — скорее неверно;

5 — совершенно неверно.

1. Мне было хорошо.

2. Я без труда смог(ла) найти время.

3. Прогрессивная релаксация помогла мне расслабиться.

4. Я стал(а) лучше справляться с ежедневными делами, чем раньше.

5. Мне легко далась эта техника.

6. Мне было легко отвлечься от повседневных забот, чтобы заняться **прогрес­сивной** релаксацией.

7. Я не чувствовал(а) усталости после занятия.

8. Мои пальцы рук и ног становились теплее после занятий.

9. Все симптомы стресса (головная боль, мышечное напряжение, тревож­ность), беспокоившие меня до того, как я стал(а) заниматься **прогрессив­ной** релаксацией, исчезали на время занятий.

10. Каждый раз по окончании занятий мой пульс был ниже, чем перед нача­лом.

Теперь подсчитайте сумму баллов. Запомните итоговый балл и сравните его с итоговыми оценками других релаксационных техник. Чем ниже балл, тем боль­ше подходит вам та или иная техника.

**Позаботьтесь о своем окружении**

Вы хотите лучше освоить прогрессивную релаксацию? Тогда обучите ей кого-нибудь еще. Исследователи обнаружили, что когда один ученик объясняет другому математику и чте­ние, его собственные математические способности и техника чтения улучшаются. То же самое относится к прогрессивной релаксации и любой другой технике. В основе этого ле­жит следующая причина: отвечая за чей-либо уровень знаний на определенную тему, вы сами лучше усваиваете этот материал. Вам не захочется оказаться в неудобном положе­нии. Поэтому добровольное обучение кого-либо техникам релаксации поможет вам самим освоить их лучше.

Выберите одного человека или сформируйте группу людей из тех, кого вы знаете и кого сможете обучить прогрессивной релаксации. Что может быть лучше, чем, помогая друго­му, помогать самому себе.

**Выводы**

Люди зачастую напрягают мышцы сильнее, чем это необходимо. Это неред­ко приводит к появлению болей в спине, голове, плечах или шее. Мышечное напряжение, подготавливающее тело к действию, которое не осуществляется, называется зажимом. Приподнятые на протяжении всего дня **плечи** — один из примеров зажима.

Прогрессивная релаксация — техника, созданная для нервно-мышечного расслабления. Она заключается в напряжении **и** последующем расслабле­нии группы мышц, при постепенном переходе от одной группы мышц к дру­гой.

Фаза напряжения предназначена для того, чтобы помочь людям лучше ощу­тить свои зажимы. Фаза релаксации знакомит людей с расслаблением **и** учит возвращаться в расслабленное состояние по желанию.

Прогрессивная релаксация используется при лечении головных болей, миг­реней, болей в спине и других болезней. Она также применяется при кор­рекции **Я—концепции,** депрессии, тревожности и бессоннице. Для занятий прогрессивной релаксацией найдите спокойное место и лягте на спину. Выполняйте упражнения медленно и осгорожно, останавливай­тесь при появлении болезненных ощущений.

Может пройти несколько недель или месяцев занятий прогрессивной ре­лаксацией, прежде чем у вас появится «ощущение **мышц»,** нарабатываемое фазой напряжения, по релаксация принесет вам пользу гораздо быстрее.

ГЛАВА 12 **Биологическая обратная связь и другие релаксационные техники**

Мой друг и коллега доктор Джек Осман читает лекцию под названием «Жир есть у того, кто невоздержан в еде». Хороший оратор, человек, одаренный творчески и интеллектуально, Джек все время ищет новые способы, чтобы заставить слушате­лей понять: таблицы, по которым предлагается оценить свой вес и сопоставить с нормой для своего пола и роста (а иногда и телосложения), неверны. Однажды, когда мы сидели в моем офисе, Джек рассказал о том, какой символический экс­перимент он собирается провести со своими слушателями. «Я собираюсь продать им старые весы со склада. Предположительно доллар за штуку. Потом я возьму кувалду. И первое, что я сделаю, после того как представлюсь аудитории, — изо всех сил ударю по весам. И буду бить до тех пор, пока весы не превратятся в гру­ду металлолома».

Джек заботится о своих слушателях. Он стремится донести до них мысль, что весы отражают не количество жира в организме, а вес в целом. Хорошо трениро­ванный штангист может весить больше, чем считается нормальным для его роста, но при этом его нельзя назвать «чрезмерно толстым».

Вы можете определить свой вес с помощью весов, а количество жира — вос­пользовавшись измерителем толщины жировой складки. В данном случае весы и измеритель толщины жировой складки — инструменты биологической обратной связи.

Что такое биологическая обратная связь?

Биологическая обратная связь — это «использование инструментария для отра­жения психофизиологических процессов, которые могут не осознаваться челове­ком и протекать непроизвольно» **[1].** Нельзя сказать, что биологическая обратная связь — это получение информации о том, что происходит в теле в конкретный промежуток времени, и способ контроля этих процессов. Подобное утверждение не совсем верно. Биологическая обратная связь — всего лишь инструмент для из­мерения процессов в том участке тела, который вас интересует больше всего. Обыкновенный градусник — это инструмент биологической обратной связи, хо­тя, может, не такой точный и быстрый, как более совершенные приборы. Он пре­доставляет вам информацию об интересующем вас параметре организма (в дан­ном случае — о температуре).

Чтобы лучше понять механизм биологической обратной связи и инструмента­рий, к ней относящийся, проведем эксперимент. Приложите термометр к средне-

му пальцу своей руки так, чтобы чувствительная колбочка касалась кожи **пальца** Через пять минут термометр зафиксирует определенный показатель, отражаю­щий температуру нашего пальца. Запишите этот показатель.

**\_\_\_\_\_\_\_\_°С**

Теперь ваша задача — повысить температуру этого пальца, увеличив приток крови к поверхности. Как мы уже говорили, медитация или аутогенная трениров­ка способствуют притоку крови к рукам и ногам. В течение 10-15 минут исполь­зуйте эти техники для выполнения задания, а затем запишите полученный темпе­ратурный показатель.

\_\_\_\_\_\_\_\_°С

Биологическая обратная связь также является и процессом. Ученые доказали, что люди могут контролировать процессы, происходящие в их организме. В соот­ветствии с этим предлагаем другое определение биологической обратной связи.

Это процесс, в результате которого человек учится оказывать относительное влияние на физиологические реакции двух видов: те, которые неподвластны произвольному контролю, и тс, которые можно легко регулировать, но процесс регуляции нарушен в результате травмы или заболевания [2].

Биологическая обратная связь — процесс, состоящий из трех фаз:

1) *измерение* физиологического параметра (ртуть в колбочке термометра слу­жит для замера температуры);

2) *перевод результатов* измерения в понятную форму (ртуть в термометре поднимется по трубочке с разметкой градусов по Цельсию);

3) *обратная связь —* передача информации человеку, обучающемуся контро­лировать процессы в своем организме.

Однако для того чтобы изучать биологическую обратную связь дальше, уче­ным необходимо было доказать, что те физиологические процессы, которые рань­ше считались непроизвольными, можно подчинить произвольному контролю. Ранние исследования биологической обратной связи были направлены на под­тверждение этого факта. Например, было доказано, что человек способен изме­нять ритм сердцебиения [3, 4, 5], электропроводимость кожи (кожно-гальваниче-скую реакцию) [6, 7, 8], диаметр кровеносных сосудов **[9]** и волновую активность мозга [10, И]. Множество других физиологических параметров также можно контролировать с помощью биологической обратной связи, например мышечное напряжение, артериальное давление, эрекция и выделение соляной кислоты в желудке. Хотя еще не совсем понятно, *как* люди контролируют физиологические параметры, то, что они способны это делать, больше не является поводом для дискуссий.

Преимущества биологической обратной связи

У биологической обратной связи есть много преимуществ, не последним из кото­рых является объективное доказательство того, что мы способны контролировать себя в большей степени, чем думаем. Если можно подтвердить измерениями тот факт, что мы можем контролировать артериальное давление и волновую актив-

НОСТЬ мозга, почему мы не можем контролировать курение или физическую ак­тивность? Если мы можем понижать и повышать частоту сердцебиения или уве­личивать количество желудочного сока, то насколько трудно победить боязнь сцены или алкоголизм? Биологическая обратная связь показывает, что наше по­ведение, как и наша физиология, в достаточной мере зависит от нас. Потому мы должны принять на себя ответственность за выбор того или иного образа действий К тому же у биологической обратной связи есть свои психологические и физио­логические преимущества. Все они перечислены ниже.

**Физиологические эффекты**

Как мы увидим в дальнейшем, биологическая обратная связь используется для улучшения соматического здоровья многих людей. Однако Элмер Грин и его коллеги отметили следующее.

Фактически не существует такого понятия, как тренировка регуляции волновой актив­ности мозга. Есть лишь тренировка выработки определенных субъективных состоя­ний... Объектом манипуляции (некоторым неизвестным способом) являются субъек­тивные чувства, фокус внимания и мыслительный процесс [12J.

Здесь опять же демонстрируется связь тела и сознания. Изменение состоя­ния — результат физиологических изменений в процессе биологической обрат­ной связи.

Электромиографическая биологическая обратная связь, относящаяся к сокра­щениям мышц, эффективна при лечении следующих заболеваний:

• астма,

• гипертония,

• бруксизм,

• гиперкинезия,

• спастичность,

• церебральный паралич,

• дистония,

• дисфония,

• язвы,

• мышечные спазмы,

• нервно-мышечные повреждения (удар, паралич),

• спазматическая кривошея,

• мигрени,

• головные боли,

• колики и др.

Термическая (температурная) биологическая обратная связь помогает при лечении болезни Рейно1, мигреней и гипертоний [13]. Даже сколиоз — 5-образ-

Болезнь Рейно — приступообразные расстройства артериального кровоснабжения кистей и/или стол, возникающие под воздействием холода или волнения. Во время приступа снижается чувстви­тельность пальцев, они немеют, в копчиках появляется ощущение покалывания, кожа становится мертвенно-бледной и синюшной, пальцы — холодными, а после приступа — болезненно горячими и отечными. — *Примеч. ред.*

*нов* искривление позвоночника — можно вылечить с помощью биологической об­ратной связи. Чтобы избавиться от сколиоза, многие люди носят нательный фик­сатор, который создает ощущение дискомфорта. Так как сколидо встречается в основном у девушек-подростков, фиксатор может стать предметом беспокойства в данный возрастной период. Нил Миллер и Барри Дворкин разработали достой­ную альтернативу фиксатору [14]. Это новое приспособление изготавливается из нейлоновых волокон, которые делают его легким и не таким громоздким, как большинство фиксаторов. Он поддерживает тело в вертикальном и горизонталь­ном положении. Специальный датчик определяет, когда человек стоит неровно, и сообщает об этом звуковыми сигналами. Такое новаторское использование био­логической обратной связи является разработкой будущего. Однако исследовате­ли столкнулись с противоречивыми результатами относительно преимуществ и применения биологической обратной связи. Например, Литт [15], Фентресс [16] и Сарджент [17] обнаружили, что биологическая обратная связь помогает сни­зить боль при мигрени, Чапман же [18] не получил подобных результатов. В то время как Бланшар [19] и Коллет [20] выявили положительный эффект исполь­зования биологической обратной связи при лечении головных болей, Каллон [211 и Лакруа [22] показали неэффективность этого метода. Шекели [23], изучая использование биологической обратной связи для лечения головных болей, вы­званных менструацией, также нашел этот метод неэффективным.

В более поздних исследованиях были открыты некоторые интересные физио­логические эффекты биологической обратной связи. Например, она помогает справиться с гипергидрозом1 ладоней [24], недержанием [25], запорами [26], сла­бостью мышц ног [27], астмой [28], мигренями [29], дрожанием челюстей [30], височно-нижнечелюстным синдромом *(temperomandibulardisorder)* [31], помогает в обучении ходьбе после травмы [32], в борьбе с бессонницей [33] и чрезмерным храпом [34]. Биологическая обратная связь также является эффективным спосо­бом успокоения детей с синдромом дефицита внимания и итеративностью.

**Психологические эффекты**

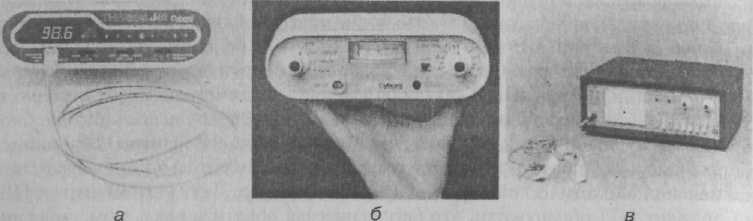
Биологическая обратная связь используется для помощи людям, стремящимся улучшить свое психическое здоровье и изменить поведение, приводящее к болезни. Фобии, тревожность, страх выступать перед публикой, бессонница, алкоголизм, наркомания, депрессия и гиперактивность у детей достаточно успешно излечива­ются с помощью биологической обратной связи. Головные боли, сексуальные расстройства и даже заикание поддаются коррекции с помощью данного метода [3-9].

Подводя итоги исследований эффективности биологической обратной связи, Райе описывает настоящее положение вещей, ставя три вопроса и давая на них ответы:

«Первый вопрос: можно ли использовать биологическую обратную снязь для того, что­бы научить человека регулировать процессы внутри организма? Ответом может слу­жить неуверенное "да". Второй вопрос: можно ли использовать биологическую обрат­ную связь для лечения последствий стресса и устранения проблем со здоровьем? Отпет —-уверенное "может быть". И третий вопрос: являются ли причиной положи-

Гипергидроз — повышение потоотделения. — *Примеч. ред.*

тельных результатов применения биологической обратной свяли се специфические ка­чества, не присущие и и одной другой процедуре? **Ответом** будет "нет". Таким образом, чем больше мы изучаем биологическую обратную связь, тем больше мы находим сходств с релаксацией и когнитивными техниками управления стрессом\* [40].



Инструментарий биологической обратной связи разнообразен и предназначен для измерения различных

параметров. Сюда входят: а) инструмент для измерения температуры, б) инструмент для электромиографии,

в) инструмент для измерения кожно-гальванической реакции.

Недавно было доказано, что биологическая обратная связь эффективна при лечении тревожности и синдрома выгорания [41], коррекции локуса контроля [42], регуляции психического состояния [43], кашля психогенного происхожде­ния [44], фобий [45J и разных аффективных расстройств [46].

**Как расслабляться, используя биологическую обратную связь**

Оборудование биологической обратной связи не создано для использования в условиях ежедневного стресса. Это специальные устройства. Биологическая об­ратная связь предназначена для обучения людей способности контролировать свои физиологические процессы. Ходить же целый день подключенным к како­му-либо аппарату или «подключаться» при малейшем признаке стресса весьма затруднительно. Это оборудование нужно, чтобы ознакомитьвас с ощущением расслабления и его физиологическими коррелятами: снижением мышечного на­пряжения, частоты сердцебиения, частоты дыхания, понижением артериального давления и так далее. Ученые рассчитывают на то, что, научившись управлять своими физиологическими процессами, вы сможете конструктивно реагировать на стресс.

Так как вы не можете постоянно иметь под рукой приборы биологической об­ратной связи, то для управления стрессом вам понадобится знание техники ре­лаксации. Аутогенная тренировка, медитация и прогрессирующая релаксация применяются в этих целях. В некотором смысле приборы биологической обрат­ной связи отражают степень овладения релаксационной техникой. Они быстро определяют, что вы делаете верно, а в чем ошибаетесь.

Последнее утверждение я могу проиллюстрировать примером работы с моим слушателем. После того как я рассказал о техниках релаксации и дал достаточно времени попрактиковаться в них, я обнаружил, что один из моих слушателей на­ходится в замешательстве. Казалось, что ни одна техника не помогла ему рассла-

биться. Он сказал, что не может припомнить ни одного момента из своей жизни, когда бы он чувствовал себя достаточно расслабленным — и это за пятьдесят с лишним лет. Однако, когда он стал работать с приборами биологической обрат­ной связи, картина полностью изменилась. С помощью электромиографа этот студент заметил достаточно низкое напряжение лобных мышц. Так как счита­ется, что лобные мышцы — зеркало состояния релаксации во всем теле, я был рад, что этот студент наконец смог расслабиться. В последующем разговоре он ска­зал мне, что по какой-то причине он представлял черный тоннель с пурпурными пятнами. В этот момент приборы показывали, что он находится в состоянии глубокой расслабленности. Никогда ранее он не видел этот тоннель, а также не мог придумать никакого символического значения. Однако именно эта кар­тина способствовала расслаблению. Таким образом, биологическая обратная связь сослужила этому слушателю хорошую службу, потому что помогла выде­лить образ, который он мог вызывать перед мысленным взором и таким образом расслабляться.

**Как подготовиться к занятиям биологической обратной связью**

Несмотря на ограниченные возможности оборудования биологической обратной связи, его высокую стоимость и необходимость владения любой другой релакса­ционной техникой, вы все же можете заниматься биологической обратной связью и в достаточно обычных условиях. Вполне возможно, что на факультетах психо­логии вы сможете найти оборудование для биологической обратной связи. Свя­житесь с теми людьми, которым нужны добровольцы для исследования, вклю­чающего в себя биологическую обратную связь. Возможно, существует целое направление, занимающееся биологической обратной связью, и вы можете к нему присоединиться.

Кроме университетов, оборудование для биологической обратной связи мож­но найти в больницах и различных медицинских центрах. Возможно, за эти заня­тия вам придется заплатить третьей стороне, например страховой компании, . Возможно, кто-либо из персонала больницы проводит исследования по биологи­ческой обратной связи и ему нужны испытуемые.

**Другие релаксационные техники**

Кроме уже описанных здесь техник существуют и другие. Мы коротко о них рас­скажем. В дальнейшем вы сможете воспользоваться рекомендованной литерату­рой, чтобы ознакомиться с тем или иным направлением более подробно.

**Диафрагмальное дыхание**

Когда вы находитесь в стрессовой ситуации, ваше дыхание становится быстрым и прерывистым, вы начинаете дышать грудью. Существует несколько способов ды­хания. Дыхание, при котором расширяется верхняя треть грудины, называется *высоким реберным дыханием* (по названию межреберных мышц, соединяющих ребра). Большинство людей при дыхании расширяют среднюю часть грудины

(начиная приблизительно с шестого ребра и ниже). Этот вид дыхания называется *грудным,* или *средним реберным дыханием.* Однако полезнее и лучше для релакса­ции дышать животом, т. е. применять диафрагмальное дыхание [47]. В этом слу­чае начинает работать диафрагма. Иногда, чтобы освободиться от стресса, мы глубоко вздыхаем, вдыхая большой объем воздуха и медленно его выдыхая. Мы называем это *очень глубоким дыханием.* Такой способ дыхания достаточно эффек­тивен в качестве немедленной реакции на стресс.

Чтобы помочь людям научиться дышать диафрагмой,.Крукофф и Крукофф рекомендуют следующее [48].

1. Лягте на спину и положите книгу на живот. Дышите так, чтобы книга под­нималась от вашего дыхания.

2. Сядьте и положите правую руку на живот, а левую — на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только правая рука.

3. Возьмите часы и засеките время: пять секунд на вдох **и** пять секунд на вы­дох.

4. Повторяйте мантру синхронно с ритмом дыхания. Дзэн-мастер Тих Нэг Хаи предлагает повторять следующее: «С каждым вдохом я расслабляюсь, с каждым выдохом я улыбаюсь».

Давайте попрактикуемся в диафрагмальном дыхании. Лягте на пол, положите ладони па нижнюю часть живота. Вдыхая, расширяйте грудную часть, оставляя живот плоским. Это грудное дыхание, научитесь узнавать его. Далее, раздувайте живот так, чтобы он поднимался и опускался с каждым вдохом и выдохом, тогда как грудь оставалась бы относительно неподвижной (она все равно будет слегка расширяться). Это диафрагмальное дыхание. Практикуйте такое дыхание, когда у вас будет возможность (например, выполняя домашнее задание). Диафрагмаль­ное дыхание — основа всех форм релаксации. К тому же такое дыхание можег быть полезным при лечении мигреней, болезни Рейно, гипертонии, астмы и тре­вожности [49].

Сканирование тела

Даже когда вы напряжены, всегда можно найти часть тела, которая относительно расслаблена. При **сканировании** тела [50] вам нужно найти такую часть и затем перенести ощущение расслабления в другие, более напряженные участки тела. Например, если вы уделяете достаточно внимания ощущениям в теле, то вы мо­жете обнаружить, что мышцы голени находятся в относительно расслабленном состоянии. Тогда вы можете сконцентрироваться на ощущениях в мышце голени, постепенно осознавая их. Затем вы должны попытаться передать эти ощущения к другим, более напряженным частям тела, например к плечам. Это ощущение можно представить в виде теплого шара, который перемещается по телу, согревал и расслабляя его.

Массаж и акупрессура

Во **многих** культурах есть свои формы массажа. Традиционная китайская и индийская медицина в течение многих веков рассматривала массаж как необхо­димое условие лечения. В XVIII веке Пер Хендрик Линг *(PerHendrik Ling)* разра-

ботал то, что мы сегодня называем шведским массажем. За последние 20 или 30 лет шведский массаж применялся специалистами в области медицины, психологии И духовного здоровья.

В последнее время появилось много техник, берущих свое начало от европей­ского массажа. Одна из них — **рефлексотерапия.** Согласно концепции рефлек­сотерапии считается, что определенные части стопы являются проекционными зонами разных органов **и** систем организма. Повреждение этих органов или сис­тем отражается на «проекционной зоне» стоп [51]. Лечение заключается в масси­ровании этой части стоп.

Еще одна техника, связанная с массажем, — это **ароматерапия.** При ее исполь­зовании растительные масла смешиваются с массажным маслом. Полученная смесь обладает приятным запахом и целебными свойствами для заживления ран, устранения инфекции, помощи при пищеварении и циркуляции крови. Сторон­ники ароматерапии утверждают, что указанные целительные эффекты — резуль­тат фармакологических веществ, содержащихся в растениях, которые проникают в кровь через кожу или посредством вдыхания ароматов [52].

**Массаж** способствует релаксации напряженных мышц. Существуют разные формы массажа, но акупрессурный массаж1 (шиацу) — это давление на точки, где чаще всего появляются узлы и очаги напряжения, наиболее популярен. Хотя для массажа можно использовать любой предмет, чаще всего давление на точки осу­ществляется руками. Чтобы правильно использовать акупрессуру, необходимо знать расположение точек.

При массаже, в противоположность акупрессуре, применяются разогреваю­щие лосьоны и одна из следующих техник [53]:

1) *поколачивание* — легкое постукивание вдоль мышцы;

2) *разминание —* легкое надавливание поперек мышцы;

3) *растирание —* энергичное растирание круговыми движениями указатель­ного пальца или кончиков пальцев;

4) *сжимание —* сжатие мышцы поперек длины;

5) *рубящие движения —* легкие похлопывание или рубящие движения каратэ. Делая массаж, вы должны помнить, что нельзя давить прямо на позвоноч­ник — только по сторонам, а также сильно давить на шею и участок внизу шеи.

Доказано, что массаж способствует улучшению состояния здоровья. Напри­мер, он снижает тревожность [54] и влияние стресс-факторов [55], помогает де­тям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) успокоиться [56], способствует излечению булими-и у подростков [57], а также стимулирует рост, помогает снизить боль, уменьшить депрессию и улучшить функции иммун­ной системы [58]. Интересное исследование было проведено при обучении взрос­лых массажу младенцев в яслях. После первого дня занятий у самих взрослых снизилась тревожность, депрессивность и уровень стрессового гормона катехола-мина [59].

1 Акупрессура является дальнейшим развитием акупунктуры (иглоукалывания). Она использует те же точки, в которые вводятся иглы при акупунктуре, однако акупрессура отвергает применение ме­талла при лечении. Вместо игл используется большой и указательный пальцы рук. — *Примеч. ред.*

**Йога и растяжка**

Йога [60] происходит от слова, имеющего много значений: привязывать, присо­единять, прикреплять и совмещать; направлять и концентрировать внимание; разговаривать с Богом [61]. На самом деле вместо «йога» следовало бы говорить «йоги\*, так как существует много ее разновидностей: прана-йога, брахма-йога, крийа-йога, кундалини-йога, раджа-йога, тантра-йога и наиболее распространен­ная на Западе хатха-йога, включающая упражнения на растяжку. Неудивительно,

что йога применяется с разными целями: очи­щение организма, активация нервной системы, повышение уровня интеллекта или улучшение качества сексуальной жизни. Упражнения на рас­тяжку помогают расслабиться, а определенные положения тела, называемые асанами, увели­чивают этот эффект. Однако будьте осторожны и не растягивайтесь, если вам неудобно или вы можете повредить себе. Ограниченный объем данной книги не позволяет описать эти пози­ции, поэтому вы можете обратиться к предла­гаемым источникам и получить нужную инфор­мацию о хатха-йоге [62, 63].

Йога обладает множеством целебных эффек­тов. Особенно показательны следующие: йога . улучшает пространственную память [64] и уро­вень осознания тела [65], снижает остаточное сердцебиение [66] и способствует расслаблению тела [67].

**Повторение молитвы**

Кардиолог Герберт Бенсон — исследователь стресса, автор книги «Реакция ре­лаксации» [68] и других трудов [69, 70], задался следующим вопросом: обладает ли молитва, в частности повторяющаяся молитва, релаксационным эффектом на­подобие медитации. Интерес Бенсона к молитве появился из-за отказа людей длительное время практиковать медитацию. Он подумал, что если бы они при ме­дитации использовали молитву, то практиковали бы ее гораздо дольше. Бенсон обнаружил, что повторяющаяся молитва — такая как «Богородице дево радуйся» и «Отче наш» у христиан и «Шалом» у евреев — порождает реакцию релакса­ции [71]. Бенсон назвал это «фактором веры». Интересно следующее: небольшая группа бегунов и пешеходов с энтузиазмом отнеслась к идее Бенсона и стала бе­гать или ходить в ритме повторяемой молитвы. Участники описанного экспери­мента назвали это упражнение «аэробической молитвой». Если молитва и/или религия — важная часть вашей жизни, вы можете попробовать расслабляться, используя для этого знакомую молитву или фразу из нее.

**Рефлекс успокоения**

Психолог Чарльз Стребель разработал релаксационную технику, которая позво­ляет мгновенно расслабиться. Стребель утверждает, что с практикой рефлекс



успокоения (РУ) [72] может проявиться через 6 секунд. Жена ученого изучала разновидность этого рефлекса — детский РУ. Она обнаружила, что он помогает расслабиться и детям [73]. Для практикошния РУ нужно:

1. Подумать о чем-либо, что вас тревожит или пугает.

2. Улыбнуться про себя. Это поможет расслабить напряженные мышцы лица.

3. Сказать себе: «Мое тело может оставаться спокойным, когда сознание на­ходится в состоянии активного бодрствования».

4. Вдохнуть легко и спокойно.

5. Опустить и расслабить челюсть при выдохе; при этом ваши верхние и ниж­ние зубы не должны соприкасаться.

6. Представить, как по вашему телу — от головы до кончиков пальцев ног — разливается тяжесть и тепло.

Каким бы трудным это ни показалось, но, регулярно практикуясь, вы сможете проходить эти шесть ступеней за шесть секунд.

**Мгновенное успокоение**

Автор и разработчик Программы улучшения здоровья и физической подготовки *(The Health and Fitness Excellence)* Роберт Купер описывает релаксационную тех­нику, которая помогает вызвать реакцию релаксации за несколько секунд. Мгно­венное успокоение (МУ) [74] основывается на убеждении Купера о том, что луч­ший способ справиться со стрессом — умение распознавать первые признаки стрессовой реакции и немедленно отреагировать на них. Техника МУ состоит из пяти шагов.

• Шаг 1: *Непрерывное дыхание.* Несмотря на стрессор, продолжайте дышать ровно и глубоко.

• Шаг 2: *Позитивное выражение лица.* Улыбнитесь слегка, как только вы по­чувствуете, что стрессовая ситуация стала влиять на ваше состояние.

• Шаг 3: *Баланс осанки.* Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею, выставьте подбородок вперед. Представьте, что вас поднимают за ниточку, прикрепленную к вашему затылку.

• Шаг 4: *Волна релаксации.* Пустите «волну релаксации» к тем частям тела, где есть напряжение.

• Шаг 5: *Сознательный контроль.* Оцените реальное положение дел. Купер предлагает говорить: «То, что происходит, происходит на самом деле, и сей­час я найду лучшее из возможных решений».

**Осознавание**

Осознавание — это фокусирование внимания на настоящем моменте, бытии здесь и сейчас. Вместо того чтобы думать о том, *что, если* или *если только,* сфоку­сируйтесь на том, что *есть.* Противоположное состояние — бессознательность — это игнорирование настоящего, так как внимание направлено больше на цель, не­жели на текущие переживания. Бессознательность проявляется тогда, когда вы идете в институт или на работу «на автопилоте». Внезапно вы оказываетесь на

месте, не понимая, как добрались до него. Некоторые люди подходят к концу жизни, не пережив но-настоящему весь **жизненный** путь.

**Расслабляемся за компьютером?**

Производители программного обеспечения для компьютеров разработали и начали выпуск на компакт-дисках программ, которые способствуют расслаблению. Например, «Дай пять - расслабление кончиков пальцев» - программа, разработанная компанией «Voyager» для компьютеров Макинтош. В нее входят четыре программы релаксации: «Отдых для глаз», «Глаза сознания», «Музыка сфер» и «Потягивание». Прилагаются 42 снимка успокаи­вающих видов: пляжи, горы, озера и др.

Является ли компьютерная релаксация действительно помощью или оксимороном?' Дей­ствительно ли мы можем расслабляться, работая на компьютере?

Идея осознавания присуща всем восточным и западным традициям религии, философии и психологии. Она является основой философии экзистенциализма у Альбера Камю, который утверждает, что *то, кто мы есть,* гораздо важнее *того, что мы делаем.* Эксперименты показали, что осознавание помогает вылечивать хронические боли [75], псориаз [76] и тревожность [77]. Так как стресс чаще все­го основывается на переживаниях, связанных с прошлым (чувстве вины, сожале­ния, стыде) или страхе будущего, осознавание — один из лучших приемов совла­дения со стрессом.

Осознавание может проявляться разными способами. Один из них — концен­трация на дыхании, называемая сознательным дыханием [78]. Таким образом сознание успокаивается, а внимание возвращается к настоящему моменту, здесь и сейчас. Другой способ описан в табл. 12.1. Упражнения на развитие осознава­ния можно найти в книге «Момент за моментом\* [79].

Музыка и релаксация

Звук может обладать расслабляющим действием, которое приносит пользу как физиологическому, так и психологическому состоянию. Представьте, как вы за­крываете глаза и прислушиваетесь к звукам прибоя, щебетанию лесных птиц или шелесту ветра в листве деревьев. Мы называем это «белым шумом», так как он «смывает» все беспокоящие звуки. «Белый шум» используется в релаксацион­ных техниках для устранения посторонних звуков.

Другой формой снимающего напряжение звука может быть спокойная музы­ка. Музыка обладает целительными свойствами и способствует релаксации. Воз­можно, вы уже используете музыку для релаксации. Однако помните, что музыка может также и стимулировать. Эффект, получаемый от прослушивания, зависит от типа музыки, уровня звучания и ритма. Музыка, используемая для успокое­ния, помогает снизить артериальное давление [80], спять депрессию [81], поднять самооценку [82] и даже пробудить в человеке духовность [83]. Интересный факт был обнаружен в следующем исследовании: в отделении по уходу за новорожден­ными включали музыку. Она способствовала лучшему насыщению кислородом, быстрому росту и уменьшению срока пребывания в больнице [84].

Оксиморон (оксюморон) (г])еч. *oxymoron —* буки, остроумно-глупое) — стилистическая фигура, со­четание противоположных по **значению** слов (например, «живой труп» у Л. Н. Толстого). — *При­меч. ред.*

*Таблица 12.1*

**Процесс осознавания**

1. На что я направлен в данный момент?

Например, в своей ежедневной практике сознательности вы можете использовать дыха­ние в качестве объекта направленности. Другие потенциальные объекты — составление отчета, прием клиента/пациента, чтение книги на ночь ребенку. Постарайтесь ответить на вопрос: «Зачем я здесь?\* Снова и снова возвращайтесь к своему объекту — это полез­но для практики.

2. Когда ваши мысли потекут спокойно и непринужденно, остановитесь и задайте себе

вопросы:

На чем в данный момент сосредоточено мое внимание и сознание?

О чем я думаю? (О прошлом или будущем, строю планы, беспокоюсь.)

Что я чувствую? (Комфорт, дискомфорт, эмоции не выражены.)

Что я ощущаю? (Вижу, слышу, вдыхаю, пробую на вкус, к чему прикасаюсь.)

Какие ощущения в моем теле? (Напряжение, дискомфорт, какое дыхание.)

Просто обратите внимание на свои мысли, чувства, ощущения.

3. Обратитесь к настоящему моменту, сосредоточившись на дыхании. Не пытайтесь его изменить, просто понаблюдайте за вдохами и выдохами и вернитесь к объекту направ­ленности в данный момент.

4. Повторите эти шаги-столько раз, сколько нужно, чтобы вернуться к настоящему мо­менту.

Хорошо практиковать процесс осознавания ежедневно, а дыхание использовать в качест ве объекта сосредоточения для достижения сознательности. Тихое место и свободное время помогут в этом процессе, который со временем вы научитесь практиковать в лю­бых условиях.

Тай-цзы

Тай-цзы — это упражнения и релаксационная техника, появившиеся в Китае 300 лет назад. Техника тай-цзы считалась формой боевых искусств, даоской философии инь и ян (противоположные силы) и дыхательной техники [85]. В тай-цзы входят медленные, мягкие, подобные танцу движения вместе с медита­цией и контролем дыхания.

Человек, занимающийся тай-цзы, пытается достичь интеграции тела и созна­ния через дыхание, концентрацию зрения и сознания, вызывая таким образом ре­акцию релаксации [86].

Пять основных принципов для занятий тай-цзы:

1) состояние расслабленности — экономия энергии путем расхода лишь тако­го количества, которое необходимо для движения;

2) отделение инь и ян -- применение противоположных сил: скорость и по­кой, напряжение и расслабление;

3) поворот талии — развитие гибкости талии;

4) прямая спина — для поддержания баланса и состояния расслабленности тело должно находиться в положении, перпендикулярном земле;

Позаботьтесь о своем окружении

Многие люди страдают неизлечимыми заболеваниями, другие живут в бедности или муча­ются от одиночества. Иногда такие люди объединяются в группы, где получают поддержку. Например, есть группы людей, больных раком, которые считают себя борцами за жизнь, группы родителей-одиночек, ищущих эмоциональную поддержку и советы от таких же ро­дителей. Также существуют группы консультантов, которые проводят сессии групповой те­рапии, способствующие личностному росту и развитию их членов. В вашем окружении на­верняка есть люди или группы людей, подвергающиеся воздействию стресса. Представьте, как было бы хорошо, если бы вы помогли этим людям почувствовать себя немного лучше и уменьшить их подавленность. Вы можете это сделать! Возможно, вам не удастся устранить причину их стресса, но в ваших силах помочь им найти светлые момен­ты в их трудном положении. Теперь, освоив несколько релаксационных техник, вы можете научить этих людей расслабляться самостоятельно. И когда они снова будут в подавлен­ном состоянии, они смогут представить, что находятся в другом месте и в другое время, например, используя визуализацию.

Найдутся пессимистично настроенные люди, которые скажут, что обладание этими знания­ми и навыками релаксации не приносит никакой ощутимой пользы. Это не так. У всех нас много дел, но мы можем использовать свои знания и умения для помощи другим. Мы должны уделять время окружающим нас людям.

5) движение всего тела — вместо отдельных движений отдельными частями; тело двигается как целостность, придерживаясь четырех вышеперечислен­ных принципов.

Эффекты тай-цзы мало изучены на практике. Однако общепризнано, что за­нятия **тай-цзы** требуют концентрации, которая, как мы уже говорили, отвлекает человека от стрессоров, ежедневных забот и беспокойств. И потому совсем не­удивительно, что практикующие тай-цзы говорят о появлении реакции релакса­ции. Если вы заинтересовались этим видом практики, можно обратиться к кни­гам, предназначенным для начинающих [88, 89, 90].

**Выводы**

• Биологическая обратная связь — это использование инструментария для получения информации о том, что происходит в теле. Люди, обладающие такой информацией, могут контролировать процессы, протекающие в их ор­ганизме.

• Биологическая обратная связь состоит из трех шагов: измерение физиоло­гических параметров, перевод этих измерений в доступную форму и переда­ча полученной информации человеку, обучающемуся контролировать про­цессы своего организма.

• Биологическая обратная связь используется для контроля ритма сердце­биения, электропроводимости кожи, сокращения кровеносных сосудов и волновой активности мозга. Также биологическая обратная связь позволяет контролировать мышечное напряжение, артериальное давление, прямое по­ложение позвоночника и секрецию соляной кислоты.

• Электромиографическая биологическая обратная связь используется для лечения астмы, гипертонии, язв, мышечных спазмов, мигреней и головных болей, колик, церебрального паралича и других заболеваний.

• Термическая биологическая обратная связь используется при лечении бо­лезни Рейно, мигреней и гипертонии.

• С целью расслабления биологическая обратная связь обычно используется в сочетании с другими методами релаксации. Наиболее часто применяются медитация и аутогенная тренировка.

• Существует множество релаксационных техник, помимо медитации, ауто­генной тренировки, прогрессирующей релаксации и оборудования для био­логической обратной связи. Среди них — диафрагмальное дыхание, скани­рование тела, массаж и акупрессура, йога и растяжка, повторение молитвы, рефлекс успокоения, мгновенное успокоение, сознательность, музыка и тай-цзы.

ГЛАВА 13 **Влияние на физиологическое**

**возбуждение: физические**

**упражнения**

Мой отец был доставлен в госпиталь в солнечный сентябрьский день, за несколь­ко дней до своего шестьдесят девятого дня рождения. Он перенес несколько сер­дечных приступов и микроинсультов, из-за чего на следующее утро ему пред­стояла операция. Моя мать, братья и я ушли от него в восемь вечера, пообещав вернуться на следующее утро, когда операция закончится, то есть в восемь утра. На следующий день мы пришли раньше, чем обещали, — в семь часов. Оказалось, что ночью у отца был очередной приступ. Операцию отложили, чтобы дать ему возможность восстановиться.

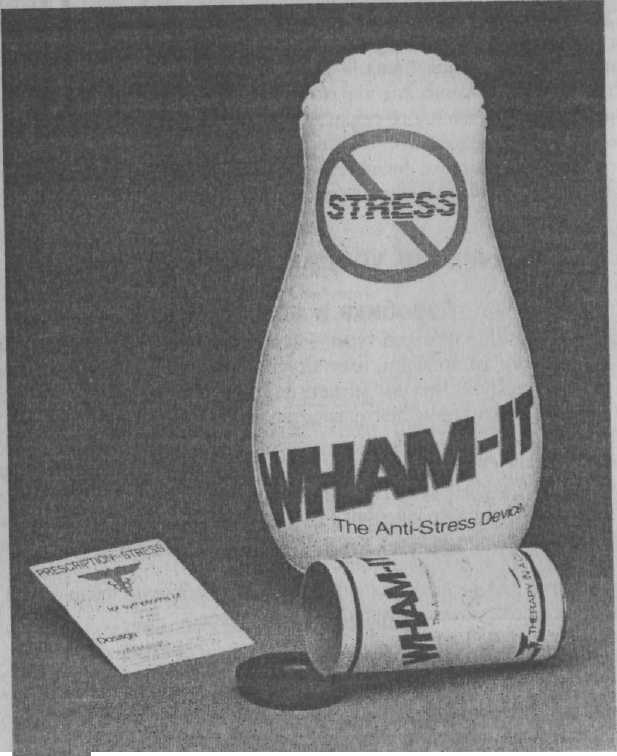
Прошло три недели, после которых врачи решили, что можно оперировать. Я никогда не забуду предоперационную беседу, в ходе которой обсуждалось все, что могло произойти в процессе операции из-за принадлежности отца к группе повышенного риска. Тем не менее операция прошла успешно. Отец чувствовал себя хорошо, и мы все тоже были оптимистично настроены. К несчастью, такой настрой продлился недолго. Через несколько дней отец перенес более серьезный удар, после чего лишился возможности двигаться и общаться. Мы даже не были уверены в том, что он понимает нас. Спустя две недели смерть избавила отца от затянувшихся мучений. Это ни для кого не было неожиданным событием.

Стресс, который я испытывал с момента отправления отца в госпиталь, от уда­ра к удару и до его смерти, был сильнее, чем я ожидал. Я призвал на помощь все известные мне техники управления стрессом. И именно физические упражнения помогли мне в большей степени, чем все остальное.

Когда нас переполняют эмоции, мы ищем выход в физической активности. «Выпуская пар», мы хлопаем дверями, бьем кулаками по столу и громко кричим. Теперь, когда у вас есть представление о стрессовой реакции и вы знаете, что в процессе нее организм находится в состоянии готовности к тому или иному дей­ствию (борьбе или бегству), вы можете оценить пользу физической разрядки.

Пытаясь снять стресс с помощью физической активности, некоторые люди поступают совершенно нерационально. Один мой знакомый пробил стену лишь для того, чтобы потом обнаружить, что она гораздо мягче его суставов. Его рука заживала несколько недель, а потом ему нужно было заделывать дыру в стене. Иные бьют своих супругов или детей, другие разряжаются в драке с первым, кто попадется под руку. Однако существуют социально приемлемые способы исполь-

зования стрессовой энергии. Они позволяют почувствовать себя лучше и при этом не наносить вред окружающим.



Один из способов снятия физического напряжения - это возможность поколотить по чему-нибудь мягкому. Приспособление WHAM-IT можно приобрести в компании Creative Imaginations по адресу: Inc., at P.O. box 2649, Costa Mesa, CA 9262-649. При ударе эта груша отскакивает назад, затем возвращается и вам приходится бить еще. Рекомендуется использовать после придирок начальника или неправомерных требова­ний супруги(га). Если вы предъявите грушу, поврежденную в результате ударов или укусов, компания заменит вам ее за полцены.

Я хочу рассказать вам о Дике. Дик и я вместе играли в теннис. Несмотря на то что наши способности были почти одинаковы, Дик никогда не выигрывал. Он всегда бил по мячу сильнее, чем надо, поэтому не мог его контролировать так, как я. Однажды я посоветовал ему бить по мячу слабее. Ведь суть не в силе удара, а в его направлении. Ответ Дика был для меня прекрасным уроком. Он сказал, что мяч для него — символ начальника, жены или кого-либо другого, кто его раздра-

жает на данный момент. И поэтому он ни за что не станет бить по мячу слабее! Меня беспокоила победа, Дика — собственное здоровье. Я расстраивался из-за плохого удара, тогда как Дик был доволен, отправив мяч подальше и с большей силой. Дик использовал физическое упражнение для разрядки напряжения и реа­лизации стрессовой продукции.

Именно об этом данная глава — как использовать физические упражнения для снятия стресса. Физические упражнения — это способ использования стрес­совой продукции — усиленного сердцебиения, учащенного дыхания, мышечного напряжения и тому подобного, — который позволяет нивелировать их влияние на ваш организм. К тому же физические упражнения переключают ваше внима­ние со стрессоров на физическую нагрузку.

**Физические упражнения и здоровье**

**Аэробика и анаэробика**

Есть два основных вида физкультуры — аэробика и анаэробика. Аэробика зани­мает достаточно много времени, задействует большие мышечные группы и не требует больше воздуха, чем вы можете вдохнуть. Анаэробика занимает мало времени и для активизации деятельности требует больше кислорода, чем вы обычно вдыхаете.

Аэробика включает в себя пробежку, езду на велосипеде, плавание на длинные дистанции, ходьбу и прыжки через скакалку. Анаэробика — это спринт и плава­ние на короткие дистанции. Аэробика развивает выносливость кардиоваскуляр -ной системы. Однако и аэробика, и анаэробика перерабатывают стрессовые про­дукты и повышают сопротивляемость организма.

И тот и другой вид физических упражнений способствует физической актива­ции тела, а также отвлекает внимание от стрессоров.

**Физическое здоровье**

Говоря о здоровье, люди преимущественно подразумевают физическое здоро­вье. Физическое здоровье — это состояние вашего организма и его составляю­щих. Аэробика оказывает следующее влияние на организм.

1. Улучшает функционирование легких и кровеносной системы, активизируя поставку кислорода и питательных веществ в клетки крови. ■

2. Делает легкие более эластичными, чтобы, расширяясь, они вмещали боль­ше воздуха.

3. Задерживает старение организма.

4. Увеличивает продукцию эритроцитов в костном мозге, что способствует лучшей поставке кислорода к любым частям организма.

5. Помогает поддерживать нормальное давление и понижать повышенное.

6. Способствует более быстрому восстановлению после тяжелой физической деятельности.

7. Укрепляет сердечную мышцу.

8. Снижает пульс, что свидетельствует о более эффективной работе сердца.

9. Сжигает калории, что предотвращает гипертонию, болезни сердца, диабет и другие последствия избытка жира в организме.

10. Ускоряет и улучшает качество переработки пищи.

11. Делает мышцы более сильными и улучшает их внешний вид.

12. Развивает выносливость.

13. Улучшает осанку.

14. Снижает содержание липопротеинов с низкой плотностью (способствую­щих сердечным заболеваниям) и холестерина в сыворотке крови.

15. Повышает содержание липопротеинов с вы­сокой плотностью (защищающих от сер­дечных заболеваний).

Большинство из нас знают, что регулярные упражнения улучшают физическую форму, но не все понимают, что это значит. Физическая форма — способность совершать какую-либо ра­боту и оставлять энергию для восстановления — состоит из нескольких компонентов.

1. Мышечная сила — абсолютный максимум силы, на который способна та или иная мышца, максимум веса, который можно поднять за один раз.

2. Мышечная выносливость — способность к длительной физической нагрузке, объ­ем работы, который может быть выпол­нен сверх нормы.

3. Выносливость кровеносной и дыхатель­ной систем — способность циркулярной системы (сердца, легких и кровеносных сосудов) поставлять кислород к мышцам и удалять продукты распада мышечных сокращений.

4. Гибкость — способность суставов двигаться в максимальной амплитуде.

5. Телосложение — соотношение массы тела (кости и мышцы) к массе жира.

6. Ловкость — способность двигаться быстро и скоординирован но.

Однако физическая форма не появится в результате выполнения любого упраж­нения. Некоторые упражнения эффективнее других. В табл. 13.1 отражены пре­имущества разных видов спорта и упражнений, а в табл. 13.2 объем требуемой энергии (расходуемых калорий). Ваше внимание должно быть направлено не только на показатели физической формы, соответствующие каждому виду спор­та, но и на индивидуальные составляющие баллов. Если у вас есть конкретные цели, то определенные виды спорта помогут вам лучше, чем другие. Например, если вам необходимо сбросить вес, можно посоветовать пробежку (21 балл)-С другой стороны, если ваша цель — развитие гибкости, то лучше заняться гим­настикой, гандболом или сквошем (19 и 16 баллов соответственно).



Физические упражнения помогают спра­виться со стрессом путем усиления напряжения

**Значение отдельных ендов спорта и упражнений для поддержания физической формы**

*Таблица 13.1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пробежка | Езда на велосипеде | Плавание | Коньки (обыкновенные или роликовые) | Гандбол, сквош | Лыжный кросс | Горнолыжный  спорт | Баскетбол | Теннис | Гимнастика | Ходьба | Гольф | Софтбол | Боулинг |
| *Физическая форма* | | | | | | | | | | | | | | |
| Выносливость сердечной и дыхательной систем (стой­кость) | 21 | 19 | 21 | 18 | 19 | 19 | 16 | 19 | 16 | 10 | 13 | 8 | 6 | 5 |
| Мышечная вы­носливость | 20 | 18 | 20 | 17 | 18 | 19 | 18 | 17 | 16 | 13 | 14 | 8 | 8 | **5** |
| Мышечная сила | 17 | 16 | 14 | 15 | 15 | **15** | **15** | 15 | 14 | 16 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| Гибкость | 9 | 9 | 15 | 13 | 16 | 14 | 14 | 13 | 14 | 19 | 7 | 8 | 9 | 7 |
| Баланс | 17 | 18 | 12 | 20 | 17 | 16 | 21 | 16 | 16 | 15 | 8 | **8** | 7 | 6 |
| *Общее состояние* | | | | | | | | | | | | | | |
| Контроль веса | 21 | 20 | 15 | 17 | 19. | 17 | 15 | 9 | 16 | 12 | 13 | 6 | 7 | 5 |
| Развитие мус­кулатуры , | 14 | 15 | 14 | 14 | 11 | 12 | 14 | 13 | 13 | 18 | 11 | 6 | 5 | **5** |
| Пищеварение | 13 | 12 | 13 | И | 13 | 12 | 9 | 10 | 12 | 11 | 11 | 7 | 8 | 7 |
| Сон | 16 | 15 | 16 | . 15 | 12 | 15 | 12 | 12 | 11 | 12 | 14 | 6 | 7 | 6 |
| Итог | 148 | 142 | 140 | 140 | 140 | 139 | 134 | 134 | 128 | 126 | 102 | 66 | 64 | 51 |

21 балл — индикатор максимальной выгоды. Данные выведены на основе регулярных (минимум че­тыре раза в неделю) и усердных (занятие от тридцати минут до часа) занятий каждым видом спорта.

***Таблица 13.2***

**Энергия, расходуемая человеком, чей вес равен 150 фунтам\*, при различных видах деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность | | Расход энергии,  калорий в час |
| А | Отдых и легкая активность  Отдых лежа или сон Отдых сидя Вождение автомобиля Отдых стоя Ведение домашнего хозяйства | 50-200  80 100 120 140 180 |

*Окончание табл. 13.2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность | | Расход энергии, калорий в час |
| Б | Умеренная активность  Езда на велосипеде (5,5 мили\*\*) Ходьба (2,5 мили) Работа в саду Каноэ (2,5 мили) Гольф Обработка лужаек (механической газонокосилкой) Боулинг Обработка лужаек (ручной газонокосилкой) Фехтование Гребля (2,5 мили) Плавание (0,25 мили) Ходьба (3,75 мили) Бадминтон Верховая езда (рысью) Аэробика Волейбол Катание на роликовых коньках | 200-350 210 210 220 230 250 250 270 270 300 300 300 300 350 350 350 350 350 |
| В | Интенсивная активность Настольный теннис Выкапывание канав (лопатой) Катание на коньках (10 миль) Рубка или распиливание дров Теннис Катание на водных лыжах (10 миль) Скалолазание (100 футов в час) | Свыше 350 360 400 400 400 420 480 490 |
| В | Катание на лыжах (10 миль) Сквош и гандбол Езда на велосипеде (13 миль) Гребля (соревнование) Бег(10 миль) | 600 600 660 840 900 |

• 1 фунт = 0,453 кг. — *Примеч. ред.* \*\*1 миля - 1,6093 км. — *Примеч. ред.*

*Источник:* President s Council on Physical Fitness and Sports, *Exercise and Weight Control* (Washington. D. C: Presidents Council on Physical Fitness and Sports, 1976), 8.

Если вы занимаетесь спортом, вы лучше чувствуете свое тело. Например, вьг легче распознаете мышечное напряжение. Более того, когда ваше тело путем тре­нировок приходит в лучшую физическую форму, ваша оценка своего физическо­го состояния повышается. Таким образом, физические упражнения уменьшают вашу подверженность стрессу. Они также помогают вам отвлечься от ежеднев­ных проблем и переработать стрессовую продукцию — повышенный уровень со­держания глюкозы в крови, учащенное сердцебиение и мышечное напряжение.

**Психологическое здоровье**

Физические упражнения оказывают влияние и на психологическое состоя­ние. Они:

1) повышают самооценку за счет физической тренировки и улучшения ощу­щения своего тела;

2) способствуют более доброжелательному отношению к вам со стороны окру­жающих, так как привлекательная внешность заставляет других думать, что вы уравновешенны, чувствительны, добры, откровенны, общительны и успешны в профессиональной сфере [2];

3) повышают жизненный тонус;

4) повышают работоспособность, так как здоровые люди реже болеют, менее подвержены несчастным случаям, а также в большей степени мотивирова­ны на работу [3];

5) снимают депрессивные состояния и уменьшают тревожность [5];

6) совершенствуют вашу способность управлять собственной жизнью, в ре­зультате чего исчезают признаки стрессового поведения.

Необходимо отметить, что у физических упражнений есть свои негативные последствия, которые проявляются при их неправильном выполнении. Например, занимаясь в прорезиненном костюме, вы рискуете подвергнуться обезвоживанию и, вследствие этого, тепловому удару и даже сердечному приступу. Выполнение упражнений в неподходящей одежде (например, слишком теплый костюм летом или слишком легкий зимой) также чревато негативными последствиями. Если ваша самооценка зависит от выигрыша в спортивных соревнованиях, а вы проиг­рываете, то вы будете чувствовать себя менее уверенно и адекватно. Более того, если вы получите травму на занятиях, у вас может возникнуть и укрепиться пред­ставление о собственной уязвимости, что далеко не соответствует реальности. Во всех этих примерах упражнения приводят к негативным результатам. Но тем не менее виноваты здесь не упражнения, а тот, кто выполнял их не должным обра­зом. Как уже говорилось, вы можете контролировать многие области своей жиз­ни, и сюда входит способ выполнения физических упражнений. В вашей власти добиться позитивного результата и организовать свои занятия так, чтобы они не наносили вред здоровью.

Полезность физических упражнений для психического состояния состоит в высвобождении химических веществ в организме в процессе занятий. К таким ве­ществам относятся нейромедиаторы, среди которых можно выделить эндорфи-ны. Действие эндорфинов подобно действию опиатов — они заглушают болевые ощущения и вызывают состояние умиротворенности. Так широко обсуждаемый

и вызывающий интерес исследователей «полет бегунов» *(runners high)* — чувство умиротворенности и эйфории у бегунов на длинные дистанции — наверняка яв­ляется результатом действия эндорфинов, вырабатываемых мозгом. Очевидным действие эндорфинов становится при исследованиях, в которых используется на-локсон — вещество, блокирующее действие опиатов. В одном таком эксперимен­те [7] бегунов заставили сделать два тяжелых забега по 6 миль каждый в разные дни. В первый день им дали налоксон, а во второй — таблетку-пустышку, которая выглядела как налоксон, но не обладала его действием. После приема пустышки у бегунов появилось ощущение эйфории. После приема налоксона подобных ощущений у бегунов не возникло,

Однако в процессе физических упражнений организм вырабатывает не только эндорфины, но и другие вещества, к которым относится дофамин. Считается, что дофамин является антидепрессантом, активирующим половое влечение. Сущест­вует множество доказательств того, что улучшение психологического состояния посредством физических упражнений базируется на физиологической основе.

**Плата за физкультуру**

Многие руководители стали понимать, что физические упражнения полезны для их сотруд­ников, а следовательно, - и для организаций, в которых они работают. Поэтому компании приняли решение платить своим служащим за выполнение физических упражнений. Со­трудники компании Quaker Oats обнаружили, что, выплачивая своим работникам шестьсот долларов в год, они экономят два миллиона восемьсот тысяч долларов в год. Прогности­ческий медицинский центр (Providence General Medical Center) в Эверетте, штат Вашинг­тон, выплачивая своим подчиненным от двухсот пятидесяти до трехсот двадцати пяти дол­ларов, сэкономил два миллиона двести тысяч долларов за год. Когда работники занимаются спортом, они меньше болеют, пропускают меньше рабочих дней и реже используют свою страховку. Они также становятся более бдительными, что сказывается на качестве принятых решений и повышает продуктивность деятельности.

*Источник:* Carol Krucoff, «Cash for Working Out: Exercise Pays Off at Companies with Financial Incentive Programs», *Washington Post,* 4 November 1997, *2A.*

**Как правильно заниматься физкультурой**

Приходилось ли вам наблюдать за людьми, бегающими в жаркий солнечный день в прорезиненной форме? Каждый раз, когда вы одеваетесь слишком плотно для занятий физкультурой, вы создаете угрозу для своего здоровья. Телу необходимо остужаться, что происходит путем испарения пота. Если вы будете препятство­вать этому процессу, то можете перегрузить сердце, спровоцировать сердечный приступ, тепловой удар и даже летальный исход.

Возникает парадоксальная ситуация, не правда ли? Вы думаете, ч-то *укрепляе­те* здоровье, а на самом деле наносите ему *вред.* Люди увлекаются прорезиненны­ми костюмами, потому что хотят испытать терпение богов. Может, они всего лишь пытаются сбросить вес и считают, что чем больше потеют, тем больше веса теряют. Они не думают о том, что недостаток жидкости восполнится питьем и меньшим количеством выделяемой мочи. Они не подозревают о той опасности, Которой себя подвергают. Им не хватает знаний.

В данном разделе я расскажу, как заниматься грамотно. Среди обсуждаемых тем будут следующие: что нужно делать перед упражнениями, какие упражнения являются подходящими и как сильно вы устанете от занятий. Кроме того, мы за­тронем проблему соревнования, и я предложу вам программу упражнений. Вы сможете сделать физические упражнения одним из способов управления стрес­сом.

Опросник готовности к физической деятельности *{Physical Activity Readiness Questionnaire — PAR-Q)* [8] на основе личностных характеристик и анамнеза Аме­риканского колледжа спортивной медицины *(The American College of Sports Medi-cine,s — ACSM)* позволяет определить интенсивность упражнений и степень вашей готовности к занятиям физкультурой. Данный опросник представлен в табл. 13.3. Очевидно, что здоровые люди, у которых нет противопоказаний и ограничений для занятий спортом, могут смело браться за упражнения умеренной интенсив­ности без медосмотра или предварительного тестирования. *ACSM* рекомендует людям с теми или иными заболеваниями пройти тест физической активности и медосмотр, после которых можно заниматься под наблюдением врача или вместе с ним [4].

Если на любой из предложенных в табл. 13.3 вопросов вы выбираете ответ «да», то перед увеличением физической нагрузки проконсультируйтесь со своим терапевтом.

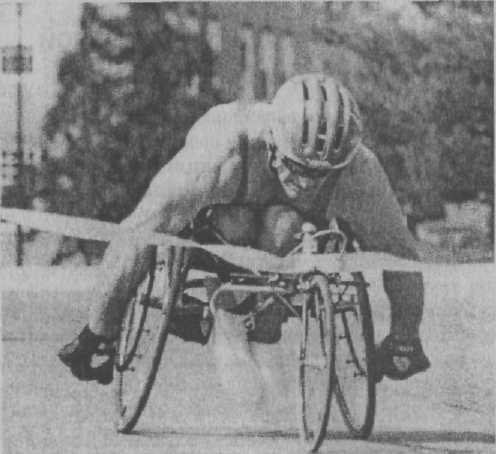
*ACSM —* ведущая организация по вопросам спорта и физкультуры. Она также предлагает пособия для выбора программы упражнений и медицинского скри­нинга.

*Таблица 13.3* **Модифицированный опросник готовности к физической активности (PAR-Q)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы | Да | Нет |
| 1. Говорил ли нам когда-либо врач о необходимости осторожно­го обращения с сердцем и рекомендовал ли заниматься лечеб­ной физкультурой (под надзором врача)? |  |  |
| 2. Бывают ли у вас болезненные ощущения в груди в процессе выполнения упражнений? |  |  |
| 3. Возникала ли у вас боль в груди в течение последнего месяца? |  |  |
| 4. Были ли случаи, когда вы падали в обморок из-за головокру­жения? | • |  |
| 5, Есть ли у вас проблемы с костями или суставами, которые мо­гут усугубиться в результате физической деятельности? |  |  |
| 6. Прописывал ли вам врач лекарства, влияющие на артериаль­ное давление или сердечную деятельность? |  |  |
| 7. Существует ли иная причина, связанная с состоянием здоро­вья, которая препятствует вашим занятиям физкультурой без медицинского наблюдения? |  |  |

**Принципы выполнения упражнений Интенсивность, частота, продолжительность**

Не надо быть марафонцем, чтобы получить пользу от физических упражнений. В «Общем хирургическом отчете о физической активности и здоровье\* *(The Sur­geon General's Report on Physical Activity and Health)* [10] указано, что умеренные физические упражнения по тридцать или сорок пять минут в день уже приносят огромную пользу для здоровья. Под «умеренными упражнениями» понимается работа в саду, прогулка, катание на велосипеде и работа по дому. Как мы уже от­мечали, любые физические упражнения являются эффективным способом борь­бы со стрессом. Так как физическая деятельность требует концентрации внима­ния непосредственно на самой деятельности, вам будет трудно одновременно с этим думать о проблемах и трудностях. Это проявление избирательного осо­знания.



*Источник:* reprinted from the 1994 revised version of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q and YOU). The PAR-Q and YOU is a copyrighted, pre-exercise screen owned by the Canadian Society for Exercise Physiology.

Каждый может получить положительные результаты от занятий физ-культурой и тем самым снизить влияние стресса, даже несмотря на такие преграды, как нехватка времени, недостаточная физическая под­готовка или физиологические проблемы

Конечно же, более интенсивные занятия принесут больше пользы. Чтобы под­держать сердечно-сосудистую систему с помощью интенсивных занятий, необхо­димо увеличить частоту сердцебиения на 60-80% от максимальной величины. Для определения максимального уровня частоты сердцебиения вычтите свой возраст в годах из 220. Теперь возьмите 60-80% от этой цифры — вы получите максимальную частоту сердцебиения при выполнении интенсивных упражне­ний. Например, если вам 30, то максимальный уровень сердцебиения составит 190 ударов в минуту. Таким образом, вам нужно в результате упражнений

достигнуть 60-80% от этой цифры (т. е. 11-52 удара в минуту). Это называется целевой частотой сердцебиения. Она должна равняться 60% от этого уровня, и постепенно подниматься до 80% с улучшением физической формы. Целесооб­разно измерять пульс каждые 5 минут в первое время и каждые 15 в дальней­шем — в течение занятий, чтобы определить, работаете ли вы в полную силу или недорабатываете. Пульс следует измерять в течение 6 секунд, затем полученный результат умножить на десять, чтобы узнать количество ударов в минуту (в гла­ве 1 описано, как это делается).

Для того чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, не­обходимо заниматься 20-30 минут 3 или 4 раза в неделю. Так как выносливость кровеносной и дыхательной систем снижается через сорок восемь часов, зани­маться следует через день. Вы можете составить график своих занятий, как и любых других дел. В этом случае вы должны рассматривать запланированную трениров­ку как обязательство и нести ответственность за своевременное выполнение упражнений, а не откладывать их до той поры, когда у вас появится время.

Оценка состояния сердечной и легочной деятельности

Многие упражнения рассчитаны на выносливость систем кровообращения и дыха­ния. Пропаганда здорового образа жизни и спортивной деятельности как средств борьбы с главным убийцей нации — инфарктом миокарда, вероятно, может на­править фокус внимания на улучшение функционирования сердца, циркулятор-ной системы и легких. Лучше всего сосредоточиться на укреплении какой-либо одной системы. Упражнения, способствующие передаче кислорода (аэробика), увеличивают выносливость сердечной и дыхательной систем и тренируют от­дельные большие группы мышц [11].

Один из способов оцепить выносливость сердца и легких — это пройти Тест физической формы при ходьбе Рокпорта *(The Rockport Fitness Walking Test).* По­сле пяти или десяти минут разогрева, включающего в себя растяжку и ходьбу, пройдите милю (желательно по кругу) как можно быстрее. Зафиксируйте время начала и время окончания выполнения задания, затем подсчитайте время, кото­рое вы затратили на выполнение этого задания. Таблица 13.4 позволяет проин­терпретировать ваши результаты.

Начало занятий

Итак, вы определили, что готовы приступить к занятиям. Но как начать? *Медлен-но\* Если вам приходится много сидеть, то лучше начать с ходьбы. Ходьба может доставить большое удовольствие, если вы *увидите* то, что вас окружает — листву, деревья, здания, людей, небо, обратите внимание на звуки и цвета. Быстрая ходь­ба также является превосходным упражнением. После нескольких лет попыток мне наконец удалось уговорить своего отца выходить из автобуса на одну оста­новку раньше и остаток пути от работы до дома идти пешком. Он говорил, что никогда не чувствовал себя так хорошо. Его тело стало подвижнее, а он сам — бо­лее устойчивым к стрессу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Таблица 13.4* **Тест физической формы при ходьбе на 1 милю** | | | | |
| Категория физической формы | Возраст, годы | | | |
| 13-19 | 20-29 | 30-39 | 40 и старше |
| Мужчины | | | | |
| Очень плохая | >17:30 | > 18:00 | >19:30 | >21:30 |
| Плохая | 16:0-7:30 | 16:3-8:00 | 17:3-9:00 | 18:3-1:30 |
| Средняя | 14:0-6:00 | 14:3-6:30 | 15:3-7:30 | 16:0-8:30 |
| Хорошая | 12:3-4:00 | 14:3-6:30 | 16:3-7:30 | 14:0-6:00 |
| Превосходная | <12:30 | <13:00 | <13:30 | <14:00 |
| Женщины | | | | |
| Очень плохая | >18:01 | >18:31 | >19:31 | >20:01 |
| Плохая | 16:3-8:00 | 17:0-8:30 | 18:0-9:30 | 19:3-0:00 |
| Средняя | 14:3-6:30 | 15:0-7:00 | 16:0-8:00 | 18:0-9:00 |
| Хорошая | 13:3-4:30 | 13:3-5:00 | 14:0-6:00 | 14:3-7:59 |
| Превосходная | <13:00 | < 13:30 | <14:О0 | <14:30 |

*Источник:* Modified from Rockport Fitness Walking Test. Copyright 2000. The Rocbport Company, L.L.S. All right reserved. Reprinted by permission of The Rockport Company, L.L.S.

Плавание **и** катание на велосипеде — тоже хорошие способы для начала заня­тий, если ими не злоупотреблять. Вода поддерживает тело во время плавания, а седло — во время велосипедной прогулки, поэтому указанные виды спорта от­носятся к щадящим. Интенсивнее заниматься плаванием и катанием на велоси­педе вы станете, когда будете в лучшей форме.

**Как заниматься**

Вам необходимо помнить несколько основных правил во время занятий. Во-пер­вых, упражнения *формируют,* а чрезмерные упражнения *деформируют.* Я нико­гда не перестану удивляться тем своим знакомым, которые бегают каждый день на длинные дистанции, а потом жалуются на боли в коленях, слабость ахилловых сухожилий или неприятные ощущения в голени. Они воспринимают бег как рели­гию, а не как упражнения для здоровья и отдыха. Как выполняете упражнения вы? Они доставляют вам удовольствия или являются источником дискомфорта **и** на­пряжения?

Что нужно и чего нельзя делать

*Разогрев и охлаждение.*

Исследователи обнаружили, что слишком резкое начало упражнений может вы­звать проблемы с ритмом сердцебиения [12]. Так как учащенный ритм сердце­биения может стать причиной сердечного приступа (даже при здоровом сердце), перед каждым занятием рекомендуется проводить десяти-пятнадцатиминутную разминку. Она поможет вам растянуть мышцы и снизит вероятность мышечного повреждения в процессе самих упражнений.

После усердных занятий, скорее всего, в вены будет выталкиваться слишком много крови. Это может спровоцировать обморок. Хотя вероятность этого неве­лика, лучше, если вы отдохнете после занятий в течение 10-15 минут. Это также поможет избавить мышцы от молочной кислоты — остаточного продукта физиче­ских упражнений, что в свою очередь снизит остаточную чувствительность мышц. Ходьба и растяжка — хорошие охлаждающие упражнения.

*Одежда.*

В одежде светлых цветов, отражающей солнечный свет, прохладнее летом, в тем­ной одежде теплее зимой. Когда на улице очень холодно, лучше надеть легкую одежду в несколько слоев, чем один или два вида толстой и теплой. Верхние слои лучше сохраняют тепло, и легче снять один из них, если станет слишком жарко.

При очень холодной или слишком жаркой солнечной погоде необходим го­ловной убор. Шерстяные лыжные шапочки рекомендуются зимой, а теннисные — обеспечивают тень и хороши летом.

Избегайте прорезиненной и синтетической одежды. Она препятствует потоот­делению и может спровоцировать подъем температуры тела до опасных преде­лов.

Если вы одеты соответствующим образом, то можете заниматься практически в любую погоду, но все же не рекомендуется заниматься на улице, когда слишком жарко или влажно. В такие дни делать упражнения на улице следует либо рано утром, либо поздно вечером.

*Жидкость.*

Пейте много воды до и после занятий. Если возможно, пейте во время занятий. *Снаряжение.*

Используйте подходящее снаряжение. Плохо подходящие спортивные тапочки или теннисная ракетка со слишком большой рукояткой могут оказаться причи­ной повреждения и скорее вызовут стресс, чем снизят его.

*Знание своего тела.*

Зная, когда вашему телу хорошо, вы легко почувствуете, когда оно не в порядке. Следующие признаки могут быть сигналом того, что вы перетренировались и пора прекращать занятия:

1) болезненные ощущения в мышцах и суставах;

2) тяжесть в руках и ногах;

3) невозможность расслабиться;

4) постоянная усталость;

5) потеря аппетита;

6) потеря веса;

7) запоры или диарея;

8) повторные повреждения. '

**Соревнование и удовольствие**

Когда я начал бегать на длинные дистанции, я горел жаждой к соревнованию. Каж­дый раз я пытался побить свой же рекорд. Наручные часы были такой же необхо­димой составляющей одежды, как шорты и кеды. Вскоре мне перестал нравиться

бег. Он превратился в обязанность. Пробежки приносили огорчения с того дня, ко­гда я пробежался так хорошо, что не мог побить собственный рекорд в последую­щие дни. У меня стали болеть ноги и коленные суставы.

Именно в тот момент я решился на перемены. Я перестал надевать часы и ни­кому не позволял замерять время. Я бежал в том ритме, который позволял мне чувствовать себя комфортно и по-настоящему тренироваться. Если кто-либо пы­тался меня обогнать или я нагонял кого-то, я пытался завязать разговор: «Пре­красный день для пробежки, не правда ли? Далеко ли вы бежите?» Теперь я об­ращаю внимание на цвет листвы, прислушиваюсь к скрипу снега под ногами, замечаю распускающиеся цветы и наслаждаюсь солнечным теплом. Улавливае­те? Пробежка для меня теперь — удовольствие и средство справиться со стрес­сом, а не мучение и стрессор.

Соревнование с собой или с другими зачастую превращает восстановитель­ную деятельность в бесполезную или вредную. Однако соревнование может быть и полезным. Зачастую нам необходимы условия соревнования, чтобы осознать свой потенциал. Например, вы никогда не сможете узнать, насколько хорошо вы принимаете подачи в теннисе, если ваш партнер не будет хорошо их подавать. Однако зачастую соревнование для нас — это сравнение себя с другими или с идеальным Я. И если мы проигрываем в этом сравнении, занимая второе (а то и ниже) место, мы перестаем получать удовольствие от деятельности, у нас разви­вается чувство неполноценности или то и другое вместе. Более того, мы связыва­ем удовлетворение только с результатом, вместо того чтобы наслаждаться про­цессом, независимо от результата. Все это — часть стрессовой реактивности, а не способ управления стрессом.

Если вы можете использовать соревнование для активизации своего потен­циала, то тем лучше для вас. Продолжайте в том же духе. У меня есть друг по имени Дон. Однажды он, пропустив очередную подачу, швырнул свою теннис­ную ракетку через забор и попал в ручей. После чего у него еще хватило выдерж­ки попросить меня помочь достать эту ракетку, пока она не уплыла слишком да­леко. Я надеюсь, вы не похожи на моего друга, в противном случае вам имеет смысл пересмотреть свое отношение к физкультуре и спорту. Осознайте, что вы не профессиональный спортсмен и что спорт и упражнения — это удовольствие и радость. Старайтесь, будьте усердны, но получайте удовольствие независимо от того, что из этого всего получается. Используйте спорт и упражнения для управ­ления стрессом, а не для его создания.

**Выбор программы упражнений**

Существует много разных программ физических упражнений. В данном разделе описаны некоторые из них.

**Плавание**

Возможно, вы удивитесь, узнав, что в январе 1980 года в Соединенных Штатах: было в общей сложности 4 миллиона бассейнов. На самом деле, плавание — очень близко многим из нас. Оно приносит такую же пользу, как и все другие ви­ды физической деятельности, но у него есть одно преимущество: низкий процент повреждений, потому что вы погружены в воду по шею, то есть вода поддержи-^

вает 90% вашего тела [13]. Ноги и руки составляют всего 10% от веса тела, и их не так легко повредить, как при более травматичных видах спорта (например, бас­кетболе).

Многие плавают на длинные дистанции, чтобы поддерживать форму и справ­ляться со стрессом. Тем, у кого нет доступа в такие большие бассейны, но кто хо­чет делать упражнения в воде, можно посоветовать заняться аквадинамикой. Ак-вадинамика — программа упражнений для выполнения в ограниченных водных пространствах, включающая упражнения стоя (например, попеременное касание кончиков пальцев ног, прыжки на одной ноге поочередно, подпрыгивание на кон­чиках пальцев и бег на месте); упражнения у стенки бассейна (такие, как вытяги­вание рук, опора спиной на стенку и прижимание коленей к груди); упражнение у шеста или трубы (поднятие коленей к груди, прыжки с поворотом, наклоны вперед, вбок и назад, удары и ходьба в воде). Если у вас есть свой бассейн и он слишком мал, чтобы плавать на длинные дистанции, вы можете написать Прези­дентский совет по физической культуре и спорту *(President's Council on Physical Fitness and Sports),* Washington, Dc 20201, с просьбой выслать буклет по аквадина-мике. Другие источники указаны в статье Джейн Кац «W.E.T. упражнения» и ста­тье Минди Мак-Керди «Упражнения в холодной воде» [13].

Прыжки через скакалку

Прыжки через скакалку — еще одно замечательное упражнение. Когда мне было тринадцать, мой друг Стивен и я были влюблены в двенадцатилетнюю очарова­тельную блондинку Джилл. Я говорю о том чувстве, когда сердце колотится, а ру­ки потеют всякий раз, когда она рядом. Стивен и я ради Джилл были готовы на все. Мы часами играли в игру под названием «Кто украл печенье из корзинки?», когда наши друзья играли в бейсбол или баскетбол. Летом я научился прыгать через скакалку, что приводило меня в ужас — ведь это девчоночье занятие. Если бы мои друзья увидели меня прыгающим через скакалку, я бы умер на месте.

Однако эта мысль преследовала меня недолго, потому что именно тогда я по­нял, что пол не должен препятствовать занятиям, приносящим удовольствие. Я также понял, что прыжки через скакалку — прекрасный способ развития вы­носливости легких и сердца, силы, ловкости, координации движений и чувства удовлетворения. К счастью, многие другие тоже пришли к такому выводу, и прыж­ки через скакалку стали весьма популярны, Вот некоторые рекомендации по вы­полнению прыжков через скакалку.

1. Определите подходящую длину скакалки, встав на середину веревки. Руч­ки должны доходить до подмышек.

2. Прыгая, держите руки ближе к телу. Локти должны практически касаться боков. Кисти рук должны находиться под определенным углом и вращать веревку путем рисования кругов кистями. Ступни, лодыжки и колени должны быть вместе.

3. Расслабьтесь. Наслаждайтесь собой.

4. Тело должно быть прямым, голова поднята, глаза смотрят вперед и чуть-чуть вверх.

5. Начинайте медленно.

6. Приземляйтесь на подушечки ступней, слегка прогибая колени.

7. Поддерживайте определенный ритм.

8. Подпрыгивайте на 1 или 2 дюйма (1 дюйм = 2,54 см) от пола (земли).

9. Попробуйте прыгать под музыку. Придерживайтесь ритма музыки.

10. Когда вы тренируетесь, импровизируйте. Придумывайте новые прыжки.

Развлекайтесь.

Американская кардиологическая ассоциация *(The American Heart Association)* для поддержания сердечной мышцы настоятельно рекомендует заниматься прыж­ками через скакалку.

Езда на велосипеде

Кататься на велосипеде можно на улице или в комнате. Оба способа хороши для реализации стрессового продукта и развития физической формы при регулярном выполнении с должной интенсивностью. Чтобы кататься по улице, желательно купить велосипед с переключателем скоростей. Хороший велосипед с десятью скоростями будет стоить около четырехсот долларов. Если вы найдете такой же велосипед, бывший в употреблении, то он обойдется вам в два раз дешевле. Вам также понадобится шлем (около пятидесяти долларов), перчатки с подбивкой на пальцах (около двадцати долларов) и обтягивающие шорты или специальная форма. Конечно же, многие катаются и без таких изысков и тем не менее получа­ют пользу.

Альтернативой является езда на велосипеде, не выходя из дона; это особенно хорошо в снежную погоду. Для этого вам понадобится велотренажер. В процессе занятий на велотренажере необходимо правильно на нем расположиться. В част­ности, вы должны быть уверены в том, что ручки и седло находятся на месте. Сед­ло должно находиться на такой высоте, при которой колени лишь слегка согнуты, когда педаль находится внизу. Ручки тренажера должны позволять вам рассла­биться и слегка откинуться назад.

Ходьба

Ходьба — прекрасное введение в другие, более интенсивные виды деятельности, но обычно она не является достаточным стимулом для того, чгобы у молодых лю­дей частота сердцебиения достигла целевой отметки и от тренировки была ощу­тимая польза [16]. Однако для болезненных, грузных или пожилых людей, начи­нающих заниматься, ходьба очень полезна, как и для молодых людей, которые могут поднять частоту сердцебиения для целевой отметки. Если вы начинаете за­ниматься ходьбой, то следуйте предложенным рекомендациям, чтобы наилуч­шим образом подготовиться к переходу к другим видам деятельности. Когда вы сможете пройти три мили за сорок пять минут, считайте, что вы готовы.

Конечно же, речь идет об обыкновенной, естественной ходьбе. Спортивная ходьба или скоростная ходьба — совсем другое дело. Эти формы хороши для реа­лизации побочного продукта стресса, а также для интенсивного улучшения фи­зической формы. В спортивной ходьбе в то время как ведущая нога твердо стоит на земле, другая нога — отталкивается от земли; при переносе тела через другую ногу колени следует держать прямыми. Самым удивительным для многих являет­ся то, что спортсмен, занимающийся спортивной ходьбой, сжигает больше кало­рий, чем тот, кто занимается пробежками. Например, при пробежке в ритме миля

за двадцать минут человек сжигает 480 калорий в час, а при ходьбе в том же рит­ме сжигается 530 калорий в час [17]. Чтобы правильно заниматься спортивной ходьбой, нужно помнить следующее:

1. Спина должна быть прямой, шаги — большими.

2. Ступни ставьте прямо и опускайте на землю под углом сорок градусов к земле.

3. Ставьте ногу на землю только после того, как пятка другой ноги оторвалась от земли.

4. Не раскачивайте бедрами.

Если вы хотите узнать больше о ходьбе или решите его заняться, обратитесь в организации, которые могут расширить ваши познания в этом вопросе. Амери­канский клуб ходьбы *(The Walkers Club of America),* 445 East 86th Street, New York, NY 10128 и Институт ходьбы Рокпорта *(The Rockport Walking Institute),* P.O. Box 480, Marlboro, MA 01752. Они дадут совет и порекомендуют нужную программу.

**Пробежка**

Пробежка — прекрасное физическое упражнение, поскольку требует минимум специальных приспособлений (единственное, на что придется потратиться, — это хорошая обувь), да и бегать можно везде, в любое время, и этому не нужно учиться.

В большинстве видов спорта учат бегать на скорость и выносливость. В беге для поддержания формы — другие цели и другая форма. Вот несколько советов, которые помогут вам выработать удобный и экономный стиль бега (рис. 13.1).

1. Бегите прямо, не наклоняясь чрезмерно вперед. Спина выпрямлена, подбо­родок поднят. Не смотрите на ноги.

2. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Периодически встряхивайте и расслабляйте руки, чтобы предотвратить напряжение в плечах.

3. Приземляйтесь на пятку и перекатывайтесь вперед на носок. Если вам трудно, то поищите обувь на более тонкой подошве. Если вы будете бегать только на носках, то быстро устанете, а ваши ноги будут болеть.

4. Постарайтесь, чтобы шаги были относительно короткими. Не учащайте шаг, чтобы увеличить дистанцию.

5. Дышите глубоко ртом.

Американская ассоциация по лечению заболеваний стоп *(The American Podi­atry Association)* рекомендует придерживаться следующей беговой программы [ 18].

1-6 недели

Разминка — ходьба и растяжка.

Пробежка на 55 ярдов (1 ярд - 0,9144 м), ходьба 55 ярдов (4 раза).

Пробежка на НО ярдов, ходьба 110 ярдов (4 раза).

Пробежка на 55 ярдов, ходьба 55 ярдов (4 раза).

Ритм: 110 ярдов за 45 секунд.

**6-12** недели

Сокращайте время ходьбы, увеличивайте время бега.

Ритм: 110 ярдов за 30 или 35 секунд.

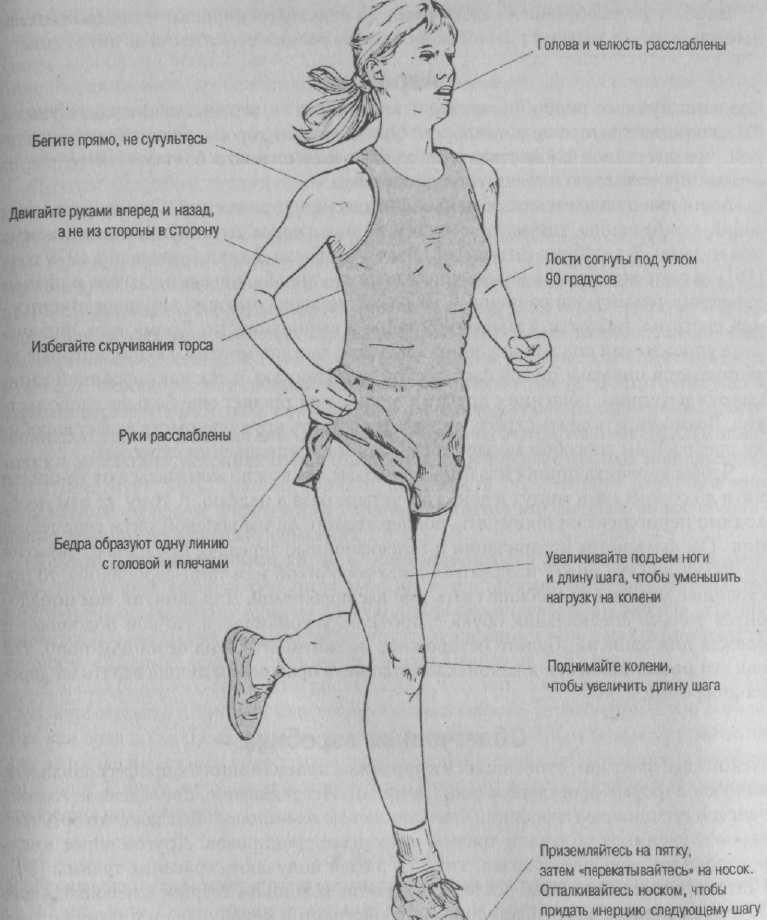


Рис. 13.1. Правильный бег

**12-14 недели**

Пробежка — миля за 9 минут. (Однако так как вам необходимо делать аэроби­ческие упражнения для восстановления кардиоваскулярного баланса, вы должны добавить и другие упражнения.)

30 недель и больше

Вносите разнообразие в каждую вторую неделю тренировки — продолжитель­ные пробежки и ходьба с разной скоростью на разные расстояния до двух миль.

**Аэробика**

Один из лучших видов физической активности — это движения под музыку Только посмотрите на тела танцоров! Они обладают хорошо развитой мускулату­рой, чрезвычайной гибкостью и способны выдерживать большие нагрузки на сердце, кровеносную и дыхательную системы.

Аэробика отличается от обычных физических упражнений. Она представляет собой комбинацию гимнастических и танцевальных движений, выполняемых под музыку. В аэробику (этот термин впервые ввела Джеки Соренсон в 1979 году [19]) входят хореографические упражнения — ходьба, прыжки, скачки и разные движения руками, направленные на развитие выносливости кардиорестшратор-пой системы, гибкости и мышечной силы и выносливости. Кроме того, физиче­ские упражнения под музыку приносят удовольствие многим людям, которые не занимаются никакой другой физической активностью. А так как аэробикой зани­маются в группах, общение с другими людьми доставляет еще больше удовольст­вия. Возможность снять стресс, а также расширить круг знакомств делает аэроби­ку прекрасным способом поддержания формы и управления стрессом.

Чтобы аэробика приносила больше пользы, ею нужно заниматься ют тридцати пяти до сорока пяти минут в день три-четыре раза в неделю. К тому же вам необ­ходимо периодически проверять, поддерживаете ли вы целевой ритм сердцебие­ния. Так как многие организации и телевизионные передачи предлагают занятия по аэробике (это может называться джаз-аэробикой или танц-аэробикой), то по­стоянные занятия не должны стать для вас проблемой. Для занятий вам понадо­бится только специальная обувь с прочной, устойчивой и гибкой подошвой и одежда для занятий. Будьте осторожны: не занимайтесь на бетонном полу, так как это может привести к какой-либо травме. Упражнения лучше делать на дере­вянном полу.

**Облегченная аэробика**

Некоторые факторы, относящиеся к аэробике, привели многих профессионалов к вопросу о форме проведения таких занятий. Исследование, проведенное Амери­канской ассоциацией аэробики *(American Aerobic Association),* показало, что 80% тре­неров и учеников получали травмы в процессе тренировок. Другой опрос инст­рукторов по аэробике показал, что 55% людей получают серьезные травмы [20]. Среди причин этих травм — плохое покрытие (слишком твердое), неподходящая обувь (с плохими амортизационными свойствами и непрочная) и плохие упраж­нения, предлагаемые неквалифицированными инструкторами **[21],** Если учесть популярность аэробики, под ее названием может скрываться что угодно. Даже для упитанных кошек и собак была придумана «аэробика для четвероногих». И поэтому неудивительно, что многие инструкторы недостаточно обучены и предлагают упражнения, по сути бесполезные и чреватые травмами.

Чтобы разобраться с этими недоразумениями, был организован ряд меро­приятий, к числу которых относится сертификация инструкторов. Такие органи­зации, как Американский колледж спортивной медицины *(American College of*

*Sports Medicine),* Спортивная ассоциация Америки *(Fitness Association of America),* Международная ассоциация танца и физкультуры *(International Dance and Exer­cise Association),* Школа аэробики Кена Купера *(Ken Cooper's Aerobis Way)* и Центр аэробики *(Aerobic Center),* проводят сертификацию инструкторов по аэро­бике. К сожалению, требования в этих организациях сильно различаются. Одна­ко любая форма сертификации лучше, чем ее отсутствие. Если вы решите занять­ся аэробикой, то будет нелишним попросить у инструктора сертификат. Вы можете ознакомиться с советами по выбору инструктора [22].

Другим способом ограничения травматичности является изобретение *облег-ценной* аэробики. При таком стиле одна ступня всегда остается на полу, а упраж­нения достаточно легки. Смысл в том, чтобы снизить стресс, которому подверга­ется тело при прыжках и подскоках, и в то же время повысить мышечный тонус и активизировать дыхательную и кровеносную систему, как и при обычной аэроби­ке. Популярность этого вида возросла после того, как всем стало известно о трав­мах, получаемых при занятиях обычной аэробикой. Даже появился такой вид, как аэробика в кресле [23]. В нее входят упражнения, которые выполняются сидя в кресле. Однако и облегченная аэробика не лишена риска. Достаточно часты травмы верхней части тела из-за скручивающих и качающих движений, совер­шенных с чрезмерным усилием. Впрочем, многие из этих травм несерьезны и ле­чатся в домашних условиях. В принципе при любой форме физической активно­сти существует риск травмы. Однако полезность облегченной аэробики при управлении стрессом, укреплении кардиореспираторной системы и всего орга­низма в целом не вызывает сомнений.

Другой формой аэробики является *степ-аэробика —* это шаги по металличе­ской платформе (степу) под ритм музыки и инструкции тренера. Иногда две платформы помещаются одна на другую для более интенсивной работы. Это на­зывается *двойной степ.* Вы можете прочитать о двойном степе в майском выпуске журнала «Американское здоровье» *(American Health)* за 1993 год.

Для еще большего снижения риска была придумана *водная аэробика.* Здесь вы слушаете музыку и инструкции тренера и выполняете упражнения, стоя в воде. Так как вода поддерживает тело, то это является прекрасным видом упражнений для лиц с физическими недостатками или слишком слабыми для занятия чем-ни­будь еще. К тому же вода охлаждает тело. Поэтому водная аэробика популярна среди пожилых людей.

**Растяжка**

Растяжка очень помогает снизить стресс. Она, как мы уже говорили, использует­ся в хатха-йоге. Одно предостережение: никогда не тяните мышцу, не разогрев ее предварительно. Иначе можно заработать растяжение или перенапряжение. Дви­жения должны быть постепенными — это лучший способ предотвратить повреж­дение.

**Весовые тренировки**

Весовые тренировки становятся все более популярными. Люди начинают пони­мать, что аэробика — это лишь часть физического совершенствования. Мышеч­ная сила и выносливость не менее важны. Весовые тренировки также помогают

справиться со стрессом. Они не только способствуют реализации стрессового продукта, но и повышают самооценку и уверенность в себе, придавая ощущение красоты своего тела и способность бороться со стрессом более эффективно. Если вы хотите заняться весовыми тренировками, то начать можно с курсов, предла­гаемых местным спортивным центром. Литература о весовых тренировках помо­жет вам избежать повреждений [24].

**Физические упражнения: не бросайте их!**

Физические упражнения помогают вам справиться со стрессом, используя стрес­совый продукт: мышечное напряжение, холестерин и учащенное сердцебиение и дыхание. В этой главе вам была предложена информация, которая позволит вам начать заниматься спортом.

Вы это можете. Вы можете регулярно заниматься и улучшать свое физическое и психологическое здоровье. Вы можете перерабатывать стрессовую продукцию до того, как она вызовет какое-либо заболевание.

**Позаботьтесь о своем окружении**

Теперь вы знаете, что физические упражнения - это прекрасный способ справиться со стрессом. Вы можете использовать полученную в этой главе информацию для борьбы со стрессом в своей жизни. Однако вы также можете помочь и людям из своего окружения справиться с их стрессом. Один из способов - собрать добровольную молодежную спор­тивную команду, например организовать местную футбольную или баскетбольную моло­дежную команду или детский плавательный клуб. Таким образом вы уменьшите влияние стресса в жизни других людей.

Вы также можете пойти добровольцем в общество параолимпийцев - организацию, в ко­торой спортом занимаются люди всех возрастов с различными нарушениями. Подумайте, как вы сможете изменить жизнь этих людей, предоставив им возможность получать удо­вольствие от спорта, вместо того чтобы думать о своих недостатках.

Если же вас интересуют пожилые люди, то вы можете пойти добровольцем и вести заня­тия для стариков в местной ассоциации, еврейской общине, центре для пожилых или в других местах, где много пожилых людей. Только имейте в виду: нужно обращать внима­ние на длительность, интенсивность и частоту занятий - согласуйте это с терапевтом и ге­ронтологом. Вы должны помогать участникам программы, а не подвергать их опасности.

**Выводы**

• Аэробика занимает много времени, захватывает большие мышечные **груп­пы,** развивает кровеносную систему и не требует больше кислорода, чем вы можете вдохнуть. Анаэробические упражнения занимают меньше времени, но требуют больше кислорода, чем вы обычно вдыхаете.

• Физические упражнения развивают легкие и циркулярную систему, задер­живают процесс старения, повышают способность крови переносить кисло­род к частям тела, укрепляют сердечную мышцу, сжигают калории и снижа­ют уровень холестерина в крови.

= Физическая форма включает в себя несколько компонентов: мышечную си­лу, мышечную выносливость, выносливость сердца и легких, гибкость, строе­ние тела и зависит от возраста.

• Физические упражнения полезны для психологического состояния, потому что повышают самооценку, человек воспринимается другими более добро­желательно, он более внимателен, лучше относится к работе, упражнения снимают депрессию и уменьшают тревожность, человек лучше справляется со стрессом.

• Во время упражнений мозг вырабатывает эндорфины, в результате чего воз­никает состояние удовлетворения и умиротворенности.

• Американский колледж спортивной медицины *(ACSM)* разработал реко­мендации, к которым относится необходимость осмотра перед началом за­нятий. *ЛCSM* утверждает, что если вы здоровы — нет признаков или симпто­мов заболеваний сердца или легких, то можете начинать заниматься без медосмотра. Если же эти признаки и симптомы наблюдаются, то вам лучше пройти медосмотр до и/или в течение занятий, в зависимости от выражен­ности симптомов.

• Интенсивность, частота и длительность занятий — важные показатели, ко­гда речь идет о тренировке выносливости сердца и дыхательной системы.

• Необходимо выполнять разогревающие и охлаждающие упражнения, но­сить соответствующую погоде одежду, пить много жидкости, использовать соответствующее оборудование и следить за перегрузками организма.

• Программа занятий может состоять из разных видов активности — плава­ние, прыжки через скакалку, езды на велосипеде, ходьба, пробежка, аэроби­ка, облегченная аэробика, степ-аэробика, водная аэробика, растяжка и весо­вые тренировки.

• Существует много организаций, где вы сможете получить дополнительную информацию по конкретному виду занятий или спорта.

ГЛАВА 14 **Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью**

Почему я не могу бросить курить? Зачем я столько выпил на вечеринке в про­шлую субботу? Почему я до сих пор не научился расслабляться? Как часто мы жалеем о том, что сделали или чего не сделали? Некоторые действия, которые нам *удается* или *не удается* предпринять, становятся для нас источниками стрес­са. Например, мы хотим пойти куда-нибудь, чтобы познакомиться с новыми людьми, но остаемся дома; мы собираемся соблюдать диету, но не можем к ней привыкнуть. Нас беспокоит неспособность изменить собственное поведение. Мы чувствуем, что теряем контроль над собой. Наша самооценка падает. В результате мы действуем в соответствии с реакцией борьбы или бегства, когда не можем вес­ти себя так, как нам хочется. Цель этой главы — описать некоторые виды поведе­ния, приносящие вред организму, и ознакомить вас с методами, которые помогут изменить свое поведение и лучше его контролировать, что в свою очередь помо­жет вам лучше управлять стрессом.

**Стресс и стиль жизни**

Рассмотрим подробнее здоровое поведение и общие поведенческие установки. Здоровое поведение считается разновидностью поведенческих установок, однако между ними есть качественные различия. **Здоровым поведением** называют дей­ствия, предпринимаемые людьми, убежденными в том, что они здоровы и что эти действия не вредят их здоровью и не приведут к расстройству организма [1]-К примерам здорового поведения относятся: ограничение количества сахара и соли в пище, отказ от курения, использование ремней безопасности, занятия физкуль­турой, умеренное потребление алкогольных напитков и практикование релакса­ционных техник. Поведенческие установки распространяются на множество ви­дов деятельности, которой заняты люди. К ним могут быть отнесены: работа по дому, профессиональная деятельность, учеба в школе или отдых. Примеры дру­гих поведенческих установок, более редких, могут быть следующими — просьба о помощи, написание письма другу, внимательное слушание говорящего и знаком­ство с новыми людьми.

**Здоровое поведение**

Перед тем как изменять поведение, нужно определить, что конкретно требует из­менения. Цель теста «Здоровое поведение\* — показать, насколько вам удается оставаться здоровым. Обратите внимание: это не оценочный тест. Так как лишь немногие из нас ведут абсолютно здоровый образ жизни, то у большинства есть возможность изменить свое поведение в лучшую сторону. Тест, предложенный в данном разделе, поможет вам определить, какие именно области требуют улуч­шения. Он разработан Отделом профилактики и пропаганды здорового образа жизни, Министерства здравоохранения и гуманитарных служб *(Office of Disease Prevention & Health Promotion of the Public Health Service, Department of Health and*

*Human Services).*

Тест делится на 6 разделов: курение, алкоголь и наркотики, еда, физические упражнения, стресс-контроль *(Stress Control)* и безопасность. Работайте с каждым разделом последовательно, обводя цифры наиболее подходящих вам ответов в кружочек. Затем отдельно сложите цифры, полученные в каждом разделе, и запи­шите итоговый результат. Самый высокий балл, который вы можете получить в любом разделе, равен 10.

Тест «Здоровое поведение»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Если вы никогда не курили, то запишите себе 10 баллов и переходите к следующему разделу | | | | | | | | |
| **Курение** |  | | |  | |  | | |
|  | Практи­чески всегда | | | Иногда | | Практи­чески  никогда | | |
| **1.** Я стараюсь не курить. | 2 | | | 1 | | 0 | | |
| 2. Я курю только сигареты с пониженным содержанием смол и никотина (трубку, сигары). | 2 | | | 1 | | 0 | | |
| Баллы за раздел «Курение»: | | | | | | | | |
| **Алкоголь и наркотики** | | | | | | | | |
|  | Практи­чески  всегда | | | Иногда | | Практи­чески никогда | | |
| **1.** Я стараюсь не употреблять алкогольные напитки или пью не более одного-двух бокалов в день. | 4 | | | 1 | | 0 | | |
| 2. Я не прибегаю к алкоголю и наркотическим средствам как способу борьбы со стрессом или «устранения» про­блем. | 2 | | | 1 | | 0 | | |
| 3. Я не употребляю алкогольные напитки, когда прини­маю определенные лекарства (например, снотиорное, болеутоляющее, жаропонижающее или антиаллерги­ческое). | 2 | | | 1 | | 0 | | |
| 4, Принимая лекарства, я строго соблюдаю инструкции по их применению. | 2 | | | 1 | | 0 | | |
| Баллы за раздел «Алкоголь и наркотики»: |  | | |  | |  | | |
| **Еда** | | | | | | | | | |
|  | | Практи­чески всегда | | Иногда | | | Практи­чески  никогда | | |
| 1. Я ем разнообразную пищу каждый день: фрукты и ово­щи, хлеб грубого помола и каши, нежирное мясо, мо­лочные продукты, сушеный горох и бобы, а также оре­хи и семечки. | | 4 | | 1 | | | 0 | | |
| 2. Я ограничиваю количество насыщенных жиров и холе­стерина в еде (включая жир, содержащийся в мясных продуктах, яйцах, масле и сливках). | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| 3. Я ограничиваю потребление соли в еде, не ставлю со­лонку на стол и избегаю соленых закусок. | | 2 | | **I** | | | 0 | | |
| 4. Я ограничиваю количество сахара в еде (особенно в кондитерских изделиях и прохладительных **напитках).** | | 2 | | **1** | | | 0 | | |
| Баллы за раздел «Еда»: | | | | | | | | | |
| **Физические упражнения/физическая форма** | | | | | | | | | |
|  | | Практи­чески всегда | | Иногда | | | Практи­чески  никогда | | |
| 1. Я поддерживаю свой вес на одном уровне, не толстею и не худею. | | 3 | | 2 | | | 0 | | |
| 2. Я делаю физические упражнения в течение 15-30 ми­нут по крайней мере 3 раза в неделю (например, бегаю, плаваю). | | 3 | | 1 | | | 0 | | |
| 3. Я делаю упражнения на укрепление мышечной систе­мы в течение пятнадцати-тридцати минут как мини­мум три раза в неделю (например, занимаюсь йогой, гимнастикой). | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| 4. Я использую часть сиоего свободного времени для за­нятий индивидуальными, семейными и командными видами спорта, чтобы улучшить свою физическую  форму (например, играю в гольф, бейсбол). | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| Баллы за раздел «Физические упражнения/физическая форма»; | | | | | | | | | |
| **Стресс-контроль** | | | | | | | | | |
|  | | Практи­чески  всегда | | Иногда | | | Практи­чески всегда | | |
| 1. Работа доставляет мне удовольствие. | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| 2. Мне легко расслабиться, я свободно выражаю свои чувства. | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| 3. Я предугадываю ситуации, которые **могут** быть источ­ником стресса для меня, готовлюсь к ним. | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| 4. У меня есть родные, друзья и знакомые, с которыми я могу поделиться своим трудностями и попросить их о помощи. | | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| 5. Я охотно занимаюсь общественной деятельностью, она доставляет мне удовольствие так же, как и мое хобби. | | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| Баллы за раздел «Стресс-контроль\*: | | | | | | | | | | |
| **Безопасность** | | |  | |  | | |  | | |
|  | | | Практи­чески  всегда | | Иногда | | | Практи­чески никогда | | |
| **1.** В машине я всегда пристегиваюсь ремнями безопасно­сти. | | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| 2. Я никогда не сажусь за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. | | | 2 | | 1 | | | 0 | | |
| 3. Я .соблюдаю правила дорожного движения и не превы­шаю дозволенную скорость. | | | **2** | | 1 | | | 0 | | |
| 4. Я соблюдаю технику безопасности при эксплуатации электрических бытовых приборов и использовании различных очистителей и прочих веществ, содержа­щих ядовитые вещества. | | | **2** | | 1 | | | **0** | | |
| 5. Я никогда не курю в постели. | | | **2** | | 1 | | | 0 | | |
| Баллы за раздел «Безопасность»: | | |  | |  | | |  | | |

*Источник:* «Health Style: A Self-Test», Washington, D.C., United States Department ot Heaitn ana Human Services, Public Health Services, PHS 81-50155, 1981.

**Ваши результаты**

Запишите количество баллов, полученное в каждом из шести разделов, в соответ­ствующей колонке. Помните: в этом тесте нет итогового показателя. Каждый раз­дел оценивается отдельно. Вы пытаетесь вычислить те аспекты поведения, над которыми необходимо поработать, чтобы укрепить свое здоровье и снизить риск заболевания.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Курение** | | ----------------  **Алкоголь и наркотики** | | Еда | | **Физические упражне­ния/физиче­ская форма** | | **Стресс-кон­троль** | | **Безопас­ность** | |
| 10 | | 10 | | **10** | | 10 | | **10** | | 10 | |
| 9 | | 9 | | 9 | | **9** | | 9 | | 9 | |
| 8 | | **8** | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | |
| 7 | | **7** | | **7** | | 7 | | **7** | | 7 | |
| 6 | | **6** | | **6** | | **6** | | 6 | | 6 | |
| 5 | | **5** | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | |
| Курение | Алкоголь и наркотики | | Еда | | Физические  упражне­ния/физиче­ская форма | | Стресс-кон­троль | | Безопас­ность | |
| 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | |
| 3 | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | |
| 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 1 | 1 | | i | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 0 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | |

**Интерпретация результатов**

*От 9 до 10*

Прекрасно! Ваши ответы показывают, что вы понимаете важность темы, пред­ставленной в конкретном разделе, для своего здоровья. Более того, вы применяе­те свои знания для выработки полезных привычек. Пока вы действуете подоб­ным образом, та или иная сфера не станет для вас источником серьезного риска. Вероятно, вы являетесь примером для членов своей семьи и друзей. Вам остается обратить внимание на разделы, итоговые показатели которых представлены ниже.

*От 6 до 8*

Ваше состояние здоровья стабильно, вы уделяете ему достаточно внимания, од­нако обратите внимание на те вопросы, на которые вы ответили «иногда» или «практически никогда». Что вы можете сделать для улучшения своего состояния здоровья?

*От 3 до 5*

Ваше здоровье находится под угрозой! Хотели бы вы узнать больше о том, какой опасности подвергаетесь, и о тех причинах, почему вам необходимо изменить свой образ жизни? Наверняка вам нужна помощь, чтобы решиться на перемены. Вы можете эту помощь получить.

*От 0 до 2*

Вы бездумно рискуете своим здоровьем. Вероятно, вы не осознаете, какой опас­ности подвергается ваш организм. Если вы захотите изменить ситуацию, то легко можете получить нужную информацию и помощь, необходимую для улучшения своего состояния.

Для начала определите две области, над которыми станете работать. Мы вер­немся к ним после того, как более подробно рассмотрим некоторые поведенче­ские установки.

Избранные поведенческие установки

Опросник «Избранные поведенческие установки» представляет собой пере­чень видов поведения, которые иногда являются источниками стресса. Цель опросника — помочь определить те из них, над которыми вам нужно порабо­тать.

**Избранные поведенческие установки**

2 - практически всегда

1 - иногда

О - практически никогда

1. Я часто бываю в разных местах и знакомлюсь с новыми людьми.

2. Я могу попросить о помощи других.

3. Я внимательно слушаю людей.

4. Я способен продуктивно общаться с другими.

5. Я избегаю ненужных споров.

6. Я могу извиниться, если я не прав(а).

7. Я провожу время с друзьями.

8. Я отвечаю на все вопросы, поставленные передо мной.

9. Я умею играть на музыкальном инструменте.

10. Я занимаюсь творчеством.

11. Я занимаюсь спортом.

12. Я много путешествую.

13. У меня много увлечений.

14. Я могу быть волонтером во имя стоящей цели.

15. Я не боюсь пробовать что-либо новое.

16. Мне нравится выступать перед аудиторией.

17. Я не опаздываю на встречи и свидания.

18. Я выполняю работу /учебные задания в срок.

19. Я четко выполняю ежедневные обязательства.

20. Я могу копить деньги.

Вы можете выбрать для себя другие варианты установок, которых нет в спис­ке, но которые нуждаются в коррекции или изменении с вашей точки зрения. Очень важно их определить, потому что именно наша неспособность справиться с ними беспокоит и расстраивает нас.

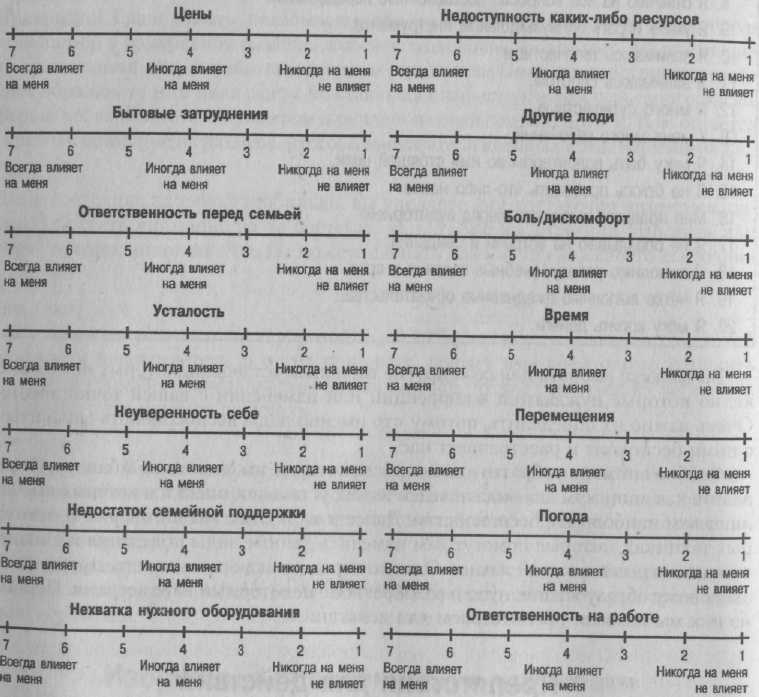
Особое внимание обратите на вопросы, которые вы оценили в 0 баллов. Опре­делите как минимум два вида поведенческих установок, оценки в которых достав­ляют вам наибольшее беспокойство. Далее в этой главе мы поговорим о некото­рых техниках, которые помогут вам изменить данные виды поведения и снизить влияние стресса в вашей жизни. Однако перед тем как рассмотреть стратегии по здоровому образу жизни, нужно разобраться с некоторыми параметрами. Первый из них мы назвали препятствием для действий.

Препятствия для действий

Каждый человек в избытке обладает хорошими намерениями. Да, я собираюсь написать письмо другу. Да, я собираюсь бросить курить (сбросить вес, накопить денег или подзаработать). Но почему-то у меня всегда не хватает на это времени. Сегодня слишком жарко дли пробежки. Я пробегусь завтра. Мне страшно высту-

пать перед большой группой людей. Я выступлю в другой раз. Я действительно хочу заняться чем-то для своего удовольствия, но у меня столько обязанностей! Оправдания, оправдания...

С моей точки зрения, правильнее называть эти оправдания препятствиями, то есть тем, что мешает нам делать то или иное дело. Человеку, чья супруга (супруг) приносит домой высококалорийные пирожные, не хватает семейной поддержки для того, чтобы поддерживать вес на оптимальном уровне. Это препятствие Дождливые дни являются препятствием для начинающего бегуна. Тяжелая рабо­та или плотное расписание занятий мешают заняться чем-то полезным. Недоста­ток продуктов, содержащих минимальное количество соли, — препятствие для того, кто решил ограничить ее потребление в своем рационе. Другими словами, перед тем как менять поведенческие установки и укреплять свое здоровье, снача­ла следует определить трудности, стоящие у вас на пути.



**Рис. 14.1.** Опросник «Препятствия для действий»

На рис. 14.1 перечислен ряд факторов-препятствий, которые, вероятно, меша­ют *вам* начать что-либо делать [2]. Определите то, что вы хотели бы изменить,

И обведите в кружочек число от 1 до 7, чтобы отразить степень, в которой данный фактор является препятствием для вас.

Теперь вы обладаете информацией, позволяющей определить некоторые пре­пятствия, которые мешают вам улучшить здоровье и изменить образ жизни. Осо­бое внимание обратите на шкалы, ответы в которых соответствовали 7 и 6 баллам. Здесь отражены ваши основные трудности. Мы воспользуемся этой информаци­ей, когда перейдем к изучению методов по изменению поведения, наносящего вред организму.

**Локус контроля**

Следующий аспект регуляции здоровья и образа жизни касается локуса контро­ля. Хотя локус контроля отражает ваше общее восприятие степени контроля над своей жизнью, он может быть специфичен для разных областей жизни. Напри­мер, вы можете быть уверены в том, что контролируете свою жизнь в обществе и то, что на нее влияет — выход в свет и новые знакомства, но вы можете считать, что состояние вашего здоровья зависит от случая: «На свет появляешься ты, а не твои поступки». В данной главе в центре нашего внимания будет локус контроля, относящийся к здоровью.

Некоторые люди уверены в том, что за их здоровье ответственны их лечащие врачи: «Я же ему плачу!» Однако все больше и больше людей понимают, что сами ответственны за свое здоровье и происходящие в жизни события: «В моих силах не дать себе заболеть из-за стресса», «Я могу поддерживать вес на оптимальном уровне».

Теперь пришло время подумать о том, насколько вы контролируете свое здо­ровье. Ниже приведен опросник, созданный на основе Многомерных шкал локу­са контроля здоровья *(Multidimensional Health Locus-of-Control Scales)* [3]. Опрос­ник состоит из трех шкал.

1. Шкала внутреннего локуса контроля *(I):* отражает степень вашего ощуще­ния контроля над своим здоровьем.

2. Шкала контроля «могущественными другими» (Р): эта шкала показывает степень вашей убежденности в том, что за ваше здоровье несут ответствен­ность «могущественные другие» (например, врачи).

3. Шкала контроля случая (С): эта шкала показывает, насколько вы убежде­ны в том, что здоровье зависит от случая, удачи или судьбы.

**Баллы по шкалам локуса контроля**

Подсчитайте сумму баллов, набранных вами в каждой шкале.

1. 23-30 баллов говорят о том, что вы придерживаетесь данной точки зрения. Например, если у вас высокий балл по шкале воли случая, вы верите в то, что ваше здоровье зависит от случая.

2. 15-22 балла значат, что вы умеренно придерживаетесь того или иного убе­ждения. Например, умеренный балл по шкале контроля могущественными другими означает, что вы отчасти уверены в том, что ваше здоровье зависит от могущественных других.

**Многомерный опросник по здоровью**

5 - абсолютно согласен

4 - согласен

3 - затрудняюсь ответить

2 - не согласен

1 - абсолютно не согласен

**Шкала** внутреннего локуса **контроля** (/)

1. Когда я болею, только мой настрой помогает мне выздороветь.

2. Я контролирую свое состояние здоровья.

3. Если я заболеваю, то в этом виноват(а) я сам(а).

4. Больше всего на мое здоровье влияют мои поступки.

5. Если я буду заботиться о себе, то смогу избежать болезни.

6. Если я не буду причинять вред своему организму, то останусь здоровым.

**Шкала контроля «могущественными другими» (Р)**

1. Регулярно посещая своего врача, я смогу избежать развития того или иного заболева­ния.

2. При первых же признаках недомогания я консультируюсь со специалистом.

3. О моем здоровье должна беспокоиться моя семья.

4. Врачи заботятся о моем здоровье.

5. Если я выздоравливаю, то это благодаря заботе других людей (врачей, медсестер, чле­нов семьи и друзей).

6. Что касается моего здоровья, то я делаю только то, что говорит врач. **Шкала воли случая (С)**

1. Неважно, что происходит, но если мне суждено заболеть, то я заболею.

2. Болезни сваливаются на меня как снег на голову.

3. Насколько быстро я поправлюсь, обычно зависит от случая.

4. Поддержание хорошего состояния здоровья во многом зависит от случая.

5. Что бы я ни делал для профилактики заболеваний, я все равно могу заболеть.

6. Если мне не суждено заболеть, то я не заболею.

3. 6-14 баллов свидетельствуют о том, что вы практически не придерживае­тесь данного убеждения. Например, если у вас низкий балл по шкале внут­реннего локуса контроля, это значит, что вы не верите в свои силы по пре­дотвращению заболеваний и излечению.

Например, *высокий* балл по внутреннему локусу контроля и низкий или уме­ренный по шкалам могущественных других и случая говорит о том, что вы чело­век, убежденный в своей способности контролировать свое здоровье. Если у вас получились *умеренные* результаты по внутреннему локусу контроля, то вы счи­таете, что иногда способны контролировать свое здоровье, а иногда — нет.

Если у вас низкий балл по внутреннему локусу контроля, то вы не считаете, что можете контролировать собственное здоровье. Если показатель по могущест­венным другим превышает показатели по остальным двум шкалам, то вы считае-

те, что ваше здоровье зависит от других людей (например, от врачей). Если же баллы по шкале случая превышают остальные показатели, то вы верите в зависи­мость своего состояния здоровья от воли случая, судьбы или везения.

Итак, вы получили представление о том, от чего же, по вашему мнению, зави­сит ваше здоровье. Мы не можем контролировать полностью ход нашей жизни, но и недостатком контроля мы также не страдаем. Обучившись держать под кон­тролем некоторые элементы окружающей среды, мы сможем изменить свою ре­акцию на стресс. Техники совладания будут описаны позже в этой главе.

Итак, вы заполнили:

1) тест «Здоровое поведение»;

2) опросник «Избранные поведенческие установки»;

3) опросник «Препятствия для действий»;

4) многомерную шкалу локуса контроля здоровья.

Эти опросники и тесты помогут вам определить следующее:

1) что необходимо изменить в вашем поведении для снижения риска заболе­ваний и травм;

2) какие именно поведенческие стили являются причиной вашего дистресса и нуждаются в коррекции;

3) что мешает вам осуществлять изменения;

4) ваши представления о контроле своего состояния здоровья.

Теперь мы можем поговорить о способах изменения образа жизни и укрепле­ния здоровья.

**Методы борьбы с поведением, наносящим вред**

**здоровью**

Однажды я решил, что мне нужно сбросить лишний вес. И в этот раз я не соби­рался ограничиваться лишь одним заявлением. Я решил, что буду придерживать­ся строгой диеты. Утро понедельника я начал с подписания *контракта* — уста­новления правил, которым я должен подчиняться во время соблюдения диеты. Я рассказал о своих планах жене, которая поддержала меня.

Обычно я ловил себя на том, что ем, читая книгу, и потому не контролирую количество и качество пищи. Теперь же я отделил эти два вида деятельности друг от друга и стал контролировать свое поведение во время еды. Сейчас во время еды я не занимаюсь больше ничем.

Кроме того, я стал пользоваться тарелкой меньшего размера. Маленькие пор­ции заполняют ее целиком, и я не чувствовал, что ущемляю себя в еде. К тому же я увеличил порции малокалорийной пищи — салатов и овощей и снизил количе­ство высококалорийной пищи — мяса и продуктов, содержащих крахмал. В пере­рывах между большими приемами пищи я ел малокалорийные фрукты. Если я успешно выполнял правила, записанные в контракте, то в качестве награды в конце недели я покупал себе компакт-диск.

Этот пример описывает план диеты, включающий в себя некоторые психоло­гические и бихевиористические техники, которые можно яспользовать, решив

изменить образ жизни и укрепить свое здоровье. В данном разделе мы рассмот­рим некоторые распространенные способы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью:

1) самонаблюдение;

2) подстройка;

3) материальное подкрепление;

4) социальное подкрепление;

5) контракт с самим собой;

6) контракт со значимым другим;

7) формирование;

8) напоминания;

9) группы самопомощи;

10) профессиональная помощь.

Некоторые из этих техник имеют общие черты и общие процедуры. Однако все они перечислены отдельно, чтобы обратить ваше внимание на различия меж­ду ними.

**Самонаблюдение**

Самонаблюдение и описание своего поведения - один из общеизвестных мето­дов наблюдения за поведением [4]. Представьте, что вы, как правило, опаздывае­те на встречи и свидания. Вы собираетесь прийти вовремя, но вам это не удается. При этом вы можете не осознавать, как часто и на сколько минут вы опаздываете. Заведите дневник и отмечайте в нем, когда вы приходите вовремя, и записывайте, на какое время вы опоздали, если вам это не удалось. Это поможет вам избавить­ся от опозданий и понять, насколько выражена эта проблема. К тому же самона­блюдение поможет определить идеальное поведение, к которому нужно стре­миться. Таким образом ваши успехи будут вас стимулировать.

**Подстройка**

Программы, адаптированные к определенным возможностям, образу жизни, за­нятиям и обстоятельствам конкретного человека, называются «подстроенными» [5, 6, 7]. Например, вы обнаруживаете, что находитесь в сильном напряжении и не можете расслабиться. Вы приходите к выводу, что надо заняться релаксацией. Кто-то предлагает вам вставать на час раньше и делать релаксационные упражне­ния по утрам. В следующий понедельник вы встаете на полчаса раньше и присту­паете к упражнениям. В конце дня вы утомлены, но продолжаете действовать за­думанным образом и во вторник, и в среду, и в четверг утром. По вечерам в эти дни вы чувствуете усталость и спите дольше обычного в пятницу утром. На сле­дующей неделе вы позже просыпаетесь в четверг и в пятницу и чувствуете раз­очарование. Вам необходима подстройка.

Так как вы не «жаворонок», го имеет смысл выполнять релаксационные упраж­нения после учебы или после работы. Программа должна быть разработана в со­ответствии с вашим рабочим графиком. Она должна быть подстроена под ваши особенности личности и обстоятельства. Опыт показывает, что программы, адап­тированные под особенности человека, более эффективны.

Перед началом программы изменений изучите свой график работы и отдыха и образ жизни в целом. Когда лучше заниматься хозяйством? На какое время луч­ше назначать встречи и свидания? Когда лучше заняться физкультурой? Когда лучше заняться релаксацией?

Если вы привыкли чистить зубы дважды в день (например, рано утром и поздно вечером), то и релаксацией можно заниматься в это же время. Другими словами, релаксацию можно *совместить* с чисткой зубов. Если у вас не отведено конкрет­ное время на чистку зубов, то релаксацию можно сочетать с другими мероприя­тиями (например, с приходом с работы или перед обедом). Подстройка поможет вам изменить свое поведение с большим успехом.

**Материальное подкрепление**

Важным компонентом программы укрепления здоровья является подкрепление, или награда [8, 9]. Как вы помните, я продержался на диете неделю и наградил се­бя компакт-диском. Компакт-диск — это, как вы поняли, материальное подкреп­ление. Вы можете награждать себя сами (практиковать самопоощрение) или кто-то может вас поощрять. Если я не курил неделю, то могу купить себе книгу или журнал. Или же я могу начать бросать курить и получать по 5 долларов за неделю от кого-либо, если я не курил. Другими примерами материального подкрепления могут быть призы, деньги, одежда, билеты на концерт, сувениры или какие-либо другие ценные вещи. И материальное и социальное подкрепление повышают ве­роятность повторения данного образа действий. Заметьте: то, что может быть подкрепление для Джека, не будет подкреплением для Джилл. Если человеку не нравится посещать рок-концерты, то билеты на них *не* будут для него подкрепле­нием. Подкрепление должно иметь ценность для конкретного человека. Деньги являются мощным и полезным подкреплением для большинства людей, так как с их помощью можно приобрести бесчисленное количество ценных вещей.

**Социальное подкрепление**

Подкрепление может быть и социальным. Другой человек (друг, сосед по комна­те, супруг(а) или коллега) может помочь преодолеть различные трудности, с ко­торыми вы столкнетесь на своем пути. Этот человек может стать источником со­циального подкрепления. Иначе говоря, значимый человек может сказать вам, что вы хорошо справляетесь со своим делом, и наградить вас. Признание, награ­да, похлопывание по спине и даже улыбка являются формами социального под­крепления. Результаты исследования говорят о том, что социальное подкрепле­ние увеличивает частоту поощряемого поведения [10].

Представьте, что вы пытаетесь бросить курить. Вы целый день не курите, и ваш сосед по комнате говорит: «Это здорово!» Подобная реакция вашего соседа по комнате — разновидность социального подкрепления. Другой вариант: на ра­боте вам дали новое задание. Вы хорошо справляетесь с новой работой, и началь­ник похлопывает вас по спине. Вы чувствуете, что справились с заданием, и берете новое. Взаимодействуя с людьми, мы часто говорим, что они прекрасно справля­ются с работой. Такие формы социального подкрепления являются методами, ко­торые стимулируют людей на занятия тем, чем они занимаются сейчас.

Однако, несмотря на все виды поощрения, необходимо помнить: то, что вы де­лаете, вы делаете для себя. Поэтому не ожидайте похлопывания по спине каждый

рал, когда вы хорошо выполняете свою работу. Ваша удовлетворенность своими успехами — все, что вам нужно для продолжения работы. Например, если вы ре­гулярно практикуете релаксационные техники, ощущение **и** знание того, что это полезно для здоровья, будут способствовать их применению и **в** дальнейшем.

**Контракт с самим собой**

Итак, когда вам удалось установить закономерности собственного поведения (на­пример, «я опоздал на две встречи из трех»), вы можете установить правила из­менения этого поведения и написать контракт [11]. Контракт составляется по схеме «если—то». Например, *если* я не опоздаю сегодня на встречу, *то* вечером я могу посмотреть телевизор. «Не опоздать на встречу» — это желаемое поведение, а «смотреть телевизор» — награда за него. К тому же если я *не* приДу на встречу вовремя, то **яке** буду смотреть телевизор. Я не справился с поставленным задани­ем, и поэтому **я** не заслуживаю награды. **Контракт с самим собой** подразумевает управление собственным вознаграждением. Итак, вам придется составить список того, что вы считаете достойным награды. Очевидно, что для разных людей это будут совсем разные вещи. Следует учитывать, что подписание контракта с дру­гим человеком может быть более эффективным.

**Контракт со значимым другим**

Махони и Торесен при составлении контракта предлагают руководствоваться следующими правилами.

1. Контракт должен быть справедливым.

2. Положения контракта должны быть четкими и ясными.

3. Контракт должен мотивировать человека на позитивные изменения.

4. Процедуры должны быть систематичными **и** последовательными.

5. Хотя бы один человек должен быть свидетелем составления контракта [12].



студенческих городках существует множество групп, к которым можно присоединиться, чтобы получить социальную поддержку

Контракты ценны тем, что помогают вовлечь людей в планирование изменения их образа жизни. Когда вы напишете на бумаге, что именно подлежит награжде­нию или порицанию, маловероятно, что вы забудете об этом. К тому же контракт со значимым другим приобретает *общественный* оттенок. Значимым другим мо­жет быть супруг(а), сосед, друг или родственник. Совсем необязательно, чтобы значимый человек жил под одной крышей с вами. Значимый человек — это тот, кто важен для вас, тот, на кого вы можете рассчитывать.

Например, вы решили заниматься спортом. В ваших планах ежедневная два­дцатиминутная пробежка три раза в неделю: в понедельник, среду и пятницу. Ес­ли вы успешно придерживаетесь установленного режима в течение недели, то в субботу можете купить себе компакт-диск. В контракте вы уточняете вид дея­тельности (двадцатиминутная пробежка), частоту (три раза в неделю: в поне­дельник, среду и пятницу) и награду (кассета), которую вы получите при успеш­ном завершении задания. Если вы заключаете контракт со значимым для вас другим человеком, то вы показываете его другу или супругу(е). Вы вместе обсуж­даете контракт, подписываете его в присутствии другого (чтобы признать это об­щественным событием) и можете попросить партнера тоже подписать контракт (освидетельствовать). В целом контракт — полезная техника в различных ситуа­циях, направленных на изменение образа жизни [13, 14].

**Формирование**

Очень трудно **«завязать»,** то есть резко и разом прекратить нежелательное пове­дение. Поэтому программа формирования разработана для того, чтобы помочь «сформировать» нужное поведение. **Формирование** — процесс постепенного введения компонентов программы по мере осуществления предыдущих шагов в заданной последовательности [15]. Шаги составляются по мере возрастания трудности. Например, если вы хотите снизить употребление калорий на 1000 в день, то сначала снизьте калорийность обеда на 250 калорий. Когда вы справи­тесь с этой частью, вы можете вычесть 250 из ленча. Если вы хотите начать зани­маться спортом, то вы можете начать с занятий раз в неделю по 20 минут. Когда вы справитесь с такой нагрузкой, вы можете усилить ее до 30 минут два раза в не­делю, а затем — до 30 минут трижды в неделю. Эта процедура нередко использу­ется в программах по изменению поведения.

**Позаботьтесь о своем окружении**

Вы знаете людей, которым сложно контролировать употребление алкогольных напитков? Или тех, кто хочет, но не может хорошо учиться? Или тех, кто хочет найти время для заня­тий спортом или релаксации, но у кого это никак не получается? Или тех, кто хочет поху­деть, но продолжает употреблять высококалорийную пищу? Возможно, ваш сосед, родст­венник или друг как раз имеют подобные проблемы. Неспособность управлять поведением может быть источником стресса для многих.

Вы можете помочь своему соседу, другу или родственнику, обучив их тем эффективным техникам изменения поведения, о которых вы узнали в этой главе, и став для них свидете­лем подписания контракта по изменению поведения. Другими словами, вы можете помочь значимым для вас людям - своим ближним - снизить влияние стресса, научив их лучше контролировать свою жизнь, а точнее, свое поведение.

Напоминание

Если вы собирались отложить немного денег с зарплаты за данный месяц, но за­были, то почему бы вам на будущее не сделать пометку на кухонном календаре? Создайте собственную систему напоминаний. Календарь, на который вы смотри­те каждый день, — идеальное место для прикрепления разных записочек: в пят­ницу написать Джо, в понедельник в 16.30 заняться спортом, в субботу заплатить за квартиру. В некоторых случаях можно попросить кого-либо напомнить вам о том или ином запланированном мероприятии.

**Группы самопомощи**

Многие люди, страдающие алкогольной зависимостью, нашли решение своих проблем в группе «Анонимные алкоголики». Другими примерами групп самопо­мощи могут быть: «Анонимные игроки», «Анонимные толстяки», «Анонимные обжоры», группа самопомощи для наркоманов, психиатрические группы самопо­мощи, группы самопомощи для разведенных и группы для супругов и детей, под­вергающихся насилию. В рамках движения самопомощи существует множество групп, которые помогают людям справиться с общими проблемами. Вы можете найти подходящую для себя группу самопомощи.

**Профессиональная помощь**

При недоступности групп самопомощи альтернативой может служить профес­сиональная помощь. Врачи, медсестры, психиатры, психологи, терапевты, соци­альные работники, консультанты и специалисты здравоохранения есть в любом районе, и они могут помочь вам укрепить свое здоровье и изменить образ жизни.

**Применение техник изменения поведения**

Чтобы лучше понять то множество техник, которое используется для изменения поведения, наносящего вред организму, и интегрировать представленный в этой главе материал, приведу один хороший пример.

**Пример: занятия физкультурой**

Занятия физкультурой относятся к здоровому образу жизни. Мы включили этот пример в данный раздел потому, что физкультура имеет огромное значение для здоровья, и прежде всего — кардиоваскулярной системы, а также для поддержа­ния веса на одном уровне.

Допустим, после выполнения теста «Здоровое поведение» вы поняли, что фи­зические упражнения/физическая форма для вас — источник стресса, так как вы не можете начать регулярно заниматься. Вы решаете изменить свое поведение. Затем вы обращаетесь к опроснику «Препятствие для действий». Препятствия Для вас — это время, неуверенность и усталость. Теперь вы готовы обратиться к методам для изменения поведения, наносящего вред здоровью. Первое, что вам необходимо определить, — это как часто вы занимаетесь спортом. Если вы вооб­ще им не занимаетесь, то ответ очевиден. Однако если вы занимаетесь от случая к случаю, вы должны провести *самонаблюдение* своих занятий спортом. Понаблю­дайте и запишите длительность занятий, их частоту и интенсивность.

**Избавление от поведения, наносящего вред здоровью**

Чтобы изменить свое поведение, используйте это руководство, основанное на материале данной главы.

1. То, что я хотел бы изменить:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что мешает мне измениться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Техники борьбы с поведением, наносящим вред организму:

А. Самонаблюдение: как часто я это делаю?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б. Контракт: если я сделаю это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

то я получу в награду\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

В. Значимый человек: кто будет свидетелем в этом контракте?

Г. Подстройка: когда лучше всего делать это?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Где лучше всего заниматься этим?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Д. Социальное подкрепление: кто меня наградит?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Как этот человек сможет оказать мне социальную поддержку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б Материальное подкрепление: что будет служить мне наградой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ж. Формирование: я буду менять свое поведение по шагам. Вот этм шаги.

D\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Напоминания: что напомнит мне о том, что я должен сделать {например, кален­дарь)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И. Группы самопомощи: в какие группы самопомощи я могу обратиться для решения

своей проблемы?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

К. Профессиональная помощь: нужна ли мне профессиональная помощь? Если да, то куда мне следует обратиться?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Следующий шаг — это составление *контракта.* Например, вы можете решить бегать в течение двадцати минут с 6 до 6.20 вечера по понедельникам, средам и пятницам. Контракт может быть подписан и с *самим собой,* и со *значимым челове­ком.* Контракт с другим человеком более эффективен, так как вы становитесь подотчетны тому человеку.

Чтобы преодолеть три барьера — неуверенность, нехватку времени и уста­лость, вы должны *подстроить* график своих занятий под обстоятельства. Три от­резка времени по 20 минут — это лишь час в неделю. Подумайте, можете ли вы тратить час в неделю на это? До или после работы вы можете выделить время, чтобы заняться упражнениями три раза в неделю.

Чтобы увеличить вероятность успешного выполнения программы, выполне­ние задания должно сопровождаться *материальным и/или соцшгль?1ьш подкреп­лением.* Ваш(а) супруг(а), сосед или близкий друг могут сказать нам, насколько хорошо вы справляетесь с заданием, и в конце недели вы можеге подарить себе компакт-диск, книгу, видеокассету или что-нибудь еще.

Если вам трудно начать и придерживаться заданной частоты занятий, тогда вам поможет *формирование.* Начините с одного раза в неделю. Когда вы сможете

с успехом справляться с этим, начните заниматься дважды в неделю. Когда вам удастся справиться и с **этим,** начинайте заниматься три раза в неделю.

Чтобы четче придерживаться графика, используйте *напоминания.* Пометка в календаре, записка над кроватью, на столике или же на зеркале в ванной напом­нят вам о ваших планах. Вы также можете попросить другого человека напом­нить вам о занятиях. Если ничего не помогает, то вы можете попросить поддерж­ки в *группах самопомощи* или же обратиться к *профессиональной помощи.*

Этот пример включает в себя все способы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью: самонаблюдение, контракт с самим собой, контракт со значимым **другим,** подстройку, социальное подкрепление, материальное подкрепление, фор­мирование, напоминание, группы самопомощи и профессиональную помощь.

Информация, представленная в этой главе, поможет вам избавиться от неже­лательного поведения, которое является для вас источником стресса. Восполь­зуйтесь ею! Подстройте предложенные методы под свои жизненные обстоятель­ства **и** продолжайте поиск здорового образа жизни!

**Выводы**

• Избавляясь от поведения, наносящего вред организму, и укрепляя здоровье, вы сможете легче справляться со стрессом в своей жизни.

• Чтобы избавиться от поведения, наносящего вред здоровью, в первую оче­редь необходимо определить препятствия, стоящие на пути изменений. По­сле этого можно разрабатывать стратегии их устранения.

• Осознание контроля над собственным здоровьем влияет на наше поведение. Если вы чувствуете, что способны контролировать свое здоровье, вам будет легче настроиться на здоровое поведение, чем когда вы будете думать, что здоровье зависит от случая, судьбы или могущественных других.

• Самонаблюдение — это наблюдение и описывание собственного поведения. Самонаблюдение своего образа жизни поможет вам лучше осознать свое по­ведение, а это — первый шаг на пути к здоровью.

• Подстройка — процесс, **направленный** на адаптацию избранной вами про­граммы под определенные обстоятельства вашей жизни.

• Использование социального и материального подкрепления, или наград, увеличит вероятность продолжения здорового поведения.

• Контракт с самим собой или со значимым для вас другим человеком форма­лизует конкретный вид поведения. Контракт — действительно хороший способ борьбы с поведением, наносящим вред организму.

• Формирование — это постепенное освоение отдельных компонентов из­бранной программы. Формирование полезно в том случае, когда человеку трудно сразу выполнять все условия, например при снижении веса или за­нятиях физкультурой. Система напоминаний также может в этом помочь.

• Группы самопомощи созданы для оказания эмоциональной поддержки и информирования людей с одинаковыми проблемами со здоровьем или об­разом жизни. Профессиональная помощь также обладает большой ценно­стью в процессе борьбы с поведением, приносящим вред организму.

ГЛАВА 15 **Разнообразие групп населения**

**и стресс**

Да что ты можешь знать, еврейский мальчик?» Вот что слышал мой сын от од-ноклассников, когда учился в средней школе. В период его обучения эпизодически происходили инциденты на почве ненависти и дискриминации. Однако обсудив происходящее с родителями.учеников, мы были уверены, что подобное больше не повторится. Тем не менее не было гарантии," что мой сын вновь когда-нибудь не

ганет объектом предвзятого суждения — например, когда захочет получить пре-

гижную работу.

Сейчас по виду моего сына нельзя сказать, что он еврей (хотя его фамилия де-лает свое дело — Гринбергов никогда не принимали по ошибке за ирландцев),

потому он не испытывает влияния предвзятого отношения, которому мог быть юдвержен. Представьте себе, какой почвой для дискриминации является внеш-нee сходство с представителем того или иного меньшинства — будь то афроаме-риканцы, индейцы, азиаты или латиносы. Я недавно вернулся из путешествия по

Яппонии, где из-за внешности ко мне относились как к «чужому». Там я понял, что чувствуют представители меньшинств каждый день. Жаль, что не все из нас югут отправиться в страну, где мы являемся «меньшинством».

В этой главе затрагивается вопрос о соотношении стресса и разнообразии

групп населения. Мы учитываем такие факторы, как здоровье, материальное по-южение, образование и структуру семьи в отношении к нашим различиям: раса

этнос, культурная принадлежность, пол, возраст и наличие инвалидности. Для начала нужно осознать, что быть человеком, принадлежащим к меньшин-

гву, — значит постоянно сталкиваться с денежными затруднениями. Это связано

ухудшенным здоровьем, более низким уровнем образования и невысоким соци-

1ьно-экономическим статусом, безработицей и нетипичной структурой семьи,

сотя дело вовсе и не в этом. Среди «цветных», пожилых людей и инвалидов мно-

знаменитостей; однако известность дается им нелегко. Они являются исключе-

шями, но также и надеждой, особенно для тех молодых, которые вышли из той

се прослойки, живут в тех же условиях и кто заинтересован в достижении успе­ха. Все это не умаляет тяжести бремени быть представителем того или иного 1енынинства в США, но, наоборот, подчеркивает, что принадлежность к мень-

шнетву не означает бесславного будущего. Хотя вам иногда будет казаться, что 1ы плывете против течения, не двигаясь с места, знайте, что впереди вас плыли поди с подобными мыслями и ощущениями, а теперь они сидят на берегу и на­саждаются плодами своих трудов.

Определение «меньшинства»

Первоочередная задача **данной** главы — определить понятие «меньшинства». Не­обходимость этого станет **очевидной,** если мы признаем, что женщины в Шта­тах — это меньшинство, хотя и являются большей частью населения. Более того когда все другие меньшинства собираются вместе, они составляют значительную часть нашего общества, и ожидается, что их количество значительно возрастет Например, по данным *Census Bureau* видно, что на 1990 год население США было таким:

• белые — 75,7%;

• афроамериканцы — 11,8%;

• азиаты — 2,8%;

• латинос — 9%;

• индейцы — 0,7%.

Прогноз на 2050 год выглядит следующим образом: . белые - 52,5%;

• афроамериканцы — 14,4%;

• азиаты — 9,7%;

• латинос — 22,5%;

• индейцы *—* 0,9%.

Вы видите, насколько изменится население через 50 лет. На самом деле, к 2010 году ожидается, что среди меньшинств в Штатах наиболее многочислен­ными станут латинос, сместив афроамериканцев. Произойдут также и другие из­менения. К 2050 году население вырастет на 52% и достигнет 392 миллионов. Во­семьдесят миллионов будут составлять люди старше 65 лет. Это приблизительно 20% всего населения (по сравнению с сегодняшними данными — 12,5%). К тому же *К* 2050 году детей до восемнадцати лет будет 26 миллионов, что составит 23% населения.

В словаре Уэбстера *{Webster's New World College Dictionary,1996)* слово *мень­шинство* определяется как расовая, религиозная или этническая группа, мень­шая, чем доминирующая группа или нация в обществе, и отличная от нее. В связи с этим появляется необходимость определения того, что есть раса и этнос. Раса разделяет людей по разным физическим чертам (например, по цвету волос, глаз, кожи), крови, генетическим паттернам и наследственным характеристикам, свой­ственным только данной группе людей **[1].** Три основные расы — это европеоиды, негроиды и монголоиды. Этнос — группа людей, наследующая обычаи, характе­ристики, язык и историю **[2].** Латиносы являются примером такой этнической группы.

Теперь вроде бы все ясно, однако остается одно *но.* Например, слово «лати­нос» правительство использует для того, чтобы было удобно, классифицировать людей. Эта классификация нужна для облегчения удовлетворения потребностей, характерных для определенной группы населения. Например, если есть инфор­мация об определенной проблеме в этой этнической группе, то возможно свое­временная ликвидация этой проблемы. Основное неудобство здесь заключается

в том, что это чересчур обобщающий термин. Что касается латинос в Соединен­ных Штатах, то внутри **этой** группы существуют различия в культурном образо­вании, состоянии здоровья и так далее между теми, кто родом, например, из Перу и из Мексики, или между теми, кто родом из Эль Сальвадора и из Боливии. То же самое можно сказать и об азиатах в Америке. Японцы отличаются от китайцев, корейцев и вьетнамцев.

Для удобства меньшинствами названы афроамериканцы, латиносы, азиаты, индейцы, пожилые люди и инвалиды. Вы можете заметить, что определенные группы (например, дети) не были включены сюда, или вы скажете, что какую-то группу следует исключить. Но некто исходил из того, что необходимо учитывать ограниченные возможности данной книги и фокус проблемы. И этим «некто» был я. Но все же если вы захотите больше узнать об этих и/или других меньшин­ствах, вы можете заглянуть в список литературы в конце данной главы.

Представленные здесь данные совпадают с данными правительства, так как это единственно доступные нам данные.

Позитивные аспекты статуса меньшинства

В следующем разделе мы обсудим состояние здоровья меньшинств. Бы узнаете, что в основном состояние здоровья у представителей меньшинств хуже из-за бед­ности, низкого уровня образования и различных специфических проблем. Это грустно, и, если вы являетесь представителем меньшинства, вы, скорее всего, ис­пытали тяготы «меньшинства» на себе. Тем **не**

менее в этой главе не упущен вклад меньшинств в поддержание здоровья и благосостояния ос­тальных людей и их собратьев по меньшинству.

Если мы, к примеру, возьмем азиатское со­общество, мы заметим, что основным методом лечения и ценным вкладом в культуру амери­канцев разной этнической, культурной, расовой и религиозной принадлежности является аку­пунктура. Также мы можем отметить лечение травами, использование медитации в качестве релаксационной техники и другие полезные но­вовведения, улучшающие жизнь **американцев.** Почитание авторитетов, ценность образования, самодисциплина, скромность и ответственность перед старшими — вот примеры других ценно­стей, привнесенных азиатами в собственное со­общество **и** в жизнь других американцев.

Индейцы помогли нам понять концепцию хо­лизма, что привело к рождению целого холи­стического движения. Гармония и здоровье из­древле почитались индейцами [3]. Благодаря **им**

мы знаем, что у всего есть физический, духовный, эмоциональный и социальный аспекты и что для поддержания здоровья необходимо достичь гармонии (балан­са) между ними. Более того, чувство гармонии перерастает в убежденность един-



В азиатских семьях в Америке ценится прочность семьи и. успехи в образовании

ства всего, то есть гармонии с другими и с Вселенной. Забота об окружающей среде, являющаяся основополагающей в культуре индейцев, основывается имен­но на этих понятиях.

Латиносы продемонстрировали другим членам общества ценность социаль­ной и семейной поддержки. Хотя ее иногда и не хватает (например, когда меди­цинская помощь не оказывается вовремя н остается полагаться на совет кого-ли­бо из близких), члены семьи латинос всегда чувствуют ответственность друг за друга, всегда стараются быть рядом и защищать друг друга от различных несча­стий (например, таких, как потеря жилья). Они всегда поддерживают связь с род­ственниками (дядями, тетями, кузинами и так далее). Совсем не редкость, когда семья латиносов, живущая и без того на ограниченной площади, принимает толь­ко что прибывших в США дальних родственников. К тому же духовный аспект здоровья, важность которого подтверждается эмпирически, всегда стоял на пер­вом месте в семьях латиносов. Церковь занимает центральное место в их жизни и также является необходимой поддержкой в трудное время.

Церковь играет главную роль и у афроамериканцев. Афроамериканцы часто занимаются церковными делами, становясь членами разных комитетов и предла­гая услуги населению. Организованные ими учреждения во многом помогают справляться со стрессом. В церквях можно получить эмоциональную поддержку, а также материальную (например, финансовую помощь). Подобные учреждения и их деятельность — хороший пример, которым неплохо бы руководствоваться и другим. Способность наслаждаться жизнью, занимаясь спортом, искусством или социальной работой также является вкладом афроамериканцев в жизнь нашего общества. В этой книге неоднократно говорилось, что для управления стрессом необходим комплексный подход. Несомненно, что афроамериканцы придержи­ваются данной точки зрения, тем самым подавая нам хороший пример.

**Введение в проблемы, с которыми сталкиваются члены**

**меньшинств**

Один человек, просмотревший данную главу, сказал, что, по его мнению, она слишком негативна. То есть в ней освещено слишком много вызывающих тревогу статистических данных и проблем. Я не оправдываюсь. Меня злит, что меньшин­ства в величайшей стране мира страдают из-за плохого здоровья, бедности, не­достатка образования, повышенного уровня детской смертности, преступности, насилия и так далее. Я представил данные такими, как они есть, не приукрашивая реальность. Меньшинства в США и в других странах страдают от лишений и по­тому постоянно испытывают стресс.

**Стрессоры, воздействующие на представителей**

**меньшинств**

Представители меньшинств сталкиваются со стрессорами, которые создают осо­бые проблемы для них, и это сказывается на их здоровье. Представители мень­шинств подвергаются большему стрессу, чем представители белой расы. Фонд всеобщего благосостояния *(Commonwealth Fund)* провел исследование, результа­ты которого показали, что 36% членов меньшинств подвергаются сильнейшему стрессу, притом что среди белых такому же уровню стресса подвергается лишь

26% взрослых **[4].** Наиболее сильными стрессорами для меньшинств в противо­поставлении с белыми являются деньги (25 против 17%), боязнь подвергнуться насилию или стать жертвой преступления (18 против 8%), проблемы с супругами или партнерами (11 против 6%) и непонимание со **стороны** членов семьи из-за расовых или культурных различий (5 против менее, чем 0,5%). Более того, пред­ставители меньшинств чаще подвергались физическим нападениям, чем лица, от­носящиеся к европеоидной расе, по крайней мере, за последние пять лет (12 про­тив 9%).

**Расизм**

Расизм — один из самых сильных стрессоров нашего времени. Расовые предрас­судки основываются на убеждении, что чья-то раса выше, чем другие. Среди мно­жества последствий расизма выделяются инфаркты, апоплексические удары, рак и другие болезни, связанные с повышенным давлением [5].

**Культурные конфликты**

Когда человек покидает свою культурную среду и входит в другую, возникает не­обходимость «подстройки». Иммигранты стараются овладеть навыками, прису­щими новой культуре, и освоить новую систему, чтобы успешно влиться в новую среду. Зачастую это бывает нелегко, так как некоторые нормы новой культуры противоречат нормам родной культуры. Какую же стратегию адаптации избрать? Проигнорировать нормы и стандарты новой культуры или придерживаться сво­их культурных ценностей? Например, в некоторых восточных культурах ценится уважение и послушание, и эти черты воспитываются в детях. Однако когда жите­ли Востока переселяются в Соединенные Штаты — страну, где ценится независи­мость, ассертивность и стремление к соревнованию, черты, привитые им в семье, будут препятствовать их успеху и процветанию в новой культуре. Они застрянут на стыке культур.

Столкновение культур может проявляться и по-другому. Ируджо (Irujo) при­водит несколько примеров стандартных столкновений культур в Соединенных Штатах [6].

Избегание взгляда глаза в глаза для афроамериканцев означает признание могущества собеседника, тогда как для белых это признак переменчивости и ненадежности. Разница в зрительном поведении может спровоцировать недопонимание. Для латино­сов прямой взгляд несет сексуальный подтекст, а пристальный взгляд и поднятые бро­ви — проявление гнева.

Африканцы, арабы и латиносы очень активно используют прикосновение при обще­нии друг с другом, тогда как британцы, японцы и американцы используют его очень мало. В некоторых ситуациях прикосновение вызывает замешательство и дискомфорт.

Разрыв между культурами очень хорошо был показан в опросе латиносов, проведенном газетой *Washington Post* вместе с фондом Генри Дж. Кайзера *(Нету J. Kaiser Foundation)* и Гарвардским университетом [7]. Вопросы, касающиеся об­раза жизни и восприятия мира, были заданы более чем двум тысячам представи­телям латиносов и приблизительно такому же количеству европейцев и афроаме­риканцев. 90% утверждали, что важно придерживаться своей культуры, а 60% сказали, что у них нет ничего общего с англичанами или афроамериканцами. И практически все заявили, что считают дискриминацию латиносов серьезной

проблемой. Представьте, каково продвигаться по жизни, если вашу культуру так воспринимают.

**Стрессоры, связанные с необходимостью приспосабливаться к новой культуре**

Как было **Показано,** внедрение в новую культуру зачастую требует усиленной адаптации, что нередко превращается в стресс и сказывается на здоровье. Это объясняет повышенное артериальное давление, психические болезни и большее количество суицидов среди эмигрантов по сравнению с коренным населением страны [8]. Один из моментов, относящихся к адаптации, — овладение новым языком. Языковой барьер может помешать трудоустройству или же вынудить со­гласиться на малооплачиваемую работу. И это несмотря на то, что многие из иммигрантов имеют хорошее образование и считаются квалифицированными специалистами в своих странах [9]. Снижение самооценки — лишь одно из по­следствий такой ситуации. Другим последствием является необходимость рабо­тать огромное количество времени, чтобы прокормить семью, необходимость на­ходиться долгое время вне семьи и невозможность общаться и воспитывать детей. Например, хотя жители Америки азиатского происхождения считаются наиболее экономически успешными из всех меньшинств, за работу в сфере обра­зования они получают меньше, чем белые, и работают дольше за те же деньги [10]. Начинается цепная реакция — длительное отсутствие родителей плохо ска­зывается на детях.

Говоря о детях, нужно упомянуть, что они приспосабливаются к новой куль­туре быстрее, чем их родители! Родная культура еще не так сильно укоренилась в них, к тому же дети более гибкие. Когда дети американизируются быстрее роди­телей, в семье нередко происходит раскол. Например, дети хотят быть более неза­висимыми, чем позволяет их родная культура. Или же они хотят носить модную одежду, более открытую, чем принято в их родной стране. Или же они могут от­казываться говорить дома на родном языке, предпочитая английский. Как бы то ни было, родители чувствуют себя совершенно иначе в другой культурной среде и продолжают требовать от детей, чтобы они вели себя соответственно стандар­там и канонам их родной культуры. И родители и дети потом ощущают на себе последствия такого стресса.

**Другие стрессоры, связанные с освоением новой культуры**

Вдобавок к проблемам, связанным с языком, работой и культурным расколом в семье, меньшинства нередко группируются внутри городов. Поэтому они могут страдать от определенных предрассудков. Например, полицейские чаще останав­ливают машины представителей меньшинств, хотя это **и** запрещено конституци­ей, или же пытаются проверить состояние дел, будучи якобы вышестоящими пп положению.

К тому же преступления и насилие очень часты в таких внутренних городах и **в** основном направлены на представителей меньшинств. В этот разряд входят преступления против людей определенной национальности, расы, сексуальной ориентации или религии. Это называется преступлениями **на почве ненависти.** Они представляют собой серьезный стрессор, с которым приходится сталкивать­ся представителям меньшинств. Где-то между 1983 и 1990 годами 62% подобных

преступлений совершалось против представителей разных рас, 56% против аф-роамериканцев, *1% —* против европейцев и 10% — против переселенцев с Восто­ка; на остальных же приходилось 5% преступлений.

Такие стрессоры способны вызывать **и** физиологические и психологические последствия, как и все другие стрессоры. Далее мы обсудим проблему здоровья и стресса для отдельных представителей меньшинств, а также для сообществ.



Физические упражнения помогут вам улучшить здоровье, но курение, напротив,

ухудшает его

**Состояние здоровья**

Представители меньшинств и так называемые белые жители Америки сильно отличаются друг от друга по состоянию здоровья. Представьте себе, каким стрес­сом может быть осознание того, что существует огромный разрыв по состоянию здоровья у меньшинств и основного населения, особенно если вы при этом пред­ставитель меньшинства. В правительственном докладе о целях укрепления здо­ровья, поставленных на 2000 год, сказано:

«Люди с низким экономическим положением имеют маленький доход, плохое образо­вание и недостаточную профессиональную подготовку... Женщины составляют группу риска **в** области психосоциальных и психофизиологических стрессовых реакций. К ним же относятся безработные или имеющие непостоянную работу люди, меньшиистца... — все они крайне подвержены психофизиологическим расстройствам» [12].

Фактически при разработке целей по охране здоровья на 2010 год одной из первых было названо «сокращение разрыва по состоянию здоровья» [13].

Ясно, что расизм негативно сказывается на состоянии здоровья, и вовсе не беспричинным будет предположение о том, что аналогичным образом обстоит дело и с **сексизмом,** предубеждениями и дискриминацией по возрасту, социально-эко­номическим статусом **и** физическими качествами. В этой главе мы рассмотрим некоторые частные аспекты состояния здоровья, которые имеют отношение к мень­шинствам.

**Смертность младенцев**

Нигде так хорошо не видна разница в состоянии здоровья, как при сравнении данных смертности младенцев. В 1997 году эти показатели составляли в Соеди­ненных Штатах 7,2 смерти на 1000 новорожденных. Для белых этот показатель равнялся 6,0, тогда как для афроамериканцев — 13,7 **[14].** Причин такой разницы много. Например, беременные афроамериканские женщины в среднем начинают позже заботиться о плоде, чаще живут в бедности, их образовательный уровень ниже, чем у белых женщин в таком же положении. У переселенцев с Востока по­казатели смертности наиболее низкие (5,0 на 1000 новорожденных). Данные, ка­сающиеся смертности младенцев, приведены в табл. 15.1.

Показатели смертности младенцев

*Таблица 15.1*

|  |  |
| --- | --- |
| **Матери** | **7,2 на 1000 новорожденных** |
| Белые | **6,0** |
| Афроамериканские | **13,7** |
| Индейцы и племена Аляски | **8,7** |
| Азиаты / жители островов Тихого океана | **5,0** |
| Латинос | **6,0** |

**Предположительная продолжительность жизни**

**Предположительная продолжительность жизни с рождения** — это количество лет, которое, ожидается, проживет человек с момента рождения. В 2000 году в Соединенных Штатах предположительная продолжительность жизни состав­ляла 76,4 года. То есть предполагается, что ребенок, рожденный в 2000 году, про­живет 76,4 года. Однако для белых мальчиков эта цифра была на 9,6 лет больше, чем для афроамериканских мальчиков (74,2 против 64,6). А предположительная продолжительности жизни для белых девочек была на 5,8 лет больше, чем для **афроамериканок** (80,5 против 74,7). Более тревожным фактором является то, что между 1990 **и** 2000 годами, несмотря на рост общего показателя продолжительно­сти жизни, возросший на год, возрастание для белых мальчиков составило 1,3 го­да, тогда как для афроамериканцев — 0,6 года. Нельзя не заметить, что разрыв по данному показателю между белыми и афроамериканцами растет [15].

**Потенциальная потеря продолжительности жизни**

**Потенциальная потеря продолжительности жизни** — это количество лет, состав­ляющих разницу между ожидаемой и реальной продолжительностью жизни. Если мы рассмотрим причины преждевременной смерти среди представителей мень­шинств, мы увидим разницу между этими причинами и причинами смерти боль­шинства. Для всего населения наиболее распространенными причинами смерти являются болезни сердца, рак и инфаркт, на четвертом и пятом месте стоят слу­чайные повреждения и болезни легких. Однако эта цифра отличается у разных меньшинств (табл. 15.2). Например, если СПИД стоит на шестом месте среди причин смерти афроамериканцев, то у индейцев он вообще не входит в первую

десятку. Также существуют различия между «мужскими» и «женскими\* причи­нами смерти.

*Таблица 15.2* Десять наиболее распространенных причин смерти

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| .—„-------------- **Причины смерти** | **Показатели** | | | | |
| **Белые** | **Афроаме-риканцы** | **Индейцы** | **Азиаты/жи­тели о-вов Тихого**  **океана** | **Латиносы** |
| Болезни сердца | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Инфаркты | **3** | **3** | **5** | **3** | **4** |
| Рак | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| Болезни легких | **4** | **8** | **8** | **7** | **9** |
| Пневмония и грипп | **6** | **7** | **7** | **5** | **6** |
| Болезни печени | **9** | **\_** | **6** | **10** | **8** |
| Диабет | **7** | 5 | **4** | **6** | **5** |
| Болезни почек | **10** | - | **-** | **10** | **-** |
| ВИЧ-инфекция (СПИД) | **-** | **9** | **-** | **-** | **-** |
| Случайные травмы | **5** |  | **3** | **4** | **3** |
| Суицид | **8** | ***-*** | **9** | **8** | **-** |
| Убийства | **-** | **6** | **10** | **9** | **7** |
| Пренатальные заболевания | **-** | **10** | **-** | **-** | **10** |

**Высокое артериальное давление**

Гипертония — это болезнь, характеризующаяся повышенным артериальным давлением, причина которой неизвестна. В то время как среди белых от гипер­тонии страдают 24% мужчин, среди афроамериканцев ей подвержены 35% муж­чин. Для белых женщин эта цифра составляет 19%, тогда как для афроамерика­нок — 34% [16]. В результате афроамериканцев, умирающих от сердечных болезней, больше (199 человек на 100 000 населения), чем белых (133 человека на 100 000 населения). Если проследить различия по полу и расе, то выяснится, что из-за сердечных болезней афроамериканские мужчины теряют вдвое боль­ше лет жизни, чем белые мужчины, а афроамериканские женщины теряют в три раза больше лет жизни, чем белые женщины. Поэтому в задачах, установленных Министерством здравоохранения и гуманитарных услуг Соединенных Штатов *(U.S. Department of Health and Human sewices),* содержится призыв кафроамери-канцам от 18 до 34 лет контролировать свое артериальное давление. По послед­ним оценкам, лишь 50% мужчин делают хоть что-то, чтобы проконтролировать свое давление [17].

Отметим, что у латиносов артериальное давление, в общем, ниже, чем у белых, как у мужчин, так и у женщин. Более того, хотя болезни сердца и являются глав-

ной причиной смерти для выходцев с Востока и жителей островов Тихого океана, у азиатов риск смерти от ишемической болезни сердца гораздо ниже, чем у остальных меньшинств или у белых.

Проводились исследования механизма повышенного риска гипертонии у аф-роамериканцев. Его результаты весьма интересны. Некоторые ученые обнаружи­ли, что когда афроамериканцы подвергаются стрессу в лабораторных условиях, например испытывая крайний холод, играя в видеоигры, занимаясь на велотрена-жере или решая математические задачки, их артериальное давление поднимается сильнее, чем у белых [18, 19,20]. Другие исследователи обнаружили, что у афроа-мериканцев вырабатывается меньше эндорфинов в условиях стресса, чем у белых [21]. Это объясняет разрыв в показателях артериального давления.

**Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД)**

На 30 июня 1999 года, по данным *CDC,* насчитывалось 687 863 человека, больных СПИДом. Среди них — 570 211 взрослых мужчин и подростков, 109 459 взрос­лых женщин и девочек-подростков и 8193 ребенка. Однако, каки по другим пока­зателям здоровья, уровень носителей ВИЧ-инфекции (вируса иммунодефицита человека) варьируется между подгруппами населения. Например, если афроаме­риканцы составляют приблизительно 13% населения, то среди них 38% больных СПИДом. Фактически среди ВИЧ-инфицированных детей в первом полугодии 1999 года 61% составляли афроамериканцы. В Соединенных Штатах в 1999 году 7180 афроамериканцев умерли от СПИДа. Смертность от СПИДа среди афро-американцев в десять раз превышает этот показатель среди белых. Более настора­живает то, что для афроамериканских женщин этот показатель в 12,5 раза превы­шает показатель белых женщин. На самом деле среди женщин, больных СПИДом, 57,7% афроамериканок. Сандра Куинн [22] исследовала СПИД в афроамерикан-ском сообществе и пришла к выводу, что здесь существует несколько факторов: внутривенное употребление наркотиков и/или ВИЧ-инфицированные сексуаль­ные партнеры-наркоманы, бедность, плохое образование, недостаточное осозна­ние вероятности заболеть СПИДом и безработица.

Существует различие по заболеваемости СПИДом и по половому признаку. Тогда как количество смертей от СПИДа между 1996 и 1998 годами в Америке составляло 19,2 на 100000 населения среди мужчин в возрасте от двадцати пяти до тридцати четырех лет, для женщин эта цифра равнялась 6,0. Тогда как уровень смертности от ВИЧ-инфекции составлял 6,1 для мужчин-латиносов в возрасте от двадцати пяти до тридцати четырех лет, у женщин этой же возрастной группы он составлял 4,0. И хотя уровень смертности от СПИДа для афроамериканских мужчин составлял 45,1, для женщин он был равен 15,0.

**Рак**

Некоторые онкологические заболевания чаще встречаются в каких-либо одних группах населения, нежели в других. Например, индейцы и жители Аляски чаше страдают от рака желчного пузыря, почек, желудка и гортани. Однако у них ниже риск заболеть раком груди, матки, яичек, простаты, легких, кишечника и моче­точников, а также раком кожи и лейкемией [23]. Афроамериканцы чаще умирают от рака трахеи, бронхов и легких, чем белые (70,8 и 49,4 на 100 000 населения со­ответственно), тогда как показатели афроамериканских и белых женщин сопо-

ставимы в достаточной мере (27,2 и 27,4 на 100 000 населения соответственно) [24]. В общем, афроамериканские мужчины более подвержены онкологии, чем белые мужчины, тогда как для белых женщин и афроамериканок эти показатели одинаковы.

**Психическое здоровье**

Одним из пунктов (касающихся психического здоровья), различающимся в под­группах, является суицид. Показатели количества самоубийств у индейцев в воз­расте от пятнадцати до двадцати четырех лет (37,5 смертей на 100 000) в 1,5 раза превышает показатель белых мужчин, практически в два раза показатель афро-американцев и латиносов и в 2,5 раза показатель выходцев из восточных стран.

Убийства также различаются по показателям народности, пола и культуры. Уровень насильственной смерти в 1998 году для афроамериканских мужчин и женщин значительно превышал этот показатель у остальных групп: он был выше для мужчин, чем для женщин; и значительно снижался по приближении к пяти­десятилетнему возрасту.

Одна из причин убийств й ненамеренных повреждений — большое количество огнестрельного оружия, которое хранится дома. По данным Американского бюро по алкоголю, табачным изделиям и оружию *(US Bureau of Alcohol, Tobacco and Firearms),* в США сейчас существует 200 миллионов экземпляров огнестрельного оружия, оно хранится практически в 50% домов. 16 500 самоубийств, 53% всех убийств и 34 000 ненамеренных повреждений совершено именно огнестрельным оружием [25]. Что еще хуже, каждый месяц 20% учеников старших классов при­носят с собой в школу огнестрельное оружие. 39% афроамериканских мальчиков и 41% латиносов сообщили, что за последний месяц неоднократно приносили в школу оружие [26]. Даже ученики младших классов приносят в школу оружие в ужасающих количествах [27]. Представляете, каково ходить в школу, зная, что в любой момент кто-нибудь может пустить в ход пистолет!

**Бедность и уровень образования**

Так как бедность и уровень образования неразрывно связаны между собой, то мы обсудим их вместе. И бедность, и плохое образование коррелируют с плохим со­стоянием здоровья. Во всех этнических группах наблюдается следующая законо­мерность: чем выше уровень образования, тем лучше здоровье людей. А так как хорошее образование связано с высоким заработком, то бедность является при­чиной плохого здоровья. Чем ниже социально-экономический уровень, тем хуже

здоровье.

В табл. 15.3 отражено количество и процентный состав людей и семей в Со­единенных Штатах, которые находились за чертой бедности в 1997 году. Обрати­те внимание на разницу в понятии бедности у белых и меньшинств.

Конечно же, бедность обусловлена множеством факторов. Гонения, расизм, нацизм и другие «измы» входят в этот список. Например, замечено, что женщин ущемляют в деньгах, в отличие от мужчин. Женщины зарабатывают меньше, по­лучают меньше премий, и им труднее продвигаться по служебной лестнице, чем мужчинам. У женщин также меньше возможности обучения на рабочем месте.

издержки больше, а рабочие условия хуже [28]. Более того, бедность в старости чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

*Таблица 15.3* **Люди и семьи, находящиеся за чертой бедности, 1997**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | За гранью бедности,  *о/ /о* | За гранью бедности, чел. |
| *Все люди* | | |
| Все расы | 12,7 | 34 476 000 |
| Белые | 10,5 | 23 454 000 |
| Афроамериканцы | 26,1 | 9 091 000 |
| Латиносы | 25,6 | 8 070 000 |
| Азиаты и жители о-вои Тихого океана | 12,5 | 1 360 000 |
| *Дети до 18 лет* | | |
| Все расы | 18,3 | 12 845 000 |
| Белые | 14,4 | 7 935 000 |
| Афроамериканцы | 36,4 | 4 073 000 |
| Латиносы | 33,6 | 3 670 000 |
| Азиаты и жители о-вов Тихого океана | 17,5 | 542 000 |
| *Семьи матриархальные, неполные и имеющие детей до 18 лет* | | |
| Все расы | 46,1 | 7 627 000 |
| Белые | 40,0 | 3 875 000 |
| Афроамериканцы | 54,7 | 3 366 000 |
| Латиносы | 59,6 | 1 739 000 |
| Азиаты и жители о-вов Тихого океана | 49,8 | 231 000 |

Стрессовые последствия принадлежности к афроамериканскому сообществу были описаны Дауном и Бенгстоном и действительны и по сей день:

«Быть стариком в индустриальном обществе тяжело, быть стариком *и* членом мень­шинства, по мнению большинства, вдвойне опасно»- [29].

Представляете, какой стресс испытывает ищущий работу инвалид, стресс, ко­торый ему (или ей) и без того приходится испытывать каждый день из-за своего физического недостатка; или шестидесятилетний рабочий, уволенный по эконо­мическим соображениям, который приходит на другие предприятия, где ему так­же отказывают, поскольку он уже слишком стар; или молодая женщина, которая не может найти работу потому, что якобы скоро может забеременеть, а из-за этого будет отсутствовать на работе. Теперь эти факторы считаются дискриминацией, они отвратительны и соответственно незаконны, хотя многие работодатели игно­рируют закон и не стремятся избавиться от своих предрассудков. И все это ска­зывается на здоровье и качестве жизни людей.

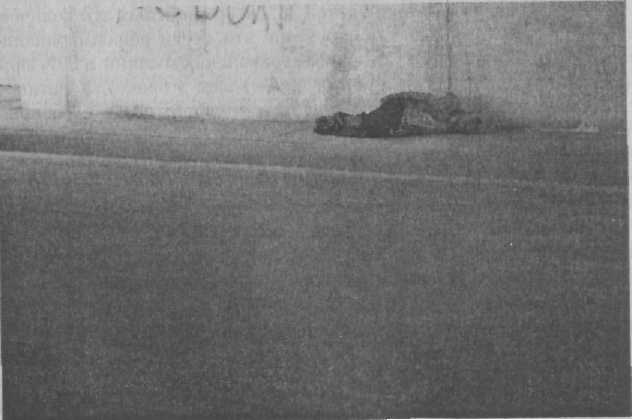
**Семейная жизнь**

В этом разделе говорится о двух факторах, вызывающих стресс: бездомности и составе семьи.

**Бездомность**

Я никогда не забуду тот раз, когда меня попросили рассказать о бездомных на на­циональной конференции в Чикаго. Это происходило в «золотом зале» шикарно­го отеля в центре города. Он называется «золотым» из-за золотой отделки, золо­того литья и золотых люстр. Если я назову этот зал богато украшенным, то не скажу ничего. И дискуссия на тему бездомности в таком зале была поистине дву­смысленна.

Каждую ночь в Соединенных Штатах приблизительно 700 000 человек оказы­ваются без крыши над головой, а в течение года эта цифра достигает 2 миллионов [30]. Пугает то, что это количество растет [31]. На конференции мэров [32] *(U.S. Conference of Mayor's),* посвященной проблеме бездомности в тридцати городах, было объявлено, что дети до восемнадцати лет составляют 25% всех бездомных города, а 3% бездомных - представители меньшинств. Одинокие мужчины со­ставляют 45% бездомных в городах, а женщины - 14%. Количество бездомных семей резко увеличилось за девяностые годы. Фактически, быстрее всего в без­домном населении растет количество семей с детьми [33], они сосгавляют 40% всего населения [34, 35]. Семьи, матери-одиночки и дети составляют большую часть бездомных в сельской местности [36].



**^-----------------------**

Каждую ночь множество американцев испытывают сильнейший стресс, оказавшись на улице, и большинство бездомных - это семьи с детьми

Соотношение бездомных в городах таково: 49% составляют афроамериканцы, 32% - европейцы, 12% - латиносы, 4% - индейцы и 3% - азиаты [37]. В сель­ской местности среди бездомных больше всего европейцев [38].

Бездомность является следствием нескольких факторов. Самые значительные из них — домашнее насилие и безработица, а также низкая заработная плата. Два­дцать два процента бездомных родителей покинули свои дома из-за домашнего насилия, а в 39 и 46% городов домашнее насилие признается главной причиной бездомности [39]. Более того, когда люди заняты на малооплачиваемой работе, они не могут позволить себе содержать дом [40]. Фактически таким работникам приходилось бы работать 87 часов в неделю, чтобы позволить себе жить хотя бы в квартире с двумя спальнями и тратить на это треть своего дохода. Самое интерес­ное, что 22% бездомных — работающие люди. На самом деле их зарплата просто не позволяет им иметь крышу над головой [41].

**Состав семьи**

Существует разница в степени подверженности стрессу среди семей меньшинств, и происходит это по многим причинам. Например, более высокий социально-эко­номический статус позволяет некоторым семьям выборочно заниматься ежеднев­ными делами, иногда забывать о своей родительской ответственности, не забо­титься о недостатке денег на жилье и питание, а также не волноваться из-за невозможности получить необходимую медицинскую помощь. И действительно, среди таких семей наблюдается меньше разводов и чаще встречаются полные се­мьи. С другой стороны, люди, живущие в бедности, а мы уже убедились в том, что среди них очень много представителей меньшинств, испытывают стресс из-за трудностей с минимумом, требуемым для выживания. Вероятно из-за интенсив­ности стресса, которым подвергаются эти семьи, между ними есть различия. На­пример, 62% афроамериканских детей живут в неполных семьях или вообще без родителей, среди латиносов таких детей 36%, а среди белых это количество рав­няется 27%. Более того, было обнаружено, что среди афроамериканцев чаще встречаются одинокие люди (42% афроамериканских мужчин и 37% афроамери­канских женщин практически никогда не состояли в браке). У латиносов про­центное соотношение взрослых, никогда не состоявших в браке, равняется соот­ветственно 35% для мужчин и 25% для женщин. Для сравнения: у белых это соотношение равняется 25% у мужчин и 18% у женщин [42].

Все это говорится не для того, чтобы сложилось впечатление о семьях мень­шинств как преимущественно о неполных. В 1998 году 32% семей, где есть дети до 18 лет, состояли из семейной пары и детей.

Важность состава семьи наиболее четко ощущается, когда речь заходит о здо­ровье ребенка. Исследователи обнаружили связь между типом семьи и эмоцио­нальным благополучием. Например, дети, живущие со своими биологическими родителями, испытывают наименьшие трудности в школе, вдвое реже остаются на второй год, у них меньше проблем с поведением, и они реже обращаются к вра­чам [43].

Исследование, в котором принимали участие 11000 рабочих из Канады, пока­зало, что практически 80% из них подвергаются стрессу при попытках справить­ся с конфликтами в личной жизни и на работе. Более 14% этих людей собирались уйти с работы по семейным обстоятельствам. Если у этих семей были такие высо­кие показатели уровня стресса, то вообразите, какому стрессу подвержены семьи меньшинств: неполные, живущие в бедности, с низким уровнем образования и профессиональной подготовки и к тому же подвергающиеся дискриминации.

**Возраст и инвалидность**

Положение стариков и инвалидов ничуть не лучше, когда речь идет о стереоти­пах и стрессе.

**Старики**

Во многих странах, например в Японии, стариков все уважают за опыт и знания. К несчастью, в Соединенных Штатах, когда человек стареет, он готовится к увольнению, так как знает, что должен отойти в сторону и дать дорогу более молодым людям, чтобы они делали свой вклад в развитие общества. Однако и уволенные они не остаются без дела. Некоторые остаются на работе с частичной занятостью, работая полный рабочий день. Тем не менее предубеждения, связан­ные с возрастом, могут заставить людей в возрасте чувствовать себя бесполезны­ми или, что еще хуже, обузой. Это очень тяжелое чувство!

Правительство разработало определенные программы, касающиеся пожилых людей. Одна из них направлена на увеличение продолжительности рабочих лет для них, а это, в свою очередь, будет способствовать увеличению количества лет здоровой жизни. Такая программа была разработана на 2000 год, и хотя в основ­ном для населения количество лет здоровой жизни равнялось шестидесяти двум, для афроамериканцев эта цифра равнялась пятидесяти шести, а для латиносов — шестидесяти двум.

**Инвалиды**

К несчастью, зачастую мы не ценим то, что у нас есть, пока не потеряем это. Не­давно, играя в баскетбол, мой друг ударил меня в глаз пальцем. Я никогда в жиз­ни не испытывал такой боли! Получилось, что я отделался царапиной на рогови­це и порезом на белке глаза. Но удар также поразил и глазодвигательные мышцы, поэтому у меня в глазах все двоилось. Офтальмолог сказал, что зрение можно восстановить. Я поверил ему лишь наполовину. К счастью, он оказался прав. Че­рез несколько месяцев я уже был способен что-то взять, будучи уверенным, что это именно та вещь, которая мне нужна, а не ее фантомный образ. Однако в тече­ние этих месяцев раздвоение в глазах провоцировало головные боли, головокру­жение и тошноту. Теперь я *по-настоящему* ценю зрение и способность видеть двумя глазами один и тот же образ.

Инвалиды испытывают то же самое, что удалось испытать и мне (только го­раздо в большей степени), при этом их дефект не является временным. Жестоко добавлять к их бремени дискриминацию, однако это происходит довольно часто. И опять же, хотя дискриминация на почве физической неполноценности неза­конна, слишком много работодателей ущемляют инвалидов. Сейчас создано мно­го приспособлений для обеспечения инвалидам большей подвижности, тем не менее количество сложностей все еще велико. И несмотря на такие героические поступки, как марафон на инвалидном кресле или пробег по всей стране на но­ге-протезе, неуважение к людям с физическими недостатками по-прежнему со­храняется. Признавая необходимость заниматься потребностями инвалидов, пра­вительство разработало программы, направленные на улучшение жизни этой группы населения **[45].**

Одним из последствий предрассудков по поводу пола, возраста и инвалидно­сти может стать опустошение, испытываемое людьми, которые просто хотят чтобы их воспринимали наравне со всеми, то есть иметь такую же возможность ухватить «американскую мечту». Однако в бедности живут больше женщин, инвалидов и ста­риков, чем мужчин. Важно понимать, что восприятие наших земляков через призму предрассудков имеет не только негативные последствия для них, но и унижает нас Тому, кто когда-либо помогал человеку в беде, знакомо ощущение, возникающее при оказании помощи. Когда от нас исходит дискриминация, мы лишаем себя воз­можности испытать это чувство и потому менее счастливы, довольны и меньше ува­жаем себя, чем могли бы,

**Позаботьтесь о своем окружении**

Трудно найти легкие решения проблем, с которыми сталкиваются люди другого цвета ко­жи, люди из культурных меньшинств, инвалиды или жертвы предрассудков, связанных с полом или возрастом. Однако остается нечто, что мы/вы можете сделать, чтобы облегчить жизнь одного, а может, двух или трех человек. Если каждый из нас хотя бы подумает о том, скольким людям можно помочь, слово «ближний» станет более значимым и оправдает свое название.

Во многих сообществах есть так называемые менторские программы, где вы можете слу­жить ролевой моделью для молодежи, у которой, возможно, дома нет таких моделей. «Старший брат» или «Старшая сестра» - пример программ, в которых вы можете принять участие.

Вы можете пойти добровольным репетитором в школы. Репетиторы по математике или чтению всегда приветствуются. Представляете, как это тяжело - не уметь читать! Вы мо­жете помочь людям овладеть навыками чтения.

В вашем районе наверняка есть отдел, агентство социальных услуг или местные группы, занимающиеся улучшением жизни граждан, где вам, возможно, предложат другие спосо­бы помочь окружающим испытывать меньше стресса.

**Выводы**

• Разнообразие культур связано со стрессом и, таким образом, со здоровьем и благосостоянием,

• Хотя практически три четверти населения Соединенных Штатов составля­ют белые, по прогнозам к 2050 году белых будет не более 52%. 23% амери^ канцев будут представлены латиносами, 14% — афроамериканцами и 10% — выходцами с Востока.

• Разнообразие населения связано с такими проблемами, как смертность мла­денцев, предположительная продолжительность жизни, потенциальная по­теря лет жизни, гипертония, СПИД, рак и психическое здоровье.

• Смертность младенцев для всего населения составляет 7,2 смерти на 1000 но­ворожденных. Однако для афроамериканцев этот показатель равен 13,7. Для белых показатель составлял 6,0, для латиносов — 6,0, для индейцев — 8,7 и для азиатов — 5,0.

• Предположительная продолжительность жизни для всего населения со­ставляла 76,4 года. Однако для белых мужчин эта цифра была на 9,6 года

больше, чем для афроамериканских мужчин (74,2 против 64,6). А предполо­жительная продолжительность жизни для белых женщин была на 5,8 года больше, чем для афроамериканок (80,5 против 74,7).

• Основные причины смерти варьируются в зависимости от народности и ра­сы, культуры и пола. Например, смерть от СПИДа у афроамериканцсв сто­ит на девятом месте, а у белых, индейцев, латиносов и выходцев с Востока она не входит в первую десятку.

• Повышенное артериальное давление и синдром приобретенного иммуноде­фицита (СПИД) встречаются чаще среди афроамериканцев, чем у других подгрупп населения. Среди афроамериканцев сравнительно больше людей, страдающих повышенным АД, и 38% больных СПИДом.

• Показатели количества самоубийств у индейцев в возрасте от 15 до 24 лет (37,5 смертей на 100 000) в 1,5 раза превышают показатель белых мужчин, практически в два раза показатель афроамериканцев и латиносов, и в 2,5 раза показатель выходцев из восточных стран.

• Бедность также влияет на состояние здоровья. Хотя 13% основного населе­ния живут в бедности, внутри этой цифры: 26% афроамериканцев, 26% ла­тиносов и 13% переселенцев с Востока. Для сравнения — лишь 11% белых американцев живут в бедности.

• Количество бездомных постепенно увеличивается. Каждую ночь в Соеди­ненных Штатах приблизительно 700 000 человек оказываются без крыши над головой, а в течение года эта цифра доходит до двух миллионов. Коли­чество бездомных семей резко увеличилось за девяностые годы. Фактиче­ски, быстрее всего среди бездомных растет количество семей: с детьми. Де­тей до восемнадцати лет среди бездомных 25%, а всего бездомных семей — 40% от всего населения.

• Около 62% афроамериканских детей, 36% детей латиносов и 27% детей белых живут в неполных семьях. Более того, взрослые афроамериканцы предпочитают жить в одиночестве (41% афроамериканских мужчин и 37% афро-американских женщин). Для сравнения: у белых мужчин эта цифра состав­ляет 25%, а у женщин — 18%.

ГЛАВА 16 **Профессиональный стресс**

Именно в тот день, после ужина в рыбном ресторане, где на стенах висели рыбо­ловные сети и клетки для ловли омаров, мой отчим Ральф пожаловался на вы­бранную им профессию. Глядя на чучело марлина, стоящее на другом конце зала, он выражал свою зависть к друзьям-медикам, которые зарабатывали 300 000 дол­ларов в год, работая три часа в день, а в остальное время играли в гольф. Я был удивлен таким поворотом разговора, потому что мне всегда казалось, что ему нравится его работа и он гордится, что является юристом во втором колене. «Ес­ли бы *у* меня был шанс все переиграть, я стал бы врачом», — сказал он и прикрыл глаза, словно представляя, как хороша была бы тогда жизнь. Затем он посмотрел на меня и задал вопрос, который был неизбежен в нашем разговоре: «А кем бы стал ты, если бы тебе дали второй шанс?» Это произошло десять лет назад, теперь Ральф уже на пенсии. Он все еще оглядывается назад и думает, какой могла бы быть его жизнь. Однако, несмотря на десятилетний интервал, мой ответ на тот во­прос остается прежним. «Я бы хотел заниматься тем, чем занимаюсь сейчас». Из результатов одного исследования я узнал, что такой ответ распространен среди моих коллег-профессоров. Кажется, что «профессорство» всегда удовлетворяет людей как вид деятельности. Быть профессором — достаточно спокойное заня­тие. В этой главе мы рассмотрим проблему стресса применительно к профессио­нальной деятельности.

Кстати, а чем бы вы хотели заняться, если бы у вас был шанс начать все сначала?

**Цикл развития профессионального стресса**

Прежде всего ответьте на следующие вопросы, чтобы лучше ознакомиться с те­мой профессионального стресса. Если вы на настоящий момент работаете, соот­носите вопросы со своей реальной работой. Если вы сейчас не работаете, но рабо­тали раньше, то связывайте вопросы с предыдущей работой. Если вы еще никогда не работали, то немедленно напишите мне письмо и раскройте секрет, как вам это удается. А пока отвечайте на вопросы, относя их к любимому человеку, который работает.

Но прежде чем перейти к вопросам, я хочу сделать одно замечание. В процессе обсуждения стресса, связанного с работой, непременно находится какая-нибудь женщина, которая поднимает руку и говорит, что она никогда не работала и по­этому не может отвечать на эти вопросы. Раскрывая эту тему дальше, мы выясня­ем, что она работала очень усердно, но никогда не получала должной оплаты сво­его труда. Она воспитывала детей, стирала и убирала, следила за машиной. Если

и воспитывала детей. Если вы женщина и занимаетесь домашним хозяйством, связывайте вопросы с этим занятием.

Напротив каждого вопроса поставьте цифру, которая наилучшим образом от­ражает ваш ответ (опросник составлен Вайманом [11):

1 — никогда;

2 - редко;

3 — иногда;

4 — часто;

5 — практически всегда.

1. Как часто вам кажется, что вам не хватает полномочий, чтобы справляться со своими обязанностями?

2. Как часто у вас возникает неприятное чувство по поводу своих служебных обязанностей?

3. Как часто бывает, что вы не знаете о возможностях своего продвижения по работе?

4. Как часто вы чувствуете, что слишком перегружены и не можете справить­ся с работой за рабочий день?

5. Как часто вам кажется, что вы не сможете удовлетворить противоречивые требования разных людей из вашего окружения?

6. Как часто вам кажется, что вам не хватает квалификации для выполнения своей работы?

7. Как часто вы не знаете, что думает о вас ваш начальник и как он оценивает вашу работу?

8. Как часто вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для работы?

9. Как часто вы беспокоитесь о решениях, которые влияют на жизнь других знакомых вам людей?

10. Как часто вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам по работе или вас не принимают в коллективе?

11. Как часто вы не можете повлиять на решения и действия начальника, на­правленные на вас?

12. Как часто вы не знаете, чего ожидают от вас ваши коллеги?

13. Как часто вам кажется, что количество работы, которую вам необходимо сделать, повлияет на качество ее выполнения?

14. Как часто вам кажется, что вам приходится делать нечто противоречащее вашим суждениям?

15. Как часто вам кажется, что работа негативно отражается на вашей семей­ной жизни?

Чтобы определить свой итоговый показатель по шкале профессионального стресса, сложите полученные результаты и разделите их на пятнадцать. Чем вы­ше балл, тем выше уровень стресса.

На рис. 16.1 отражена взаимосвязь между результатами данной шкалы и веро­ятностью заболевания, которая была выявлена в ходе исследования выборки, со­стоящей из 1540 работников [1].

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итоговый показатель, баллы | Количество человек | Процентное соотношение | 0,2 | Средний уровень риска  0,4 0,6 0,8 I I i | 1,0 ----U |
| 1,0-1,3 | 70 | 4,5 |  |  |  |
| 1,4-1,6 | 148 | 9,6 |  |  |  |
| 1,7-5,9 | 314 | 20,4 |  |  |  |
| 2,0-2,2 | 308 | 20,0 |  |  |  |
| 2,3-2,5 | 328 | 21,3 |  |  |  |
| 2,6-2,8 | 222 | 14,4 |  |  |  |
| 2,9-3,1 | 115 | 7,5 |  |  |  |
| 3,2-3,4 | 24 | 1,6 |  |  |  |
| 3,5-3,7 | 9 | 0,6 |  |  |  |
| 3,8-4,0 | 2 | 0,1 |  |  |  |

**1540** **100,0**

Рис. 16.1. Процентное соотношение результатов по шкале профессионального стресса

Гипотеза, заключающаяся в том, что более высокий показатель стресса будет совпадать с более высоким показателем риска заболевания, подтвердилась. Однако низкий уровень стресса также коррелировал с высокой вероятностью заболева­ния. Другими словами, был обнаружен оптимальный уровень стресса (не слиш­ком низкий и не слишком высокий), который был признан оптимальным для поддержания здоровья. Для объяснения этого факта предлагалось несколько ги­потез. На мой взгляд, наиболее правдоподобной является та, согласно которой слишком низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что люди чувствова­ли себя недостаточно нужными и востребованными. Им казалось, что выполняе­мая ими работа недостаточно важна. Подобные ощущения также провоцируют стрессовое состояние. В этой главе вы найдете дальнейшее развитие данной темы.

**Что такое профессиональный стресс?**

**Профессиональный стресс** — понятие очень сложное. Стресс, связанный с рабо­той, отражается на человеке в целом. И здесь нас также подстерегает проблема, поскольку любой работник приходит на работу с предрасположенностью к стрес­су. Один из способов противостоять стрессу на работе показан на рис. 16.2.

Чуть позже мы обсудим некоторые источники стресса более детально. На дан­ный момент достаточно сказать, что их несколько. Одни относятся к работе. Дру­гие связаны с ролью нанятого *в* конкретной организации, третьи — с карьерным ростам, четвертые — с отношением к работе и пятые — со структурой и климатом в организации.

Вид взаимодействия со стрессорами на работе также является личностной ха­рактеристикой. Стрессоры скорее привносятся в работу, а не появляются в ре­зультате, но в любом случае они неотъемлемая часть профессионального стресса. К таким характеристикам относятся: уровень тревожности, уровень нейротизма, толерантность к ситуациям неопределенности, поведенческий паттерн типа А.

Сюда же можно включить стресс, возникающий за пределами рабочего места. Эти внеорганизационные стрессоры появляются из семейных проблем, жизнен­ных кризисов, финансовых трудностей и факторов окружающей среды. Все вме­сте создает трудности со здоровьем, что может спровоцировать развитие серьез­ного заболевания.

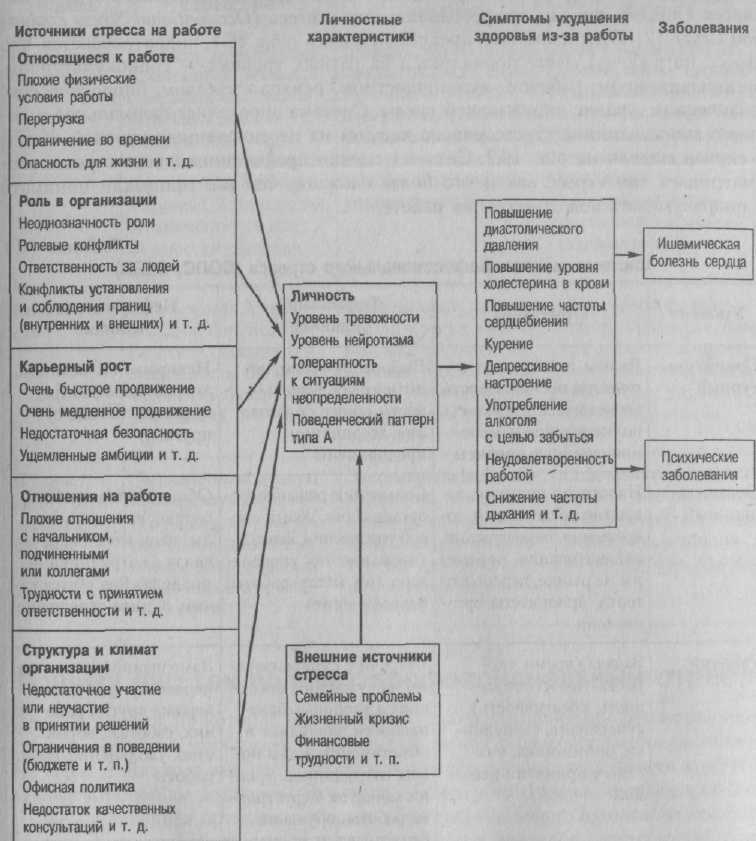


Рис. 16.2. Модель профессионального стресса

Такая модель профессионального стресса во всей своей сложности слегка упро­щается конкретными примерами источников стресса на работе, индивидуальных характеристик и источников стресса вне пределов организации. Сюда можно включить и многое другое. Более того, взаимодействие этих факторов постоянно усиливается. Следует учитывать, что на разных рабочих местах уровень стресса различается. У представителей разных профессий разный уровень тревожности и толерантности к неопределенности, а также их в разной степени тревожат семей­ные и финансовые проблемы. Наивно было бы считать, что все это можно изме­рить.

Другим подходом к рассмотрению проблемы профессионального стресса яв­ляется Система оценки профессионального стресса *(Occupational Stress Evalua­tion Grid)* [2]. В этой системе, представленной в табл. 16.1, подразумевается, что стресс на рабочем месте проявляется на разных уровнях — социокультурном, организационном, рабочем, межличностном, психологическом, биологическом, физическом, уровне окружающей среды. Система определяет формальное и не­формальное влияние стрессоров на каждом из перечисленных уровней. Как и в случае модели на рис. 16.2, Система оценки профессионального стресса рас­сматривает сам стресс как нечто более сложное, чем все привыкли понимать и подразумевать под стрессом на работе.

***Таблица 16.1* Система оценки профессионального стресса (СОПС, OSEG)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Стрессоры** | | **Формальное**  **влияние** | **Неформальное влияние** |
| Социокуль­турный | Расизм, сексизм, эколо­гическая нестабильность, экономические кризисы, политические измене­ния, военные кризисы | | Выборы, лоббизм/по­литическая деятель­ность, общее образова­ние, ассоциации  предприятий | Искоренение, петиции, демонстрации, мигра­ции, воздействие су-пруга(и) |
| Орган иза-  циоипып | Налоговая полиция, за­крытие предприятий, со­кращения, перемещения, автоматизация, переме­ны на рынке, переподго­товка, приоритеты орга­низации | | Совместное решение, ре­организация, новый спо­соб управления, консуль­тирование по управле­нию (на месте работы, переобучение) | Общественная работа, соревнование, стиму­лы, наем менеджера **и** связь с сотрудниками, продолжение образова­ния, лунное освещение |
| Рабочий | Задача (время, ско­рость, самостоятель­ность, креативность), супервизия, сотрудни­ки, эргономика, уча­стие в принятии реше­ний | | Встречи с супервизора­ми, обсуждения, касаю­щиеся здоровья/безо­пасности, конфликт в объединении, найм но­вых сотрудников, уров­ни качества, перестрой­ка работы, обучение без отрыва от произ­водства | Замедление/ускорение, пересмотр задач, под­держка других рабо­чих, саботаж, воров­ство, увольнение, смена работы |
| Межлич­ностный | Развод, разрыв, про­блемы в браке, кон­фликты в семье или с друзьями, смерть или болезнь одного из чле­нов семьи, конфликт поколений, проблемы с финансами или зако­ном, раннее рождение ребенка. | | Юридическая и финан­совая службы, разре­шение взять отпуск, консультирование, пси­хотерапия, страхова­ние, семейная терапия, ссуды и кредиты, еже­дневная помощь | Поиск социальной под­держки/совета, поиск правовой/финансовой  помощи, группы само­помощи, каникулы/ больничные, забота о ребенке |
| **Уровень** | | **Стрессоры** | **Формальное**  **влияние** | **Неформальное влияние** |
| Психологи­ческий | | Неврозы, психические заболевания,беспокой­ства, аффекты, позна­вательная деятель­ность, поведение, неэффективные страте­гии копинга, неблаго­получная Я-концепция, ограниченность воз­можностей общения, зависимости | Помощь новым сотруд­никам (на дому/пере­дача дел на месте), консультирование, пси­хотерапия, медикамен­ты, тренинг суперви-зорства, группы по управлению стрессом | Поиск поддержки от друзей, семьи, церкви, группы самопомощи, чтение соответствую­щей литературы, само­лечение, восстановле­ние, отдых, сексуальная актив­ность, дни «психиче­ского здоровья» |
| Биологиче­ский | | Заболевания, инвали-дизация, сон, перебои аппетита, химическая зависимость, биохими­ческий дисбаланс, бе­ременность | Обследование при пе­реезде, консультирова­ние, медикаментозное лечение, ликбез по здо­ровью, помощь новым сотрудникам, декрет­ный отпуск | Смена распорядка сна/пробуждения, пло­хое питание, самолече­ние, косметика, диеты, физические упражне­ния, консультация врача |
| Физиче­ский/окру­жающая среда | | Загрязненный воздух, климат, шум, токсиче­ские вещества, плохое освещение, радиация, плохое оборудование, плохо спроектирован­ное здание | Защитная одежда/обо­рудование, контроль климата, комитет по здоровью и безопасно­сти, внутренняя обста­новка, конфликт в объ­единении | Собственное оборудо­вание и декорирование рабочего места, плейер, радио, консультация личного врача, жалобы |

**Почему нас так волнует профессиональный стресс?**

Одна из причин, по которой мы уделяем столько внимания профессиональному стрессу, состоит в пробуждении интереса к заботе о благосостоянии работника. Не верите? Ладно, а как насчет того, что стресс на работе выливается в убытки, равные миллионам долларов? Это звучит более убедительно, не правда ли?

Международная организация труда *(International Labor Organization)* оценила убытки в результате стресса в двести биллионов долларов ежегодно [3]. Сюда входит оплата больничных, стоимость госпитализаций и амбулаторное лечение, а также издержки из-за снижения производительности труда. Выросли также за­траты на профессиональное усовершенствование.

Работники обучаются в течение долгого времени, на это уходит много денег, и стресс на работе может сломать их. Они могут принимать плохие решения, про­гуливать работу, начать злоупотреблять алкоголем и наркотиками или просто умереть — и тогда на их места приходят другие работники, которых также необ­ходимо обучать. Все это выливается в дополнительные затраты.

. Например, в отчете о несанкционированных прогулах за 1999 год отмечено, что прогулы из-за стресса увеличились в три раза в период с 1995 (6%) по 1999 год (19%) [4, 5]. К тому же отсутствие на работе, приписываемое «правовому

менталитету» (работники говорят, что они больны, но на самом деле это не так, им просто необходимо время побыть вне работы), возросло с 9 до 19%. Только в период с 1995 по 1996 год наблюдалось стопроцентное увеличение прогулов по причинам психического нездоровья [6]. В 1999 году более чем в трех четвертях случаео работники сказывались «больными», когда таковыми не были.

Уровень стресса постоянно растет. В 1983 году 55% людей еженедельно стал­кивались со стрессом [7]. В 1992 году уже каждый третий испытывал стресс еже­дневно или несколько раз в неделю, что на 20% больше, чем десять лет назад [8]. Позже, в 1996 году уже 75% людей ежедневно испытывали стресс [9]. Из всего стресса, которому подвергаются американцы, по результатам исследования 78% жа­лоб на стресс из-за работы, и только 35% получают удовольствие и удовлетворе­ние от собственной работы, а у половины обследованных за последние десять лет уровень стресса значительно возрос [10, 11]. Признавая тот факт, что профессио­нальный стресс свойствен не только американцам, Всемирная Организация Здра­воохранения называет его «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принял размеры «глобальной эпидемии» [12].

Такой ужасающий рост профессионального стресса спровоцирован разными факторами, не последним из которых является технический прогресс. Хотя аме­риканцам и нравится то, что они везде достижимы для всех — у них есть сотовые телефоны, телефоны в машинах, факсы, лаптопы и переносные компьютеры, электронные адреса и пейджеры, сам факт того, что они «всегда на телефоне», яв­ляется сильным стрессором. Размеры этой проблемы стали очевидны после ис­следования Гэллапа, согласно которому работники в среднем получают 190 по­сланий в день: по телефону, электронной почте, голосовой почте, обыкновенной почте, факсу, кроме того, есть еще и записки, послания на автоответчик, пейджер, сотовый телефон и т. д. [13].

Эти последствия стресса, связанного с работой, привлекли к бизнесу большое внимание. Например, компании предлагают своим работникам гибкий график, позволяющий им самим составлять свое расписание, учитывая приоритеты и стиль жизни. Это помогает при наборе сотрудников, так как 80% молодых людей в возрасте от 20 до 39 лет говорят, что гибкий график позволяет им больше вре­мени проводить с семьей, что гораздо важнее работы и высокого заработка [14].

К тому же все больше и больше компаний предлагают программы по уходу за детьми, чтобы снизить стресс, связанный с длительным отсутствием родитель­ского надзора за детьми по причине работы. Одной из таких организаций являет­ся *Chase Manhattan Bank.* Работники этого банка могут обеспечить двадцать дней бесплатного присмотра за ребенком в год. Анализ показал, что это сэкономило банку 825 000 долларов в 1996 году [15]. Настоящая экономия стала возможной по причине того, что родителям не приходилось пропускать работу из-за необхо­димости беспокоиться о состоянии ребенка в рабочее время. Это позволяло им лучше сконцентрироваться на задании; они также стали меньше болеть из-за сни­жения стресса, вызванного беспокойством за благополучие ребенка. Другими примерами таких организаций могут быть *Hewlett-Packard* в Санта-Розе, штат Калифорния, и *Target* в Миннеаполисе. Большинство подобных школ — это мест­ные школы с учителями, пособиями и расписанием, связанные с компанией, которая арендует землю, строит школы, поддерживает их и оплачивает расходы.

Американская группа поддержки банков *(American Bankers Insurance Group)* от­крыла свою школу в Майами в 1987 году. Компании это обошлось в 140 000 дол­ларов. Однако говорят, что компания экономит 475 000 долларов в год, потому что значительно снижается количество прогулов и текучесть рабочей силы. Для ро­дителей, чьи дети посещали эти школы, оборот денег составил 6%, а для всей ком­пании - 13,3% [16].

Есть и другие мероприятия, позволяющие работникам снизить уровень про­фессионального стресса. Например, в некоторых компаниях предлагается бес­платный массаж на рабочем месте, разделение труда для снижения нагрузки, бес­платная мобильная связь несколько дней в неделю в часы пик. Уникальный подход используется на Техасском заводе в Далласе. Техасский завод предлагает услуги консьержей, чтобы устраивать дни рождения для детей. Работники опла-чииают вечеринку, но услуги консьержей оплачивает завод. Около 1500 работни­ков воспользовались услугами в течение первого месяца после их появления [17]. Теперь такая программа существует на многих других больших предприятиях.

Дж. С. Пеннейс Плано *(J. С. Penney's Piano),* штат Техас, дает работникам с со­бой готовую еду, чтобы им не приходилось готовить дома после работы. Другие организации обеспечивают своим сотрудникам скидки на оборудование для до­машнего компьютера или программы по уходу за родителями, бабушками и де­душками, за которых отвечают работники. Также образовалась ассоциация из двадцати двух крупнейших корпораций в Америке — включая *IBM, Lucent tech­nologies, Xerox, AT&T, Hewlett-Packard, Deloitte и Mobil* где предлагается уход за детьми и стариками в семьях сотрудников [18].

Другая причина, по которой бизнесменов стало интересовать самочувствие их работников, заключается в том, что они сами несут ответствен fiость за здоровье подчиненных, ухудшающееся по причине профессионального стресса. Например, законы, относящиеся к компенсациям для штатного работника, постоянно вносят свою лепту в нарастание стресса на работе, уменьшая компенсации. Более того, наблюдалось резкое снижение компенсации, которое было причиной эмоцио­нальных и физических проблем работников.

**Профессии с высоким уровнем стресса**

Исследователь Роберт Карасек и его коллеги, изучая профессиональный стресс, выявили профессии, где уровень стресса очень высок, возможность принятия решений крайне низ­ка, а требования к работникам очень высоки. Примеры психологических требований: быст­рая работа и ее большой объем. Ниже перечислены виды деятельности с наиболее высо­ким и наименее низким уровнем стресса.

**Максимальный уровень стресса:** электрик, фальшивомонетчик, кассир, электронщик, повар.

**Минимальный уровень стресса:** архитектор, дантист, лесник, терапевт, сборщик дета­лей.

Является ли ваша профессия той, где от вас ожидают, что вы будете полностью выкладываться, но практически не позволяют принимать решений о том, каким образом вы будете это делать? Если это так, то, возможно, вам стоит задуматься, хотите ли вы ис­пытывать стресс и напряжение, которые может повлечь за собой эта работа.

**Все работники испытывают стресс**

Исследования, проводившиеся в Европе, показали, что профессиональный стресс являет­ся основной проблемой, беспокоящей людей на рабочем месте. Когда Европейская орга­низация улучшения условий жизни и работы (European Foundation for the Improvement of Living and Working Condition) организовала Второе европейское исследование (Second European Foundation), обнаружилось, что каждый четвертый работник испытывает стресс на работе, каждый пятый испытывает утомление, а каждый восьмой страдает головными болями.

Исследование также показало, что в разных странах стресс выражается по-разному. На­пример, для 50% датских работников стрессовым был высокий темп работы. В Англии око­ло 67% работников признало, что стресс - главная проблема их профессиональной жизни. Более того, британские врачи и медсестры убеждены, что стресс возрастает и в 20% слу­чаев провоцирует суицид. Учителя в Англии также испытывают сильный стресс. Более по­ловины из них решили сменить профессию. Шведские учителя чувствуют приблизительно то же самое. Фактически 75% шведских учителей считают, что психологические требова­ния к их деятельности слишком высоки.

Вывод, который был сделан в результате Второго европейского исследования, состоит в том, что стресс на работе - всеобщая проблема, которая требует особого внимания. Стресс должен быть снижен ради сохранения здоровья и благополучия работников

С 1987 года, однако, ситуация стала постепенно исправляться. В значительной степени это стало возможным благодаря более четкому контролю на уровне штата, нежели реорганизации на рабочих местах. Например, в штате Орегон изменения в законах позволяют снизить требования только при наличии прямых последст­вий, отражающихся на работе (показатель снизился с 4,9 на 1000 требований в 1987 году до 2,2 на 1000 требований в 1990 году). По результатам последних ис­следований в Калифорнии 50% нарушений были признаны напрямую связанными с работой, а не 10, как раньше. Однако очевидно, что принятие на себя ответст­венности за стресс сотрудника — не только этический вопрос: это еще и хороший бизнес.

**Профессиональный стресс и болезни**

Связь профессионального стресса с заболеваниями трудно доказать, так как все усложняется индивидуальными характеристиками работников и стрессорами, не относящимися к работе. Однако существуют подтверждения тому, что профес­сиональный стресс связан с болезнью и заболеванием. Это свидетельства двух видов: физиологические последствия профессионального стресса и болезненные состояния, связанные с ним.

**Физиологические последствия**

Множество исследований показали, что профессиональный стресс сопровожда­ется физиологическим возбуждением. Например, было обнаружено, что рабочая среда связана с гипертензионным синдромом [19, 20], повышенным содержанием холестерина в сыворотке крови [21], увеличением массы левого желудочка [22], высокой концентрацией катехоламинов [23], высокой концентрацией фибрино­генов в плазме [24, 25] и факторами риска в поведении, такими как употребление табака [26] и алкоголя [27].

**Две альтернативные модели профессионального стресса**

Одной из моделей профессионального стресса можно назвать модель напряжения на ра­боте, описанную в данной главе. Согласно этой модели, стресс является результатом по­вышенных требований к работе и низким уровнем влияния на процесс деятельности. Вы можете представить, как тяжело, когда от вас ожидают высокой продуктивности, не давая возможности решить, что и как делать. В этом случае способ оценивания вас (соответст­вия выдвинутым высоким требованиям) зависит от факторов, которые вы не можете кон­тролировать. Это крайне неприятно!

Другой моделью может быть несоответствие усилий и вознаграждения. Согласно этой мо­дели стресс - результат слишком больших усилий и очень низкого врзнаграждения за хо­рошо сделанную работу. Здесь на одном полюсе стоит высокая загруженность на работе, а на другом - заработок, оценка и статус на работе, Согласно модели несоответствия уси­лий и вознаграждения, «требуемые задачи в плохих условиях, плохое продвижение и низ­кий заработок по сравнению с квалификацией могут угрожать здоровью и благосостоянию работников». \

Возможно, профессиональный стресс является комбинацией факторов, включенных в обе эти модели. Таким образом-, высокие требования, низкий уровень влияния на процесс дея­тельности и недостаточное вознаграждение, возможно, являются факторами, вызывающи­ми профессиональный стресс.

Интересно, что один и тот же объем работы не является критическим для здо­ровья, если работник контролирует ритм работы и сопутствующие процессы. На­пример, у тех, чей ритм работы и нагрузка высоки, а контроль над ними слабый, увеличивается риск ишемическои болезни сердца и повышения давления по сравнению с теми, чьи работы не характеризуются такими чертами [28, 29].

**Болезненные состояния**

Было проведено много исследований влияния профессионального стресса на раз­витие болезней. Учитывая повышение артериального давления, содержания хо­лестерина в сыворотке крови, а также содержания катехоламинов и плазменных фиброгенов, неудивительно, что профессиональный стресс ведет к ишемическои болезни сердца [30, 31]. Здесь также существует связь со смертностью вследствие сердечных болезней [32] и с ожирением [33], поскольку нередко люди, стараясь снизить стресс, начинают много есть. Работники, подвергающиеся воздействию профессионального стресса, не получают удовлетворения от своей работы, и у них больше симптомов психосоматических заболеваний [34, 35], велики озлобле­ние и чувство отвергнутости [36, 37].

Вдобавок к ишемическои болезни сердца профессиональный стресс влечет за собой повышение давления, диабет и язву желудка [38]. Фактически, он ведет к любой из болезней, описанной в главе 3. Этот стресс настолько изматывает, что, по данным исследователей, наибольшее количество инфарктов наблюдается по понедельникам, в первый рабочий день недели, а наименьшее — в пятницу, по­следний рабочий день [39].

**Психологические последствия**

Профессиональный стресс влечет за собой также и психологические последст­вия. Например, было обнаружено, что в результате профессионального стресса

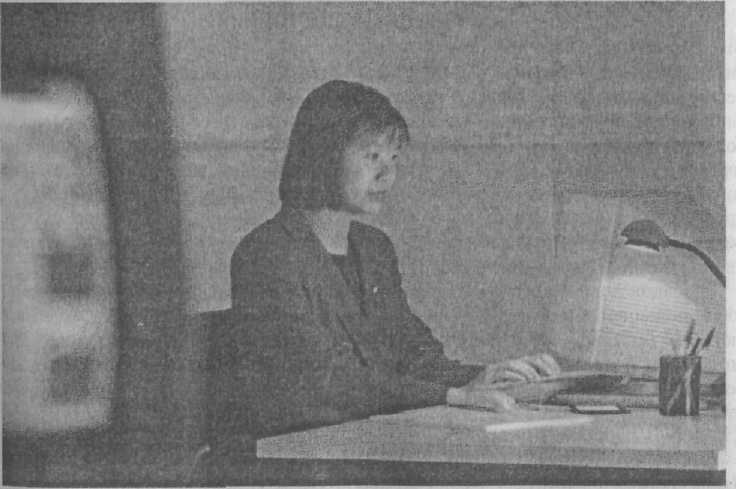
снижается уверенность в себе, возрастает напряжение на работе, а удовлетворен­ность работой снижается [40]. Девяносто шесть других исследований психологи­ческих последствий свидетельствуют о том, что прогулы и плохая производи­тельность труда также связаны со стрессом на работе [41].

**Профессиональные стрессоры**

Профессиональный стресс возрастает, когда неясны цели работы, когда выдвига­ются противоречивые требования, когда работы слишком много или слишком мало, когда работники в лучшем случае могут оказывать незначительное влияние на принятие решений и несут ответственность за профессиональное развитие других людей.

**Недостаточное участие**

Одним из факторов *modus operandi* организации и рабочего места, связанным со стрессом, является степень участия. Восприятие работниками степени своего участия в процессе принятия решений, уровне консультаций, получаемых по по­воду проблем организации, и вовлеченности в формирование норм и правил по­ведения связано с удовлетворенностью работой, ощущением угрозы на работе и самооценкой [42, 43]. Другие отмечают, что неучастие связано в целом с плохим физическим здоровьем, злоупотреблением алкоголем с целью забыться, депрес­сиями, неудовлетворенностью жизнью, низкой мотивацией к работе, намерением покинуть место работы и прогулами [44]. На рис. 16.3 представлены последствия высокого уровня вовлеченности в работу. Недостаточное участие соответственно вызывает противоположный эффект.



Стресс развивается, когда нужно сделать очень многое за слишком короткое время

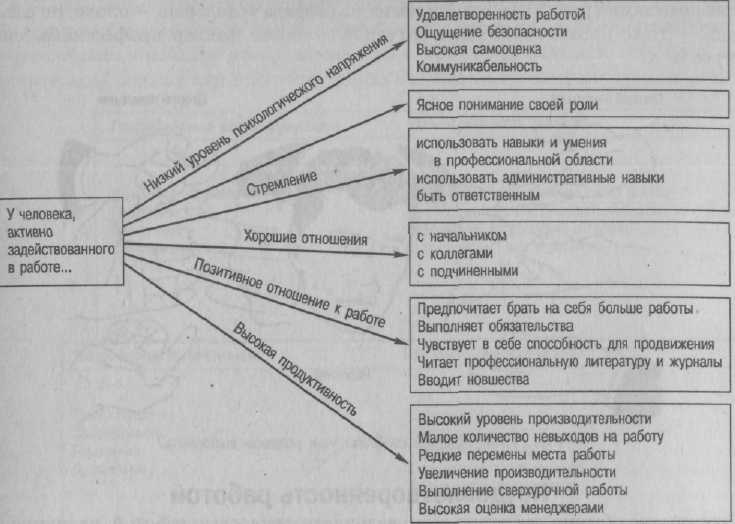


Рис. 16.3. Влияние участия, измеренное по рабочим критериям

**Ролевые проблемы**

Четкое понимание своей роли в организации и ощущение, что вы «играете роль», очень важны для поддержания минимального уровня стресса. У работников, кото­рым не хватает этих ощущений, может возникнуть множество ролевых проблем.

**Ролевая перегрузка**

Когда требования настолько высоки, что работник чувствует, что не может спра­виться, развивается стресс. Вы можете себе представить, каково это, когда нужно сделать очень много за слишком короткое время.

**Ролевая недостаточность**

Когда работникам не хватает сноровки, образования, навыков или опыта для рабо­ты, они испытывают стресс. Несоответствие возможностей и способностей работ­ника и ожиданий организации создают дисгармонию и неудовлетворенность [45].

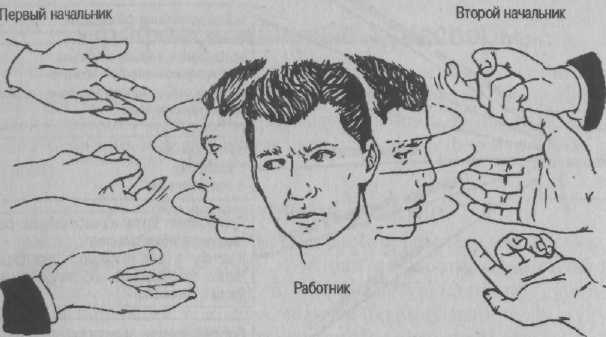
**Двусмысленность роли**

Другой возможный источник стресса — ситуация, при которой не прояснены де­тали работы. Работники должны знать о возможностях продвижения, приорите­тах организации и о том, что от них ожидается.

**Ролевой конфликт**

Иногда работники попадают «между львом и крокодилом». Два начальника ста­вят перед ним разные цели. Работник может столкнуться с противоречащими

требованиями (рис. 16.4). Это дилемма из разряда «сделаешь — плохо, не сдела­ешь — тоже плохо». Подобная ситуация — также фактор профессионального стресса.



**Рис.** 16.4. Ролевой конфликт: чьи указания выполнять?

**Неудовлетворенность работой**

Факторами, обычно связанными с неудовлетворенностью работой, являются за­работок и условия работы (например, шум, плохое освещение, плохая вентиля­ция, слишком много сотрудников в одном помещении и т. д.). Однако высокая зарплата и хорошие условия труда еще не гарантируют удовлетворенность рабо­той. На данный показатель оказывает влияние и группа факторов, которая назы­вается мотивационными факторами. В число этих факторов входит степень сложности заданий, объем работы, хорошо оцененной по выполнении, отноше­ния между сотрудниками и степень побуждения взять на себя большую ответст­венность (рис. 16.5). К несчастью, во многих объединениях при заключении кон­трактов эти факторы игнорируется. На самом деле большинство из них трудно документально зафиксировать. Однако они достаточно важны, чтобы попытаться это сделать.

**Рабочая среда**

Некоторые рабочие места характеризуются постоянной суетой, что является ис­точником стресса. Опасные задания или распорядок работы, токсические вещест­ва, высокий уровень шума, пыль, переохлаждение, неприятные запахи и другие факторы стресса могут привести к появлению заболевания и болезни. Интерес­ным источником информации по этой проблеме является книга «Работа в офисе может быть опасной для вашего здоровья» [46].

**Трудоголизм**

Слишком большой объем работы, даже если вам это нравится, может быть источ­ником профессионального стресса. Среди нас есть люди, которые получают такое удовольствие от работы, что совершенно не могут жить без нее, а потому загружают

себя по максимуму. Работа поглощает этих людей. Если вы никогда не задумыва­лись над тем, трудоголик вы или нет, или, быть может, вы живете или работаете с трудоголиками, пройдите предложенный на с. 350 тест и выясните это. Если вы ответите «да\* больше чем на восемь вопросов, возможно, вы тоже трудоголик.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | **Потребность в самореализации** | Удовлетворенность работой |
| Раскрытие потенциала  Независимость Креативность Самовыражение | Возможность планирования своей работы Свобода в принятии решений, влияющих на работу Проявление креативности в работе Возможность роста и развития |
|  | | | **Потребность в признании** | | Удовлетворенность работой |
|  | | | Ответственность Самоуважение Признание Достижения | | Символы статуса Награды за заслуги Проблемная работа Совместное принятие решений Возможность продвижения |
|  | | **Социальные** потребности | | | Удовлетворенность работой |
|  | | Сотрудничество Принятие Любовь и симпатия Принадлежность к группе | | | Возможность общения с другими Командный дух Дружба с коллегами |
|  | **Потребность** в **безопасности** | | | | Удовлетворенность работой |
|  | Безопасность личности и собственности Избегание риска Избегание вреда Избегание боли | | | | Безопасные условия работы Старшинство Предельные выгоды Надлежащая сулервиэия Законы, программы и практика на предприятии |
| **Физические потребности** | | | | | Удовлетворенность работой |
| Пища  Одежда Кров  Комфорт Самосохранение | | | | | Приятные условии работы Адекватный заработок Периоды отдыха Устройства для охраны труда Эффективные методы работы |

**Рис.** 16.5. Потребности человека и возможность их удовлетворения на работе

Трудоголики могут быть разных типов. Нотон разделяет трудоголиков на два типа: карьеристы и компульсивно-зависимые [47]. Он предполагает, что трудого­лики, вовлеченные в работу (с высокой загруженностью и низким уровнем обсес-сивности и компульсивности), прекрасно справляются со своей работой, удовле-

творены ею и проявляют мало интереса к деятельности, не связанной с работой. Компульсивные трудоголики (с высокой загруженностью и высоким уровнем об-сессивности и компульсивности) нетерпеливы и некреативны, потому плохо справляются со своей работой. Нетрудоголики (с низкой загруженностью и низ­ким уровнем обсессивности и компульсивности) много времени посвящают сво­им личным делам и потому неуспешны в работе.

Скотт, Мур и Микели [48] по-другому подразделяют трудоголиков. Компуль-сивно-зависимые трудоголики настолько сконцентрированы на работе, что у них повышается уровень тревожности, стресса, а это приводит к неблагоприятным последствиям на физическом и психологическом уровне. Трудоголики-перфек-ционисты не могут позволить себе не справляться с работой, а потому подверга­ются сильному стрессу, не получают удовлетворение от работы, что также ведет к физическим и психологическим последствиям. Трудоголики, ориентированные на достижение, не зациклены на работе, а просто усердно трудятся, чтобы до­стичь хороших результатов, удовлетворенности жизнью, снижения стресса и хо­рошего здоровья.

Ласт, Спенс и Робине [49, 50] предлагают трудоголическую триаду: вовлечен­ность в работу, одержимость и удовольствие от работы. Трудоголики сильно по­гружены в работу и одержимы ею, но их уровень удовлетворенности работой ни­зок. Энтузиасты характеризуются вовлеченностью в работу и им она нравится, но они не одержимы. Энтузиасты — это наиболее здоровые люди, данный стиль счи­тается более удачным.

Чтобы справиться с трудоголизмом, попробуйте следующее.

1. Сконцентрируйтесь на том, что вам нравится делать больше всего, и попы­тайтесь найти способы прекратить или минимизировать занятия тем, что

вам не нравится.

2. Спросите себя: «Чем бы я мог заниматься бесплатно?» И потом попытай­тесь направить свою работу по этому руслу.

3. Используйте свое время; не позволяйте ему использовать вас. Решите для себя, сколько времени вы отныне будете отводить на работу; затем сокра­тите свое рабочее время до этого уровня. Например, вы собираетесь пере­стать работать в половине шестого вечера, договорившись с другом совер­шить небольшую пробежку в пять сорок пять. Такие приемы позволяют трудоголикам встряхнуться и тем самым разнообразить свою жизнь.

4. Подружитесь с коллегами. Организуйте с ними позитивное времяпрепро­вождение.

5. Оставьте свободное время в вашем рабочем расписании. Например, если у вас каждые полчаса назначены рабочие встречи, попытайтесь перестроить свой график и назначать встречи каждые сорок пять минут.

6. Научитесь говорить «нет» новым требованиям к вашему времени. Если вам трудно это сделать, скажите, что вам нужно подумать над этим, и отка­житесь позже,

7. Оформите рабочее место по своему вкусу, сделайте так, чтобы оно прино­сило вам удовольствие. Вы заслуживаете этого.

8. Попытайтесь не забывать о приятных моментах своей работы: удовольст­вие от выполненного задания, свобода и возможность быть полезным дру­гим или что-то иное.

9. Усердная вовлеченность в работу подразумевает хороший объем отчетно­сти о том, как вы работаете. Как можно переструктурировать вашу работу, чтобы она стала приносить вам больше удовлетворения?

Вдобавок к этим предложениям не забывайте о том, что трудоголикам нравит­ся работать, а потому они могут не заметить того вреда, который причиняют себе. Их семьи страдают больше, чем сами трудоголики, потому что семье уделяется меньше времени, на их плечи ложится большее количество домашних хлопот из-за стиля работы трудоголиков. Чтобы предотвратить пагубное влияние трудо-голизма на семью, необходимо выделить время для семейных дел, чтобы «снять» трудоголика с телефона или отвлечь от решения трудовых проблем. Выезд на природу будет удачной для этого возможностью.

**Профессиональное выгорание**

Слишком большое количество работы или частые фрустрации на работе могут привести к синдрому физического и эмоционального истощения. Этот синдром называется выгоранием. Профессиональное выгорание — это «неблагоприятная реакция на стресс на работе, включающая в себя психологические, психофизио­логические и поведенческие компоненты. Более того, выгорание является основ­ным фактором низкой профессиональной морали, частых прогулов и низкой про­изводительности, физической болезни и дистресса, злоупотребления алкоголем и наркотиками,-конфликтов в семье и различных психологических проблем» [51]. Вот симптомы выгорания.

1. Ухудшение чувства юмора: неспособность смеяться каждый день в рабо­чих ситуациях.

2. Пропуск отдыхов и перерывов на обед: на протяжении длительного вре­мени не хватает времени на чашечку кофе или ленч, чтобы восстановить силы.

3. Недостаток времени и отсутствие отпусков: необходимость для организа­ции - неспособность отказаться работать в выходные дни.

4. Учащение жалоб на здоровье: усталость, раздражительность, мышечное на­пряжение, расстройства желудка, подверженность заболеванию.

5. Социальное отвержение: отгороженность от сотрудников, знакомых, чле­нов семьи.

6. Изменение продуктивности: увеличение количества прогулов, опозданий, использование больничных и снижение эффективности деятельности.

7. Усиленное употребление алкоголя, транквилизаторов и других медика­ментов, влияющих на настроение.

8. Внутренние изменения: эмоциональное истощение, снижение самооценки, депрессия, фрустрация и чувство «загнанности».

**Трудоголик ли вы?**

Варианты ответов: да, нет.

1. Встаете ли вы рано, несмотря на то, что поздно легли? Как сказал один консультант по менеджменту: «Я прихожу домой и работаю до двух ночи, затем просыпаюсь в пять утра и думаю: "О-о-о, как мне плохо!"»

2. Если ваш ленч проходит в одиночестве, читаете ли вы или работаете во время еды? Ро­берт Мозес, специальный уполномоченный Нью-Йоркской долговременной парковки, считает, что ленч - это занудство, потому что приходится прерывать работу, чего он очень не любит. Его рабочий стол очень большой, настолько, что его можно накрыть для ленча.

3. Составляете ли вы список того, что нужно сделать каждый день? Ежедневники и испи­санные календари - непременные атрибуты трудоголиков. На самом деле их основной способ времяпрепровождения, по наблюдениям доктора Элизабет Уэлан, эпидемиолога Гарвардского университета, может состоять в поиске потерянных списков!

4. Вам трудно «ничего не делать»? Было замечено, что Дэвид Махони, усердно работаю­щий председатель компании Нортон Саймон (Norton Simon, Inc.), не смог заниматься трансцендентальной медитацией, потому что, по его мнению, невозможно сидеть без дела целых двадцать минут.

5. Вы энергичны и стремитесь к соревнованию? Президент Джонсон однажды спросил До­рис Кирнс, принимая ее в Белом Доме, энергична ли она. Кирнс ответила: «Я слышала, что вам достаточно пяти часов сна. Мне же достаточно четырех, поэтому я даже энер­гичнее вас».

6. Работаете ли вы по выходным и в отпуске? В журнале «Working» Стаде Теркель написал, что президент Чикагской радиостанции работает, по его словам, дома по выходным. Но, добавил последний: «Когда я работаю по таким праздникам, как Рождество, Новый год

Если вы ответили «да» более чем на половину утверждений в опроснике (с. 352), посвященном выгоранию, то, вероятно, вы находитесь в состоянии «от­ключки». Если вы ответили «да» .на пятнадцать и более утверждений, возможно, вы выгораете (или уже выгорели). Однако признайте, что вы можете исправить ситуацию, воспользовавшись предложениями по управлению стрессом, перечис­ленными в данной главе.

Выгорание очень распространено среди специалистов, работающих с людьми: полицейских, учителей, социальных работников, психологов, медсестер [52, 53]. Кроме симптомов, перечисленных выше, выгорание может проявляться в сниже­нии самооценки, прогулах, негативном отношении к другим людям, грубости, ис­кажении моральных ценностей, низкой производительности, инцидентах на ра­боте и ухудшении взаимоотношений и провоцировать текучесть кадров [54].

Явление выгорания можно рассмотреть и с точки зрения прогрессивного пя­тиступенчатой^ подхода.

*Стадия первая (медовый месяц).* На этой стадии работник обычно доволен ра­ботой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолже­ния этой стадии работа начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.

*Стадия вторая (недостаток топлива).* На этой стадии появляется усталость, и работник может начать употреблять наркотики. Другой симптом здесь — про­блемы со сном.

и День Благодарения, мне приходится таиться, чтобы члены моей семьи не догадались, чем я занимаюсь».

7. Можете ли вы работать всегда и везде? Двух компаньонов фирмы Крават (Cravath), Свэйна и Мура, две самые престижные юридические фирмы спросили о том, кто отра­батывает большее количество часов в день. Один из них сказал, что работает двадцать четыре часа в сутки и получает соответственно, а потому посчитал, что больше некуда. Однако его соперник сказал, что, совершая однодневный перелет в Калифорнию, он ра­ботает в самолете, таким образом отрабатывая двадцать семь часов в сутки.

8. Трудно ли вам уйти в отпуск? Джордж Луи, артистический директор рекламного агент­ства Луи Питтс Гершон (Lois Pitts Gershon), немного задумался при вопросе, когда он в последний раз был в отпуске. Наконец он вспомнил: в 1964 году - практически че­тырнадцать лет назад!

9. Боитесь ли вы выхода на пенсию? После увольнения из рекламного агентства, создав­шего множество ставших классическими слоганов типа слогана для Клэрол: «Делает она.., или нет?», Ширли Поликофф открыла свое собственное рекламное агентство. Бу­дучи президентом рекламного агентства, она все еще - уже шесть лет спустя после на­ступления пенсионного возраста - не собирается оставлять работу или снижать нагруз­ку. Она говорит: «Сейчас я делаю больше, чем когда-либо. Я не представляю, как можно уходить на пенсию, если в вас полно жизни и ваше здоровье в порядке! Меня придется выносить в гробу!»

10. Нравится ли вам ваша работа? Как однажды сказала Джойс Кэрол Оутс, канадская писа­тельница, в интервью Нью-Йорк Тайме: «Мне никогда не приходилось усердно трудить­ся, да и вообще "работать"...Сочинительство и преподавание всегда были для меня на­столько обильным источником вознаграждения, что я никогда не считала их работой в общепринятом смысле».

*Стадия третья (хронические симптомы).* На этой стадии чрезмерная работа приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность за­болеванию, и к таким психологическим явлениям, как острая злоба и чувство подавленности.

*Стадия четвертая (кризис).* На этой стадии может развиться настоящее забо­левание, в результате чего человек теряет работоспособность. Кроме того, из-за возникающего пессимизма, сомнений в себе и/или озабоченности проблемами могут испортиться отношения в семье.

*Стадия пятая (пробивание стены)-* На этой стадии физические и психологи­ческие проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие болезни, которая может угрожать жизни. У работника теперь столько проблем, что его или ее карьера находится под угрозой.

Итак, что же можно сделать с выгоранием? Эксперт по этой проблеме совету­ет следующее.

1. «Зачем я работаю?» Составьте список всех причин — и реальных, и абст­рактных, которые заставляют вас работать. Определите мотивацию, цен­ность и значение своей работы.

2. «Я действительно хочу этим заниматься». Перечислите то, чем вам нравит­ся заниматься, в убывающей последовательности. А теперь вспомните, ко­гда вы последний раз этим занимались.

**Исследование синдрома отключения**

Вы страдаете от выгорания или вы еще на пути к нему и находитесь в стадии отключения? Заполните приведенный ниже опросник и выясните это. Напротив каждого высказывания поставьте букву П (правда), если это соответствует действительности, и букву Л (ложь), если нет.

1. Снижается ли эффективность вашей работы?

2. Потеряли ли вы часть инициативы на работе?

3. Потеряли ли вы интерес к работе?

4. Усилился ли ваш стресс на работе?

5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?

6. У вас болит голова?

7. У вас болит живот?

8. Вы убавили в весе?

9. У вас проблемы со сном?

10. Ваше дыхание стало прерывистым?

11. У вас часто меняется настроение?

12. Вы легко злитесь?

13. Вы легко подвергаетесь фрустрации?

14. Вы стали более подозрительным, чем обычно?

15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?

16. Вы употребляете слишком много лекарств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь и так далее).

17. Вы стали менее гибким?

18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности

других?

19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?

20. Вы частично утратили чувство юмора?

3. Создайте группу поддержки. Это регулярные встречи друзей и сотрудников.

4. Начните заботиться о своем физическом здоровье. Сюда входят физиче­ские упражнения, питание и борьба с вредными привычками, например ку­рением.

5. Начните заботиться о своем психологическом здоровье. Используйте для этого тренинги: релаксации, ведения переговоров, управления временем и ассертивности.

6. Делайте каждый день какую-нибудь глупость. Покатайтесь на скейте, по­играйте в классики, попускайте мыльные пузыри или погримасничайте. Расслабьтесь, улыбнитесь и не воспринимайте себя слишком серьезно [55].

Как у вас дела в школе? Или на работе? Вы выгораете? Если это так, то соби­раетесь ли вы что-то с этим делать? Вы контролируете себя и свои чувства. Вы можете усилить этот контроль. Вы можете не стать жертвой выгорания, если выбе­рете именно это.

Женщины и работа вне дома

Хотя та работа, которую женщины выполняют по дому, является такой же важной, если даже не больше, чем работа вне дома, этот раздел посвящен именно второму. Перед тем как идти дальше, было бы интересно узнать, сколько вы знаете об экономической роли женщин. Чтобы определить это, подумайте, какие из ниже­перечисленных утверждений истинны, а какие — ложны.

1. Женщинам платят столько же, сколько и мужчинам, за ту же самую работу.

2. Женщинам платят столько же, сколько и мужчинам, если у них такой же уровень образования.

3. Мужчины подвергаются сексуальным домогательствам на работе так же часто, как и женщины.

4. Обычно все женские специальности уже заняты мужчинами.

5. Женщины, принадлежащие к расовым, этническим и другим меньшинст­вам, получают столько же, сколько и мужчины из этих же меньшинств.

Если вы считаете, что все пять положений ложны, то вы приняты в почетные члены Общества друзей музея правды, а если вы посчитали все утверждения ис­тинными, то вы всего лишь боров-шовинист, которого можно приготовить на Ро­ждество или Хануку.

В данном разделе представлена статистика, демонстрирующая то, что женщин ущемляют в профессиональном мире, и особенно это касается женщин из мень­шинств. Они зарабатывают меньше, даже если работают на одинаковых должностях и имеют одинаковое образование. И более того, женщины подвержены сексуаль­ным посягательствам и половой дискриминации на работе в большей степени, чем мужчины.



Хотя большое количество женщин работают вне дома (57%) [56], в основном они занимают традиционные должности: секретарь, регистратор, медсестра, библиоте­карь, сиделка или **учительница** младших классов — это касается 80% женщин [57].

Таким же стрессогенным является тот факт, что женщины зарабатывают мень­ше, чем мужчины практически любого возраста и любой специальности. Более того, такой разрыв сохраняется даже при сравнении мужчин и женщин **одного** уровня образования.

В 1997 году средний заработок женщин - исполнителей, администраторов и менеджеров — составлял 24 973 доллара, тогда как для мужчин тех же должно­стей он составлял 33 674 доллара. Среди профессионалов средний заработок женщин составлял 33 037 долларов, мужчин — 50 149 долларов. Даже в традици­онной для женщин работе в административной сфере (включая конторские долж­ности) обнаружено, что женщины зарабатывают меньше мужчин (22 474 доллара по сравнению с 29 442 долларами) [58]. К 2000 году Бюро труда Соединенных Штатов *(U.S. Bureau of Labor)* показало, что женщины зарабатывают 76,5 цента на один доллар, заработанный мужчинами. Однако по некоторым категориям в 2000 году женщины зарабатывали больше, чем мужчины. Например, женщина исполнительный менеджер получает в среднем 275 000 долларов, тогда как муж­чина в этой должности зарабатывает 253 100 долларов, и женщины терапевты и психиатры зарабатывают больше своих коллег мужчин [59].

Даже те женщины, которые доходят до верхних ступеней карьерной лестни­цы, не получают должного признания. Они говорят, что ощущают, будто «летят к стеклянному потолку» и не могут подняться выше в своей компании, притом, что мужчины, равные и даже уступающие им в таланте, продолжают продвижение. Например, хотя процентное содержание женщин в компаниях, входящих в спи­сок, Фортуна-500, не считая начальников, постепенно увеличивается (от 8,3% в 1993 году до 10,6% в 1997 году), из 6081 члена рабочего коллектива 5438 - это мужчины и только 643 — женщины [60].

Беспокоит также то, что, хотя, к несчастью, это и неудивительно, члены мень­шинств вынуждены платить штраф. Мужчины из меньшинств получают меньше, чем белые мужчины, и женщины из меньшинств получают меньше, чем белые женщины. И эта разница ощутима.

И наконец, женщины, работающие вне дома, должны еще работать и дома. Воспитание детей усиливает стресс на работе, однако все больше женщин, имею­щих детей, идут работать. В 1998 году 68% замужних женщин с детьми младше 18 лет устроились на работу; то же самое произошло и с 74% замужних женщин, имеющих детей в возрасте от шести до семнадцати лет, 62% замужних женщин с детьми до шести лет устроились на работу в 1998 году.

Фрустрация растет среди работающих женщин и из-за разделения домашнего труда. Исследование, проведенное Институтом социальных исследований *(Insti­tute for Social Research)* показало, что работающие вне дома жены меньше занима­ются домашним хозяйством, чем женщины, работающие дома, на чьих плечах по-прежнему лежит основная нагрузка, связанная с домашним хозяйством [61].

Хотя мужья также выполняют тяжелую работу по дому, она несравнима с тем, что делают женщины [62]. Кроме того, женщины утверждают, что мужья их при­тесняют и угрожают им. Это еще один кирпич в стене стрессовой реакции.

**Сексуальные посягательства на работе**

Сексуальные посягательства обычно исходят от какой-либо властной фигуры, которая угрожает увольнением, невозможностью карьерного роста или чем-либо другим за сопротивления сексуальным действиям. Намеки, осуществляемые де­ликатно и не несущие угрозы наказания, не являются сексуальным посягательством, хотя некоторые работники воспринимают это именно так. Проблемная область сексуальных посягательств распространяется на преимущества вышестоящего по отношению к нижестоящему. Нижестоящий вынужден пойти навстречу выше­стоящему, хотя никаких явных профессиональных санкций и не производится.

Однако использование служебного положения не единственный критерий сексуальных посягательств. Если в рабочую атмосферу проникают шутки и сплет­ни и из-за этого работник начинает испытывать дискомфорт, не может нормально работать, если страдает его карьера, то это также классифицируется как сексуаль­ные посягательства. Более того, даже если компания не в курсе такого положения дел, то она все равно несет ответственность (такое решение было вынесено Вер­ховным судом США в 1986 году, а потом и в 1998-м, в деле *«Meritor Savings Bank* против Винсона»). Именно по этой причине в бизнесе разработаны обучающие программы, в которых супервизоры предупреждаются, что сексуальные посяга­тельства в данной организации недопустимы.

Некоторые исследователи убеждены в том, что обнародованию сексуальных посягательств мешает ошибочное представление о том, что они определяются сексуальным желанием, которое носит сугубо личный характер, а не дискримина­цией, носящей публичный характер [63]. И тем не менее телефонный опрос, про­веденный Луи Харрисом и коллегами, показал, что 31% женщин и 7% мужчин подвергаются сексуальным домогательствам, тогда как 62% живут спокойно. Что касается женщин, то домогаются их всегда мужчины. А если говорить о мужчи­нах, то до 59% из них домогаются женщины, а до 41% — другие мужчины [64].

Комиссия по соблюдению равных возможностей для работников *(Equal Employ­ment Opportunities Commission)* говорит о трех видах сексуального посягательства [65].

«Нежелательные сексуальные преимущества, требование сексуальных предпочтений и другие вербальные и физические действия сексуального характера являются сексуаль­ными посягательствами тогда, когда: 1) подчинение таким действиям является скры­тым или явным условием занятия данной должности; 2) подчинение или протест против таких действий могут послужить основой решения о найме или увольнении данного человека или 3) целью или последствием таких действий является изменение произво­дительности труда работника или создание нетерпимой, враждебной или оскорбитель­ной атмосферы на работе».

Сексуальные посягательства могут проявляться в виде нежелательных при­косновений, хватаний и ощупываний, свиста вслед, непристойностей, оскорбле­ний или расспросов о сексуальной жизни и опыте человека. Повторяющиеся предложения встретиться, сексуальные намеки или демонстрация постеров или календарей с изображениями, имеющими сексуальный характер, также являются сексуальным посягательством.

Осознание всех составляющих сексуального посягательства и того, что можно с этим сделать, очень важно. Фактически после слушания судебного процесса Кларенса Томаса, когда Анита Хилл обвинила Джастиса Томаса в сексуальном посягательстве, Комиссия по соблюдению равных возможностей для работников установила, что количество жалоб на сексуальное посягательство со стороны

начальников выросло до 1244 по сравнению с 728 за тот же период в прошлом году [66J. Даже ученики средней **и** старшей школ стали жаловаться на сексуаль­ные посягательства. Фактически исследование, проведенное Американской ассо­циацией сотрудниц университетов *(American Assotiation of University Women — AAUW)* [67] по поводу сексуальных посягательств на учеников **восьмых-одинна-**дцатых классов, показало, что 81% учеников (85% девочек и 76% мальчиков) сталкивались с сексуальным посягательством. ■

Сексуальные посягательства встречаются **и** в армейской среде, подчас с пора­зительными результатами. Вы можете удивиться тому, что мужчины здесь под­вергаются сексуальным посягательствам чаще, чем женщины, находясь на служ­бе государству, хотя жалобы чаще исходят от женщин, чем от мужчин. При опросе 14 498 мужчин и женщин, находящихся на службе государству,в 1997 году, практически в два раза большее количество мужчин, чем женщин, заявили о том что они подвергались сексуальным посягательствам в предыдущем году [68]. Это совсем не то, чего мы пытаемся достичь, называя равноправием полов! Однако эти данные могут быть неточными. Женщины составляют 14% из 480 .000 солдат армии (67 200 женщин и 412 800 мужчин). И хотя 22% солдат-женщин и только 7% солдат-мужчин подвергаются сексуальным посягательствам из-за несопоста­вимости общего количества, больше мужчин (28 900), чем женщин (14 800), под­вергались сексуальным посягательствам. Независимо от пола эта цифра пугает.

Последствия сексуальных посягательств могут быть разными. Женщины, ко­торые перенесли изнасилование или другие сексуальные действия в детстве, в два раза чаще говорят о том, что они несчастливы в жизни, более чем в два раза чаще утверждают, что секс не приносит им удовольствия, и чаще страдают сексу­альными расстройствами [69]. Возможны физические последствия, такие как го­ловная боль, неспокойный сон, расстройства желудка, ночные кошмары, фобии и злоупотребления наркотическими веществами. Могут проявиться и эмоциональ­ные последствия, например тревожность, злость, страх, ощущение опасности, за­мешательства, бессилие и вина. Вероятны нарушения самовосприятия, такие как возникновение негативной Я-концепции. низкой самооценки, чувство недоста­точного контроля, безнадежность. Возможны социальные; межличностные и сек­суальные последствия, такие как отчуждение, боязнь новых людей, недостаток доверия и сексуальные расстройства. И могут быть профессиональные последст­вия, например изменение порядка учебы или работы, негативная оценка работы, снижение академической или рабочей успеваемости из-за стресса, прогулы и из­менения, касающиеся карьерных целей [70].

Стресс и сексуальное здоровье

Исследователи из Общественного центра здоровья Гарвардской школы1 (Harvard School of public Health's Center for Communication) в сотрудничестве с издателями журнала Лэйдиз Хоум Джорнал (Lady's Home Journal) изучали стресс у женщин. Они обнаружили, что около 21% тревожных женщин страдают вагинитами, тогда как среди «спокойных» женщин этой инфекцией страдает лишь 2%. Более того, только 21% «спокойных» женщин страдают от предменструального синдрома, тогда как среди тревожных женщин им страдает 41%. Что является причиной этого стресса? Наиболее часто упоминаемый стрессор - это «пробле­мы на работе» (32%), далее идет «борьба с мужчиной» (26%) и далее «разногласия с деть­ми» (25%).

См.: «Your Body, Your Healths., *Lady's Home Journal, февраль, 1988, 91-93, 134-136.*

Акт о семье и медицинском отпуске

Чтобы помочь работникам справиться со стрессом из-за множества семейных кризисов, Федеральное правительство в 1993 году выпустило акт о семье и медицинском отпуске. Этот документ был принят не сразу. Прошло много лет после его предложения до того, как его наконец принял Конгресс и подписал президент Клинтон. Ранее этот акт был принят Конгрессом, однако на него наложил вето президент Джордж Буш. Акт о семье и медицинском отпуске требует от компаний следующего:

• разрешить работникам брать до двенадцати недель неоплачиваемого отпуска в течение любых двенадцати месяцев в связи с рождением ребенка, для ухода за больным супру­гом/родителем или по болезни;

- позволить работникам, которые хотят взять отпуск, вернуться на рабочие места на тех же условиях;

• снабжать работников пособием по болезни, притом, что они уходят в неоплачиваемый отпуск. Однако если работник не возвращается по истечении отпуска, организация вправе требовать возвращения своих денег.

Для этого:

• в коллективе должно работать не менее пятидесяти человек;

• работник должен отработать в этой организации хотя бы год и хотя бы 1250 часов (25 часов в неделю}

• работник должен подать заявление на отпуск с указанием причин. Начальник может потребовать подтверждения от трех специалиста в-медиков.

Есть средства, разработанные специально для тех, кто подвергается сексуаль­ным посягательствам. На многих предприятиях и в школах были учреждены кон­фликтные службы, которые занимаются рассмотрением жалоб. Там же проводятся образовательные мероприятия. Группы женщин консультируют тех, кто подвер­гался сексуальному посягательству, независимо от их законного статуса. Знаете ли вы что-нибудь о процедурах разрешения данной проблемы в своем районе?

Домашнее предприятие - работа в доме

Банк выглядел типично: кожаные кресла, красные ковры, встроенные переговор­ные устройства и дешевые репродукции картин на стенах. Помещение не было похоже на студию, хотя скрытая камера в углу комнаты фиксировала все проис­ходящее. Я пришел туда со своей женой, добиваясь продления закладной, опла­тить которую мы не могли. Менеджер банка, которая благодаря своему опыту быстро прочувствовала ситуацию, задавала обычные вопросы: «Сколько вы зара­ботали в прошлом году? Как вы можете это доказать? У кого вы одалживаете деньги? Выплатили ли вы деньги за свою машину?»

Да, проблемы только начинались. Вскоре подошла очередь моей жены отве­чать на эти вопросы. И вот первый: «Вы работаете?» Как невинно прозвучали эти два слова. Тем не менее я знал, чего ждать дальше. Откинувшись на спинку крес­ла, подавая таким образом невербальный бессознательный знак «я не хочу боль­ше принимать в этом участие», моя жена ответила: «В основном, да».

— Сколько вы зарабатываете?

— Я не зарабатываю. Я работаю дома.

— А, так вы всего лишь домохозяйка!

— Нет, я не всего лишь домохозяйка.

— Извините, я не хотела вас обидеть.

Извиняйся или нет, но рана была нанесена. Если бы я побеспокоился, я мог бы объективно оценить биолого-медицинские показатели моей жены в тот мо­мент — повышение давления, учащение сердцебиения, быстрое, прерывистое ды­хание и мышечное напряжение. Теперь вы можете понять, что это была стрессо­вая реакция.

Один из стрессоров, который очень сильно действует на женщин, — приниже­ние их роли домохозяйки. Ситуация, в которую попала моя жена, как раз такова. Посвящение всего времени домашнему хозяйству утомляет и требует навыков, времени, сил, творческого подхода и ответственности. Хотя в женщине нет ниче­го такого, что делает ее более подходящей для домашних дел, чем мужчину, тра­диционно считается, что ведение домашнего хозяйства — удел женщин. В послед­ние годы больше внимания было уделено мужчинам в этой роли, и это явление — домохозяин — сходно с женским вариантом — домохозяйкой. Мужчины и жен­щины, посвящающие все свое время домашнему хозяйству, конечно же, не обру­чены с домом и также имеют свои преимущества. Их роль позволяет им самим и их близким жигь в комфортных условиях. Они устраивают объединения автомо­билистов, организовывают бейсбольные турниры, залечивают раны, которые под­властны только любящему человеку, а также выполняют многие другие важные задачи, например следят за здоровьем и питанием членов семьи.

Эти люди, мужчины и женщины, к несчастью, недооценивают значимость и ценность своей роли. Конечно, эту роль возьмет на себя не каждый, но некоторые женщины и мужчины выбирают ее по своей воле и отлично с ней справляются. Это очень важная роль, которую можно разделить между членами семьи или от­дать одному человеку.

В домашнем хозяйстве встречаются те же стрессоры, что и в профессиональ­ной деятельности: слишком большой объем работы за слишком маленькое время (ролевая перегрузка), неумение делать некоторые вещи (ролевая непригодность), необходимость отвечать множеству разных требований членов семьи (ролевый конфликт) и нечеткое представление об ожиданиях (неоднозначность роли). Ко­гда к этим стрессорам добавляется пренебрежение к роли, то становится слиш­ком тяжело все выносить, в результате может развиться болезнь.

Женщины, имеющие детей, сталкиваются с другим стрессором — синдромом «опустевшего гнезда». В один прекрасный день дети, столько лет прожившие с ма­терью, уходят из семей. Некоторым женщинам кажется, что их ценность резко упа­ла, поскольку они стали чувствовать себя менее нужными. Даже для тех женщин, которые находят возможность заниматься тем, на что раньше не хватало времени, существуют препятствия. Консультанты по вопросам трудоустройства помогали таким женщинам «раскрутить» себя как опытных и хорошо обученных организа­торов, специалистов по управлению временем, межличностными взаимоотноше­ниями, решению проблем и по вопросам покупок и продаж. Кто же не захочет на­нять человека, обладающего способностями выполнять утомительную, трудную работу, обладая мастерством, временем, силами и знаниями? Именно эти черты я описывал несколькими разделами выше, говоря о ведении домашнего хозяйства.

Вмешательства

Все больше и больше организаций предлагают программы по сохранению здоровья, где главным моментом является управление стрессом. Одна из целей националь­ного здравоохранения, поставленных на 2010 год, — наличие хотя бы 60% органи­заций с пятьюдесятью сотрудниками, помогающими справиться с профессиональ­ным стрессом. К 1992 году было предоставлено уже 37% подобных программ [71].

Зная модель стресса, мы можем воздействовать на стресс и его негативные по­следствия, изменяя жизненные ситуации, свое восприятие и когнитивную оцен­ку обстоятельств или изменяя эмоциональные реакции путем физических дейст­вий для использования побочных продуктов стресса.

В этом разделе предложены конкретные способы, позволяющие сохранить здоровье и удовлетворенность жизнью.

**Воздействие на жизненные ситуации**

Если вам не нравится ваша работа или из-за нее вы чувствуете себя плохо и не можете нормально действовать в ситуациях, определяющих вашу профессио­нальную и семейную жизнь, вы всегда можете уйти с такой работы. Или же вы можете попросить снизить вашу нагрузку, или же попросить дать вам другую ра­боту в той же организации. Если вы выгораете, вам необходимо научиться лучше организовывать свое время и отказываться от дополнительных обязательств. Ни­же перечислены рекомендации, которые могут вам помочь.

1. Не берите работу на дом.

2. Пользуйтесь перерывом на ленч.

3. Не говорите о делах во время ленча.

4. Говорите о своих чувствах, связанных с профессиональным стрессом, ко­му-нибудь из близких.

**Воздействие на восприятие**

Ваше восприятие профессионального стресса немаловажно при разговоре о влия­нии стресса на вас, и, скорее всего, вам необходимо предпринять определенные действия, чтобы на него повлиять. Следующие рекомендации могут вам помочь.

1. *Найдите что-нибудь смешное в воздействующих на вас стрессорах.* Энер­гичная преподавательница, расстроенная глупостями, высказываемыми ей директором, записывала их, а потом написала интересную юмористиче­скую книгу на их основе. Директор, может, и не понял, что смешного в этой технике учительницы, но она сама оценила это; к тому же она издала книгу.

2. *Попытайтесь увидеть все так, как есть.* Сейчас я приведу пример, но это только между нами. Издатели обычно требуют от авторов предъявления рукописи к четко определенной дате. На собственном горьком опыте я по­нял, что определенные сроки у редакторов вовсе не определенные. Они скорее подогнаны к тому, когда им удобнее получить рукопись, а учитывая, что большинство авторов тянет со сдачей, издатели определяют даты с уче­том этого. Я научился позволять себе тратить больше времени на работу и понял, что на самом деле у меня гораздо больше времени, чем казалось

раньше. Вероятно, вы тоже сталкиваетесь с «определенными сроками», ко­торые вовсе не являются определенными.

3. *Различайте желание и потребность.* Например, высказывание: «Я должна закончить эту работу» скорее значит «Мне так хочется закончить эту рабо­ту», это будет более честно.

4. *Отделяйте свою самооценку от работы.* Если вам не удалось справиться с заданием, это не значит, что вы неудачник.

5. *Оцените ситуацию и разработайте соответствующий способ копиига.* Ла-зарус и Фолкман различали копинг, ориентированный на проблему, и ко-пинг, ориентированный на эмоции [72]. Проблемно-ориптированный ко­пинг характеризуется особыми способами выполнения задания, тогда как эмоционально-оринтированный копинг — способами, позволяющими от­регулировать свои чувства по отношению к задаче. Если вы используете проблемно-ориентированный копинг по отношению к невыполненному за­данию (например, прочитать трактат в 200 страниц об обычаях миграции землероек к завтрашним занятиям), вы только расстроитесь, у вас разо­вьется дистресс. При наличии такого невыполнимого задания вы можете пошутить на его тему, обсудить свои чувства с другом и засунуть живую землеройку в почтовый ящик профессора с запиской, в которой пореко­мендуете ему самому понаблюдать за привычками миграции у этих зверь­ков, а потом рассказать вам, Точно так же, если вы не можете выполнить задания, но при этом шутите о нем или разговариваете с друзьями, вы про­изводите и эмоциональный копинг, пытаясь все-таки выполнить это зада­ние (проблемно-ориентированный копинг). Правильное восприятие про­блемы поможет вам выбрать нужную стратегию копинга.

**Регуляция эмоционального возбуждения**

Регулярные занятия релаксацией могут помешать профессиональному стрессу вызвать у вас заболевание, испортить отношения с коллегами или членами семьи, привести к злоупотреблению алкоголем и наркотиками и поможет предотвратить другие последствия профессионального стресса. На моих занятиях присутствова­ли люди, которые говорили о том, что нашли уединенные места на работе, где они могут отвести половину времени, предназначенного на ленч, или часть перерыва для медитации. Другие покидали рабочее место и уходили в ближайшие парки и площадки для гольфа, где также занимались релаксацией. Иным же удавалось убедить руководство своих компаний выделить места для расслабления, исполь­зуя рабочую площадь и специальные диваны. Вы тоже можете использовать тех­ники релаксации на этом уровне, если ваш выбор остановится на них. Будьте на­ходчивы, ассертивны и заботьтесь друг о друге.

**Регуляция физиологического возбуждения**

Что касается других стрессоров, то существует много способов реализации по­бочного продукта стресса. Осознавая этот факт, многие организации построили спортивные залы и стадионы (например, беговые дорожки). Если вам повезло и у вас на работе есть нечто подобное, воспользуйтесь имеющимися возможностями. Если нет, то вы можете пойти в клуб (если вам необходимо общество других лю­дей) или заниматься самостоятельно.

**Позаботьтесь о своем окружении**

Как представитель Дома Рональда Мак-Дональда я веду различные семинары по вопросам труда. Цель - предоставление свободных, хоть и платных услуг, которые необходимы ра­ботникам и за которые они готовы вносить деньги в фонд Дома Рональда и других компа­ний в течение года. Однако я не всегда могу провести семинары, когда это требуется ор­ганизации. В таких случаях, я прошу своих студентов провести семинар за меня. И мне приятно сообщить, что они прекрасно справляются со своей задачей. Им самим не нужны лишние проблемы, поэтому они очень хорошо выучивают материал и прекрасно его пре­подносят. Они используют прекрасную возможность не только провести семинар для сотрудников компании, но и обрести больше знаний о стрессе, получить дополнительную запись в резюме, что делает их более ценными на рынке труда. Если существует конкурен­ция, то преимущества всегда на их стороне.

Вам не нужно ждать, когда вас пригласят провести семинар для сотрудников того или ино­го предприятия. Вы можете сами дать знать руководству организаций, что можете прове­сти для них семинар по управлению стрессом. Вы можете рассылать письма в разные объ­единения, просить встречи с начальниками отделов здоровья и кадров или сделать флаеры, рекламирующие ваши семинары. Таким образом вы сможете принести пользу ва­шим ближним и получить пользу для себя.

**Управление профессиональным стрессом**

В заключение я хочу сказать, что профессиональный стресс трудно определить и измерить, так как в процессе деятельности на людей воздействуют стрессоры, не имеющие отношения к работе, но мы знаем, что испытываем влияние профессио­нального стресса. К счастью, мы можем управлять профессиональным стрессом, используя стрессовую модель для вбииания клиньев между ним и болезнью. Мы можем сменить работу (воздействие на жизненную ситуацию), начать восприни­мать стрессоры как вызов, нежели как бремя, ложащееся на наши плечи (измене­ние восприятия), регулярно заниматься релаксацией (влияние на эмоциональное состояние) **и** регулярно заниматься физическими упражнениями, чтобы исполь­зовать побочный продукт стресса (регуляция физиологического состояния). Но что бы мы ни делали, это наш выбор. «Идти, **стиснув** зубы» не выход; не выход **и** постоянные жалобы на работу и начальников. Помощь можно получить, и чтение этой книги — хорошее начало.

**Выводы**

• Слишком маленькое воздействие профессионального стресса так же вредно, как и его избыток. Существует **оптимальный,** желательный уровень профес­сионального стресса.

• Профессиональный стресс — это смесь стрессоров, связанных с работой, личностных характеристик человека и стрессоров, воздействующих вне ра­боты. Эти стрессоры могут привести к появлению симптомов профессио­нальной болезни или серьезного заболевания.

• Предприятия заинтересовались профессиональным стрессором, потому что он очень дорого **им** обходится из-за плохого здоровья работников, неспособ-

ности принять решения и прогулов. К тому же программы управления стрессом используются для привлечения перспективных работников, нани­маемых компанией,

• Работники испытывают сильный стресс, когда цели работы неясны, когда существует конфликт требований, предъявляемых им, когда работы слиш­ком много или слишком мало, когда работники мало влияют на решение, касающееся их, и когда на них лежит ответственность за работу других лю­дей.

• Ролевые проблемы могут быть источником профессионального стресса, вклю­чая ролевую перегрузку, двусмысленность роли и ролевой конфликт.

• Трудоголики много времени уделяют работе, часто едят за работой, предпо­читают работу отдыху и могут работать всегда и везде. Это энергичные и на­пряженные люди, поэтому у них часто возникают проблемы со сном и от­пуском.

• Выгорание — это синдром психического и физического истощения; это стрессовая реакция на работу, содержащая психологические, психофизио­логические и поведенческие компоненты. Симптомы: ухудшение чувства юмора, сокращение отдыха и обеденных перерывов, учащение жалоб на са­мочувствие, отход от общественной жизни, снижение производительности труда, самолечение и психологическое изменения — депрессия и ощущение «загнанности».

• Все больше и больше женщин работают вне дома. Если учесть, что женщи­ны несут повышенную ответственность дома, у многих из них есть малень­кие дети, то их подверженность профессиональному стрессу неудивительна.

• Частично стресс, испытываемый женщинами, работающими вне дома, обу­словлен тем фактом, что на каждом образовательном уровне и соответствен­ной работе женщина зарабатывает меньше, чем мужчина. К тому же женщины все еще больше задействуются в традиционных женских ролях (медсестра, кассир, секретарь, официантка и няня).

• Сексуальные посягательства на работе включают преимущества служебно­го положения вышестоящих авторитетов, угрозу увольнения, недостаток продвижения или другие санкции, если сексуальные посягательства отвер­гаются. К тому же создание некомфортной и непродуктивной обстановки повторяющимися шутками с сексуальным подтекстом или другими спосо­бами также определяется законом как сексуальное посягательство. И муж­чины, и женщины страдают от сексуальных посягательств, хотя женщины чаще им подвержены.

• Стресс, связанный с домашней работой, может быть настолько же сильным, как и стресс, связанный с работой. Такие компоненты профессионального стресса, как ролевая перегрузка, ролевой конфликт, несоответствие роли и двусмысленность роли, присутствуют в домашнем хозяйстве, как и в работе вне дома.

• Воздействие на текущую жизненную ситуацию, возможность влиять на вос­приятие, эмоциональное и физическое состояние могут быть эффективны­ми способами управления стрессом.

ГЛАВА 17 **Стресс и студенты колледжей**

Лучший друг Джека приставил пистолет к своему виску и спустил курок. Поми­мо тяжелого чувства утраты Джек испытывал злость и разочарование. «Я был его лучшим другом! Почему он не сказал мне, что ему настолько плохо? Почему ему понадобилось убивать себя?» Казалось, что Джек целыми днями раздумывает над этими вопросами. От этого страдали и его учеба, и его работа.

Ким была родом из Тайваня. Родители, заплатив немалые деньги, послали ее учиться d Соединенные Штаты в колледж. Ей было трудно учиться на неродном языке, она чувствовала давление ~- она должна учиться хорошо (так как родите­ли вложили в ее обучение целое состояние). В конце концов Ким перестала справляться. С большим трудом ей удалось сдать несколько предметов, у нее на­копилось много задолженностей по остальным. Ее озабоченность учебой и посто­янная фрустрация стали влиять-на социальную жизнь. Она стала злиться и чаще спорить с друзьями, посвящать время только учебе. Вскоре у нее не осталось дру­зей вообще. Одинокая, в чужой стране, не справляющаяся с учебой, Ким испыты­вала сильнейший стресс.

Билл был почтальоном и учился на вечернем отделении, чтобы в дальнейшем работать в другой области. У него были проблемы в семье, учебе и на работе. У него никогда не хватало времени. Его жена и дочь жаловались, что, проводя иного времени на работе и на учебе, он слишком мало времени находился дома, а когда приходил, то делал домашнее задание. Его начальник на работе жаловал­ся на постоянную усталость и мрачность Билла, что в свою очередь отражалось на его работе. Преподаватель сказал Биллу, что он не справляется с заданиями и, наверное, не сдаст экзамены. В конце концов Билл ушел из семьи (проблемы в доме становились все серьезнее и серьезнее) и обнаружил, что времени у него стало меньше, а не больше, как он ожидал.

Это случаи из жизни всего лишь нескольких студентов, посещавших мои кур­сы в течение *семестра.* Они пришли ко мне, чтобы обсудить свою проблему и по­просить совета, как с ней справиться. Слишком часто студенческая жизнь ассо­циируется со студенческими братствами, футбольными матчами и весельем. Она кажется беззаботной и легкой для многих студентов. Для других, однако, это все­го лишь очередное изменение в жизни, к которому необходимо приспосабливать­ся. Они могут быть молоды и потому переживать множество проблем, свойствен­ных молодым людям; они могут быть уже взрослыми, и па них и так уже лежит слишком много ответственности, что мешает наслаждаться студенческими года­ми; у них могут быть свои проблемы, мешающие сконцентрироваться на заняти­ях. В любом случае обучение в колледже — это стресс для многих студентов.

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс — спутник студенческой жизни. Изучая студентов, Таубес и Коэн [1] обнаружили, что они особенно подвержены хроническому стрессу из-за необходимости справ­ляться с возрастными проблемами переходного периода. Кроме того, стресс, ис­пытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, приме­нении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости [2]. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают **дискомфорт,** в резуль­тате чего общий стресс усиливается. Другие исследователи отметили у студентов проблемы с финансами **[3],** жильем [4], безопасностью [5] и весом [6]. В моем студенческом городке было проведено исследование проблем, касающихся здо­ровья. По его результатам стресс занимает второе место по степени влияния на здоровье после физкультуры и спорта. Как вы думаете, какие три основные пере­менные, сказывающиеся на здоровье, выделили бы студенты в вашем учебном за­ведении? По всей видимости, стресс также будет одной из них.

**Первокурсники**

Первокурсники — те, кто сразу после школы или чуть позже пришел в колледж, испытывают стресс от резкого изменения образа жизни, оценочной системы, пе­регрузок по предметам, дружбы, стрессоров в любви и сексуальной жизни, сте­снительности, ревности и разрывов отношений.

Изменение образа жизни

Чем сильнее меняется образ жизни, тем более сильному стрессу вы подвергаетесь и тем больше вероятность возникновения у вас заболевания. Только представьте, как меняется жизнь, когда вы впервые попадаете в колледж!

Когда вы учились в школе, вы жили дома, под опекой родителей, и, скорее все­го, вам не нужно было работать. У вас было много свободного времени, которое вы тратили на встречи с друзьями, работу по дому и отдых. Нередки были ситуа­ции, когда за вас кто-нибудь мог постирать, приготовить еду и заправить бензи­ном машину. Еда мистическим образом появлялась в холодильнике и в кухонных шкафах, а пыль с мебели и пола периодически исчезала.

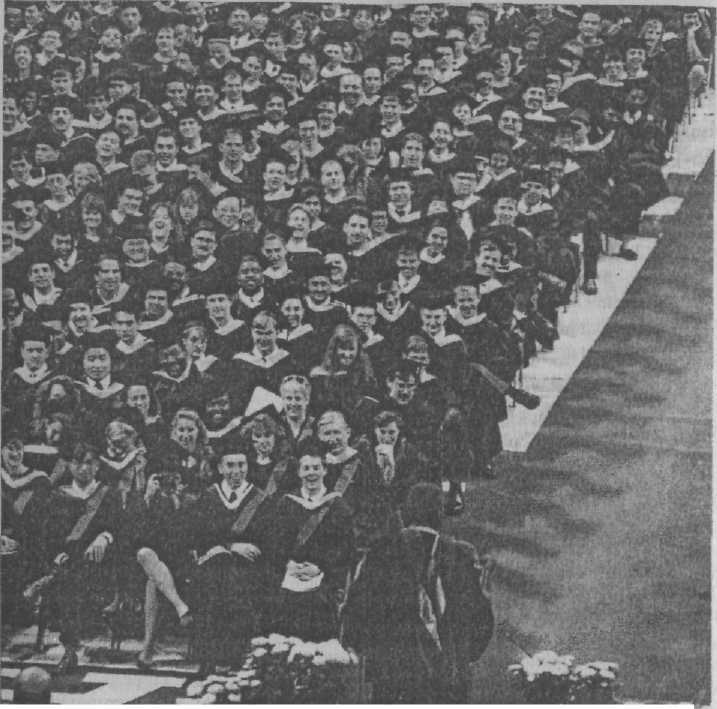
Хотя многие старшеклассники работают и занимаются домашними делами, как правило, школьные годы — не хлопотная пора. В колледже, однако, ситуация коренным образом меняется. Необходимо время, чтобы сходить в магазин, приго­товить еду, убрать, постирать и сделать большое количество других мелких дел. Многие студенты впервые сталкиваются с тем, чего им не приходилось делать раньше. Более того, их никто не спрашивает, сделали ли они уроки. Они должны сами успеть сделать задания наряду с другими делами.

■ Однако вдобавок ко всему, прибавляются и иные перемены, продиктованные студенческой жизнью. Необходимо найти квартиру или выбрать общежитие. По­являются друзья своего и противоположного полов. Задания даются огромные, и кажется, что никакого времени на них не хватит. Атмосфера пронизана страхом не справиться.

Студенты сталкиваются и с более глобальными сложностями и задачами в это

время.

1. Достижение эмоциональной независимости от семьи.



Несмотря на то что в период обучения в колледже стресс очень силен, большинство студентов убеждены, что финал стоит всех затрат. А как считаете вы?

2. Выбор и подготовка к профессиональной деятельности.

3. Выполнение обязательств и подготовка семейной жизни.

4. Развитие этической системы [7].

Чтобы преодолеть эти переходные трудности, студенту необходимо освоить новые роли и модифицировать старые, в результате чего они также могут испы­тывать стресс. Исследователи, наблюдавшие за студентами и их стрессорами, за­метили, что «популярность студентов, наслаждающихся неспешной и свободной от стресса жизнью, весьма заметна» [8].

Учитывая эти изменения и влияние стресса на иммунную систему, неудиви­тельно, что эпидемии гриппа и вспышки мононуклеоза достаточно часто встреча­ются в студенческих городках. Конечно же, в соседних кварталах это очень чувствуется. Нас также не должно удивлять, что самоубийство — вторая по рас­пространенности причина смерти среди студентов (первая — это несчастные слу­чаи).

Оценки

Неприятности, вызываемые оценками, хорошо отражены в старой байке про про­фессора, который собрал листы с контрольными работами и сбросил их вниз по лестнице, а затем поставил *Л* тем, чьи работы упали на первую ступеньку, *В* — тем, чьи работы упали на вторую, и т. д. Студенты вынуждены получать оценки, а профессора вынуждены их ставить. К сожалению, и те и другие слишком серь­езно к этому относятся. Целью студентов становится получение хорошей оценки, а не приобретение знаний. Цель профессоров — отделение отличников от хоро­шистов, а не обучение как таковое. Здесь, конечно, есть и свои исключения. Од­нако я думаю, любой, кто имеет хоть какое-то отношение к студенческим город­кам, знает, что оценкам придается важное значение.

У студентов даже самооценка может зависеть от оценок. Например: «Навер­ное, я тупой, раз провалил английский». Это вместо того, чтобы сказать себе; «Эх, наверное, я готовился недостаточно хорошо и долго. Учту в следующий раз!»

Однако давайте не будем обманывать самих себя. Оценки очень важны. Они важны для тех, кто хочет закончить вуз, или для тех, кто знает, где будет работать в перспективе. Они также'важны для университета, который хочет, чтоб его вы­пускники были компетентными и хорошо образованными. Оценки используются для отсева тех, кто не соответствует требованиям учебного заведения. Однако я видел студентов, чье здоровье пошатнулось из-за озабоченности оценками. Они бросали занятия спортом, у них не было времени, чтобы приготовить себе нор­мальную еду, или же они были просто «полуночниками», которых запросто мож­но определить по мешкам под глазами. Некоторые студенты были настолько от­ветственны в этом смысле, что у них вообще не было общественной жизни — они всегда учились.



**Академическая перегруженность**

Близко к проблеме оценок стоит проблема академической **перегруженности** Академическая перегруженность — состояние, вызванное избытком предметов или их повышенной сложностью.

В сегодняшнем обществе, ориентированном на цели и вечно спешащим, чем больше ты сможешь сделать за короткий промежуток времени, тем лучше. В ре­зультате люди бегут по жизни и очень мало ощущают. Они достигают многого, но не могут насладиться путем, которым идут к своим целям.

Академическая перегруженность из той же области. Если бы мне давали дол­лар за каждого студента, который по окончании университета говорил бы: «Жаль, что я не смог прослушать больше понравившихся мне предметов» или «Жаль, что я так мало времени посвящал учебе» или «Лучше бы у нас было меньше пред­метов, но я смог бы изучить необходимые мне подробнее», то на сегодняшний день я был бы богачом. Стремясь закончить университет как можно за более ко­роткое время, слишком многие перегружают себя и расплачиваются собственным здоровьем, психикой, утратой социальных контактов и успеваемостью тоже. Они могут заболеть, их эмоции грозят вырваться наружу, у них нет времени на друзей, и, посещая множество лекций, они усваивают мало знаний. В данном случае чем больше, тем меньше.

**Дружба**

Расставание со старыми друзьями и знакомство с новыми зачастую бывает источ­ником стресса в студенческой жизни. Понравлюсь ли я людям? Найду ли я ко­го-нибудь со сходными интересами? Как насчет отношений с девушками или мо­лодыми людьми? Назначат ли мне свидание? Все эти вопросы очень беспокоят студентов. Со старыми друзьями все и так ясно — давно понятно, сколько и что кому можно рассказать. Так как в процессе дружбы люди должны делиться свои­ми переживаниями, то для новых друзей нужен проверочный период, чтобы вы­яснить, насколько можно раскрыться с этим человеком.

Заполните приведенный ниже опросник, касающийся дружбы и знакомств.

**Дружба и знакомства**

Представьте себе одного из ваших знакомых и одного из близких друзей. Вначале обведите номера гех пунктов, которые вы обсуждаете в частной беседе с другом. Затем обведите в кружочек те темы, которые вы обсуждаете со знакомым.

1. Ходил ли я когда-нибудь не в свою церковь (2,85).

2. Сколько детей у меня будет, когда я выйду замуж (женюсь) (5,91).

3. Как часто я хотел(а) бы заниматься сексом (10,02).

4. Хотела(а) бы я жить в квартире или в отдельном доме, когда женюсь(вый-ду замуж) (3,09).

5. Какими противозачаточными средствами я буду пользоваться в браке (9,31).

6. Что я делаю, чтобы привлечь понравившегося мне представителя противо­положного пола (8,45).

7. Как часто я назначаю свидания (5,28).

8. Когда я вру своей девушке или своему молодому человеку (8,56).

9. Мои чувства при разговоре о сексе с друзьями (7,00). 10. Как бы я себя чувствовал(а) (или действительно чувствовал(а)), если бы

увидел(а), что отец бьет мать (9,50). И. Степень независимости от семейных правил при жизни в семье (5,39).

12. Как часто моя семья собирается вместе (2,89).

13. Кто из родственников (теть, дядь и так далее) мне нравится больше всего **и** почему (5,83).

14. Что я думаю о старости (6,36).

15. Части тела, которых я стыжусь больше всего (8,88).

16. Что я чувствую, когда одалживаю деньги (4,75).

17. Реальная необходимость в деньгах (ужасные долги, необходимые или же­лательные большие покупки) (6,88).

18. Сколько я трачу на одежду (7,17).

19. Законы, которые хотелось бы видеть в действии (3,08).

20. Плакал(а) ли я когда-нибудь, будучи взрослым(ой), если мне было грустно (8,94).

21. Сильно ли меня злит, когда другие меня торопят (5,33).

22. Какие животные заставляют меня нервничать (3,44).

23. Легко ли задеть мои чувства (9,37).

24. Чего я больше всего боюсь (7,29).

25. Что я в действительности думаю о людях, с которыми или на которых ра­ботаю (7,29).

26. Делаю ли я что-то, чего не хочу показывать другим (8,85).

Степень откровенности отражается цифрами в скобочках напротив каждого утверждения. Интимность контакта можно вычислить, сложив эти цифры и раз­делить на количество обведенных в кружочек положений. Например, вы обвели в кружочек положения номер 1, 4, 12, 19 и 22 для знакомого. Всего их пять — это тот объем информации, которую вы готовы обнародовать, и 3,07 (2,85 + 3,09 + 2,89 + 3,08 + 3,44 = 15,35/5) — показатель интимности контакта, в данном случае не очень **высокий.**

Как вы можете увидеть по результатам опросника, самораскрытие является жизненным компонентом дружбы. Без значительного самораскрытия ваши отно­шения останутся на уровне знакомства. Хотя знакомые и помогают преодолеть одиночество, они не могут поддержать так, как друг, чье участие, как мы знаем, снижает стресс.

**Любовь**

Оставив семью и друзей дома, многие студенты начинают поиск новых любовных отношений. Однако эти отношения сами по себе могут стать источниками стрес­са. Новые отношения требуют новых правил и стандартов. Как часто мы будем видеться? Как часто мы будем созваниваться? Куда будем ходить? Кто будет платить? В чью компанию мы войдем?

К тому же нередко случается так, что отношения завязываются между двумя разными людьми. Для прояснения этого момента заполните опросник Джона Ли

«Цвета любви». Если сейчас у вас есть такие отношения, возможно, ваш люби-мый(ая) тоже захочет заполнить его.

Чтобы определить свой любовный тип, отвечайте на вопросы относительно вашего молодого человека, девушки, супруга, супруги и так далее:

В — всегда; О — обычно; Р — редко; Н — никогда.

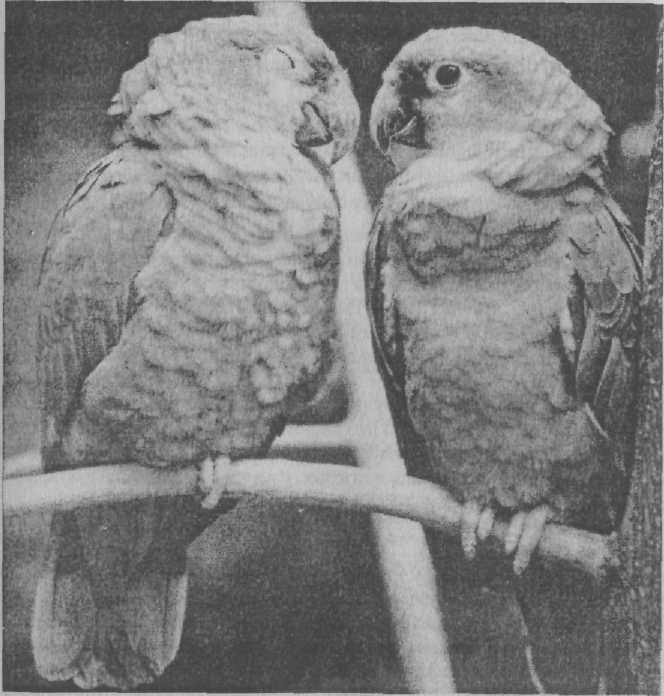
1. У вас есть четкий образ желательного партнера.

2. У вас была сильная эмоциональная реакция, когда вы увидели его (ее) впервые.

3. Вы практически всегда думаете о ней (нем).

4. Вы жаждете видеть его или ее каждый день.

5. Вы обсуждаете планы на будущее, а также широкий круг того, что вас инте­ресует и что вы ощущаете.



- Эй, крошка, теперь, когда мы поступили в колледж, как насчет любви и свиданий?

6. Тактильный, сенсорный контакт очень важен для отношений.

7. Интимные отношения начались вскоре после знакомства.

8. Для вас успех в любви значит больше, чем успех в других областях жизни.

9. Вы хотите любить для ощущения безопасности.

10. Вы пытаетесь проявлять больше чувства и понимания.

11. Бы считаете, что это первая любовь.

12. Вы страдаете от пренебрежения или грубости с ее или его стороны.

13. Вы произвольно меняете частоту ваших встреч.

14. Вы ограничиваете разговоры и проявление чувств с ним или с ней.

15. Если грядет разрыв, вы предпочитают бросить человека сами, нежели быть брошенным(ой).

16. Вы «сидите на нескольких стульях\* — у вас всегда есть несколько влюб­ленных в вас людей.

17. Вас больше интересует удовольствие, а не эмоциональная близость.

18. Вы чувствуете потребность любить кого-то, к кому привыкли.

19. Вы уверены, что только время покажет, истинная эта любовь или нет.

20. Вы не верите, что истинная любовь приходит внезапно и резко.

Исследователи выделили четыре типа любви: эрос, людус, сторге и манию. Ес­ли вы ответили *всегда* или *обычно* на вопросы 1-8, вероятно, ваш тип любви. — эрос. Если вы ответили *верно* или *обычно* на вопросы 3-4 и 8-12, ваш тип любви похож на манию. Если вы ответили *верно* или *обычно* на 13-17 вопросы и *редко* или *никогда —* на все остальные, ваш тип любви — людус. И если вы ответили *верно* или *обычно* на вопросы 17-20, а на остальные — *никогда* или *редко,* ваш стиль любви — сторге.

Эротическая любовь (эрос) — страстная всеохватывающая любовь. Сердце бьется, чувствуется пульсация в области желудка, дыхание становится прерыви­стым, когда встречаются два эротических любовника. Людус — игривая, флирто-подобная любовь. Однако она непродолжительна и обычно является просто заба­вой. Как правило, ведется с несколькими партнерами сразу. Сторге — спокойная, дружеская любовь. Люди, склонные к данному типу любви, любят сильно, их цель — женитьба и создание семьи. Маниакальная любовь (мания) — это комби­нация эроса и людуса. Потребность в страсти у таких людей не насыщаема. Они часто испытывают иррациональное удовольствие, потом резко скатываются к де­прессии и тревоге и вспышкам жестокой ревности. Маниакальные привязанно­сти редко перерастают в длительную любовь.

Представьте себе отношения между людическим и сторгическим партнерами. Один играет и не намеревается переходить к длительным личным отношениям, а другой думает о браке и детях. Любовные отношения в студенческих городках могут стать источником сильного стресса из-за несовпадения и отсутствия взаи­мопонимания между разными типами.

Каков ваш стиль? Если сейчас у вас есть любимый(ая), то совпадают ли ваши стили? Учитывая, что стили могут с течением времени меняться, как вы думаете, когда может измениться ваш нынешний стиль? Хотите ли вы этой перемены или нет? Как и в случае с другими аспектами жизни, вы можете контролировать тип

взаимоотношений и отделять те, которые вам подходят, от тех, которые будут для вас источником стресса. Почему бы не вам попросить предмет вашего романтиче­ского интереса заполнить этот опросник и не посмотреть, насколько вы подходи­те друг другу, пока дела не зашли слишком далеко?

Секс

Одно из заданий, которое я даю студентам, посещающим мои занятия по управ­лению стрессом, — это ведение журнала стрессоров, с которыми они сталкивают­ся. Как правило, несколько девушек и женщин говорят о том давлении, которому они подвергаются как от подруг, так и от своих молодых людей при вступлении в сексуальный контакт. Здесь речь идет об общежитии и о женском сообществе. Хотя ни один мужчина никогда не говорил о таких стрессорах, я уверен, что принуждение перейти к сексуальным отношениям так же актуально для мужчин, как и для женщин. Иначе почему молодые люди вынужденно преувеличивают свой сексуальный опыт или говорят о приятном, расслабляющем вечере как о римской оргии? Я уверен, что мужчины просто менее склонны признавать, что такое давление является для них стрессом.

Описывая этот стрессор, старшее поколение говорит о студентах как о нераз­борчивой, безответственной группе мошенников и просто терпят их, потому что они молоды и вскоре жизнь их всему научит. Однако в возрасте девятнадцати лет многие девушки так никогда и не вступали в сексуальный контакт, хотя они и склонны преувеличивать свой сексуальный опыт перед товарищами.

Чтобы проверить, что вы знаете о сексуальности и сексуальном поведении своих товарищей, а также сколько неверных убеждений у вас есть на этот счет и как они повышают уровень стресса, ответьте на нижеследующие вопросы.

Варианты ответов: да, нет.

1. К моменту поступления в колледж практически все студенты пробовали мастурбировать.

2. Практически все студенты колледжа уже несколько раз имели сексуальные контакты.

3. Мастурбация — это привычка молодых, она проходит с возрастом.

4. Любые сексуальные действия с согласия взрослых легальны.

5. «Безопасный секс» помогает избежать беременности и заболеваний.

6. Мастурбация может привести к болезни или психологическим проблемам.

7. Сексуальные фантазии — это желание вступить в сексуальный контакт.

8. Орально-генитальный секс — это извращение, это ненормально.

Все вышеперечисленные утверждения ложны. Давайте их подробнее рассмот­рим.

1. Большинство исследователей обнаружили, что приблизительно 90% муж­чин и 60% женщин иногда занимаются мастурбацией. Другими словами, приблизительно 10% мужчин и 40% женщин никогда не мастурбировали. В крупном исследовании сексуальной жизни в Америке **Лауманн** и кол­леги обнаружили, что и мужчины и женщины мастурбируют; 85% муж­чин и 45% женщин начинают мастурбировать за год до поступления в кол­ледж [9].

2. Сорок шесть процентов 15-19-летних подростков никогда не имели сексу­альных контактов, и 11% 20-24-летних молодых людей также никогда не имели сексуальных отношений. 22% 20-24-летних молодых людей имели только одного сексуального партнера, 13% — только двух. Если все это сло­жить, то получится, что практически половина (46%) 20-24-летних людей в жизни имели двоих и менее сексуальных партнеров [10]. Таким образом, не все занимаются «этим», а если и занимаются, то не обязательно со всеми студентами в городке.

3. Мастурбация является частью жизни человека. Независимо от причин — отсутствие сексуального партнера, беременность, болезнь партнера или просто получение удовольствия, мастурбацией занимаются взрослые всех возрастов.

4. Существуют содомистские законы в некоторых штатах, касающиеся опре­деленных видов сексуального поведения, применимые даже к тем, кто практикует подобные виды секса без свидетелей. Орально-генитальный секс, анальный секс и гомосексуальные контакты обычно являются запре­щенными видами. Однако соитие двух людей, не состоящих в браке, в не­которых штатах также противозаконно.

5. Мы обсудим коротко болезни, передающиеся половым путем, и в частно­сти СПИД. На данный момент вам необходимо знать, что безопасного сек­са не существует. Когда бы ни происходило соитие, всегда существует риск беременности (не существует *стопроцентных* способов контроля рождае­мости) и передачи того или иного заболевания. Однако существуют спосо­бы «обезопасить\* секс, то есть снизить риск заболевания или беременно­сти, например используя презерватив.

6. Эксперты утверждают, что единственной опасностью, которую несет с со­бой мастурбация, являются психологические явления — вина, стыд или смущение, испытываемое по этому вопросу. Если бы люди знали, насколько распространена мастурбация, что она не мешает нормальным отношениям и не сказывается на сексуальной активности, а также то, что она встречает­ся на протяжении всей жизни (снижается только частота), тогда, может, она не вызывала бы вину и другие негативные чувства и не приносила бы вреда вообще.

7. То, что вы фантазируете о чем-либо, не обязательно значит, что вы стреми­тесь реализовать эту фантазию. Например, если вы злитесь на профессора, вы можете помечтать о том, как проткнуть шины на его или ее машине. Од­нако большинство из нас не станут этого делать, зная, что мы будем пойма­ны (по крайней мере, надеюсь, что мои студенты, читая это, согласятся со мной). Точно так же сексуальные фантазии могут быть или не быть тем, что мы хотим испытать в реальности. Мы не должны чувствовать вину или смущение за свои сексуальные мысли; это будет лишь вредить нам. Однако мы должны нести ответственность за свое сексуальное *поведение.*

8. Многие мужчины и женщины занимаются оральным сексом. Результаты национального исследования, проведенного Майклом и его коллегами, показали, что 77% мужчин и 68% женщин занимались оральным сексом с партнером, а 79% мужчин и 73% женщин получали оральные ласки'от

партнера [11]. Если для кого-либо орально-генитальный секс является извращением, то это лишь вопрос индивидуальных ценностей. Однако учитывая его распространенность, вряд ли можно считать его ненормаль­ным.

Удивила вас эта информация? Если да, то не волнуйтесь. Вероятно, у вас хо­рошее окружение, если большее количество ваших сокурсников разделяют эти мифы о сексе. Учитывая эти недопонимания, вы можете определить, насколько вы «могли бы стать» более сексуально активными, но при этом на вас возросло бы и давление. Это давление исходит и снаружи, и изнутри вас. Такое напряже­ние могло бы привести к стрессу, что отразилось бы на вашем здоровье, оценках и межличностных отношениях. К счастью, более реалистичное восприятие секса своих однокашников поможет вам не воспринимать себя как человека, имеющего отклонения в сексуальном поведении, что поможет вам справиться с давлением, мешающим сексуальной активности, независимо от вашего сексуального опыта. (Помните, что в любом случае вы находитесь в числе многих других студентов.)

**СПИД**

Существует проблема, распространенная как внутри, так и вне студенческих го­родков, и касается она заболеваний, передающихся при сексуальных контактах, и в частности синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИДа). В этом раз­деле описаны причины, лечение и способы предотвращения заболевания СПИДом, с надеждой, что эти знания помогут снизить уровень стресса, имеющего отношение к сексуальной жизни, а также предотвратить заражение СПИДом.

Синдром приобретенного иммунодефицита провоцируется вирусом иммуно­дефицита человека (ВИЧ). СПИД вызывает снижение эффективности деятель­ности иммунной системы, и поэтому любая случайная инфекция может привести к смерти. По данным Центра контроля заболеваний *{Centers for Disease Control),* в 1996 году более 375 000 американцев умерли от СПИДа. В 1998 году было за­фиксировано еще 46 247 случаев заболевания СПИДом [12].

От СПИДа пока не существует лекарства, хотя некоторые средства способны замедлить действие вируса и продлить жизнь человека с этим заболеванием. Наиболее эффективным лекарством является ацитотимидин (АЦТ), используе­мый в комбинации с другими препаратами типа протеазных ингибиторов (это на­зывается комбинированным лечением или «лекарственным коктейлем»).

ВИЧ передается через жидкости тела, такие как кровь и сперма. Группами по­вышенного риска являются гомосексуалисты, наркоманы, употребляющие нар­котические вещества внутривенно, и дети, рожденные женщинами, в чьей крови есть этот вирус. Однако службы охраны здоровья скорее обратят внимание на *по­ведение* высокой степени риска, чем на *группу* риска, так как принадлежность к группе нематериальна — к заболеванию СПИДом приводит именно то, что вы *де­лаете,* а не группа, к которой вы принадлежите. Если у вас одна игла на всех (как бывает у инфицированных наркоманов), если вы занимаетесь оральным или ге-НИтальным сексом без презервативов или анальным сексом даже с использовани­ем презерватива или если у вас много сексуальных партнеров, вы более подвер­жены заболеванию СПИДом, чем если бы вы не делали всего этого и не имели бы такого большого количества партнеров. Следует знать, что СПИД не распростра-

дается случайным образом, то есть он не передается через прикосновение к боль­ному СПИДом, использование тех же столовых приборов, плавание в одном бас­сейне, обучение в одном классе, укусы комаров или поцелуи [13]. Вы также не можете заразиться СПИДом, сдавая кровь; с 1985 года снабжение крови налаже­но так, что передача СПИДа таким путем крайне маловероятна. Считается, что СПИД — это болезнь, передающаяся половым путем, тем не менее он может пе­редаваться и другими способами (например, если у врача был случайный контакт с кровью, в которой есть ВИЧ).

Чтобы снизить дистресс, связанный со СПИДом, делайте все для снижения риска заболевания. Лучшим в данном случае способом будет воздержание от сек­са: орального, коитуса и анального. Если вам не подходит этот вариант, следую­щим вариантом могут быть моногамные отношения с тем, кто не болен СПИДом. Проблема заключается в том, как же определить, болен человек или нет. Тест на СПИД па самом деле выявляет наличие антител, которые появляются у вас при контакте с ВИЧ. Поскольку тест может не уловить наличие антител в течение шести или восьми месяцев после их появления, то даже при наличии отрицатель­ного результата на определенный день есть вероятность, что у человека может быть вирус. То, что говорят эксперты, правда: если вы с кем-то спите, то вы спите с предыдущим сексуальным партнером и с предыдущим партнером партнера ва­шего партнера. В любом случае, занимаясь сексом, используйте презерватив из латекса, а не из кожи животных (например, кожи ягненка), поскольку в таких презервативах может быть слишком много пор.

К несчастью, многие студенты не пользуются презервативами или же пользу­ются ими изредка, даже если вступают в контакты, чреватые для них заражением ВИЧ. Изучая сексуальную жизнь американских мальчиков-подростков в возрас­те 15-19 лет [14], было обнаружено, что две трети из них во время последнего по­лового контакта использовали презервативы. Хотя по сравнению с предыдущими годами это и прогресс, одна треть по-прежнему не пользуется презервативами. В другом исследовании сексуально активных женщин выяснилось, что презерва­тивы используются по минимуму: как метод контроля рождаемости: презервати­вы использовали 24% 18-19-летних, 15% 20-24-летних и 14% 25-29-летних [15]. Кончено же, многие женщины, не пользующиеся презервативами, пользовались другими методами контрацепции. Однако они не могли защититься лучше от ВИЧ и других болезней, передающихся половым путем, чем с помощью презер­ватива. К тому же существует тревожащее количество молодых женщин, которые не пользуются ни одним методом контрацепции. Пиччино и Мошер обнаружили, что 7% 15-19-летних, 6% 20-24-летних и 5% 25-29-летних не пользуются мето­дами контрацепции, хотя в последние три месяца вели активную сексуальную жизнь [16].

Приблизительно 16% случаев заражения СПИДом происходит в возрасте от 20 до 29 лет [17], и эксперты убеждены в том, что у людей в возрасте около 20 лет заражение произошло в подростковом возрасте или в период студенчества. Изу­чение инфекции ВИЧ в студенческих городках показало, что 5 человек на 1000 студентов заражены СПИДом [1,8]. В населении в целом СПИД на данный мо­мент является девятой по распространенности причиной смерти американских женщин и мужчин в возрасте от 15 до 24 лет и пятой по распространенности сре­ди тех, кому от 25 до 44 лет [19].

**Другие заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)**

Следует отметить, что СПИД — это лишь одна из болезней, передающихся поло-**вым** путем (ЗППП), несущих угрозу здоровью. Сифилис, гонорея, хламидиоз, ге-**нитальные** инфекции, генитальный герпес и воспаления таза также требуют'на­шего внимания. Многие из обсуждавшихся уже способов контрацепции против СПИДа также эффективны для защиты от других ЗППП.

Предложенная информация может помочь вам защититься от СПИДа и дру­гих заболеваний, передающихся половым путем. Это один из примеров, когда внутренний локус контроля может спасти вашу жизнь! Помните об этом, и СПИД станет для вас меньшим стрессором.

**Насилие**

Если угроза столкновения с заболеванием, передающимся половым путем, на­пример, со СПИДом, недостаточный стрессор для вас, то вообразите, какие чув­ства бушуют, если секс отвергается, а человек вынуждает к нему партнера. Имен­но это нередко происходит в студенческих городках. Зачастую парень склоняет к сексу девушку на свидании: «Она говорила "нет", но я-то знал, что она этого хоте­ла. Это ведь почти не принуждение».

Однако это НАСИЛИЕ! Если кого-либо принуждают к сексуальным действи­ям, по закону это расценивается как насилие. **Насилие знакомыми,** то есть при­нуждение к сексу знакомым человеком (например, на свидании), наиболее часто встречается среди студентов, особенно среди новичков любой возрастной груп­пы. Каждая четвертая женщина является жертвой насилия; 84% их противников были партнерами или просто знакомыми. Каждый четвертый мужчина признает сексуальную агрессию в адрес женщин. Женщины, ставшие жертвами сексуаль­ного насилия, чувствовали стыд, вину, предательство и страх. Психологические последствия могут быть ужасными и довольно длительными. Способ общения с другими мужчинами после подобного у женщин также меняется. Сексуальное насилие — серьезная вещь, **и** его необходимо предотвращать.

Ассоциация по охране здоровья в американских колледжах *(American College Health Association)* рекомендует следующие способы предотвращения насилия на свиданиях.

*Думайте.* Подумайте о том, как вы реагируете на социальное давление, и спроси­те себя:

• Какую роль играет секс в моей жизни?

• Какую роль я хотела бы, чтобы он играл?

• Как алкоголь влияет на принятие мной решений?

• Как я узнаю о чьих-то желаниях и ограничениях?

• Как я выражаю себя?

*Бросьте вызов мифам и стереотипам.* Побеседуйте с теми друзьями, которые подвергаются насилию и не понимают этого, кто принимает на себя сексуальные и половые роли, включающие в себя принуждение к сексу или спаиванию во из­бежание отказа. Поговорите с ними и дайте друг другу возможность быть ассер-тивными, уважаемыми, честными и заботливыми.



*Общайтесь эффективно.* Сказать «да» или «нет» может быть трудно, но это важно. Неуверенное или извиняющееся поведение несет смешанный посыл. Другой не узнает, что вы чувствуете, ес­ли вы об этом не скажете.

*Доверьтесь своим инстинктам.* Даже если вы не можете объяснить чего-либо, помните, что у вас есть право доверять собственным ощущениям и поступать так, чтобы их уважали. Скажите сво­ему партнеру, что вы не хотите — если действи­тельно не хотите — вступать в интимные отно­шения, и настаивайте на своем решении. *Слушайте* внимательно, что говорит другой, Вы получаете смешанные послания? Вы понимаете его или ее? Если нет, проясните ситуацию — за­дайте вопрос.

*Спрашивайте,* а не предполагайте. Поговорите со своим партнером о том, что вам нравится де­лать вместе.

*Помните:* эффективное и ассертивное общение не всегда работает. Иногда люди просто не слу­шают и не слышат вас. Однако НИКТО НЕ ЗА­СЛУЖИВАЕТ НАСИЛИЯ! [20].

Кроме того, избегайте чрезмерного употреб­ления алкоголя и других наркотических средств, которые могут повлиять на вашу способность принимать решения. Ассоциация здоровья аме­риканских колледжей напоминает, что для нор­мального сексуального контакта необходим трезвый разговор без внушений или угроз. Во

многих штатах есть законы, признающие, что человек в состоянии алкогольного опьянения неспособен к сексуальному взаимодействию.

В некоторых колледжах есть пособия, помогающие снизить риск насилия на свиданиях. Наиболее спорным из них является пособие Антиохского колледжа. В Антиохе от студентов требуется словесное разрешение на сексуальное взаимо­действие. Они должны спрашивать позволения поцеловать партнера, прикос­нуться к нему или к ней, спросить, могут ли они спать вместе и так далее. Разре­шение должно быть явным. Без словесного разрешения студент(ка) подвергается угрозе насилия на свидании. Целью здесь является предотвращение недопонима­ний, то есть того, чтобы студент не понял «нет» как «да». Некоторые оппоненты отзываются об этом как о глупости в лучшем случае, а в худшем — как о наруше­нии права на личную жизнь. Что вы думаете о правилах в Антиохе? Хотели бы ввести такие же в своем учебном заведении?

**Стеснительность**

Поскольку поступление в колледж — это новые переживания, новые люди, то не­удивительно, что многие чувствуют и ведут себя неуверенно. Стеснительность

Чтобы справиться со стрессорами, можно

получить помощь. Посоветуйтесь со своим

преподавателем или обратитесь в местный

центр здоровья

может быть огромным стрессором для отдельных студентов, но с ним можно эф­фективно бороться.

• Быть стеснительным — значит бояться людей, особенно тех, которые пред­ставляют собой эмоциональную угрозу, а именно: чужих, потому что это но­вые и неизвестные люди; авторитетов, так как они обладают властью; пред­ставителей противоположного пола, которые являются потенциальными претендентами на близкие отношения.

• Стеснительность может быть препятствием, причем таким же тяжелым, как любое физическое, и может приводить к серьезным последствиям.

• Из-за стеснительности трудно знакомиться с новыми людьми, заводить дружбу или просто наслаждаться жизнью.

• Она мешает вам отстаивать свои права, выражать собственное мнение и де­литься своими мыслями.

• Стеснительность мешает другим оценить ваш потенциал.

• Она провоцирует чрезмерную активацию самоосознания и озабоченность

собственными реакциями.

• Стеснительность затрудняет процесс объективного мышления и эффектив­ного общения.

• Такие негативные чувства, как депрессия, тревожность и одиночество —

типичные спутники стеснительности [21].

Студенты колледжа могут испытывать стресс по причине своей стеснительно­сти перед профессорами, лидерами клубов или теми, с кем они хотели бы встре­чаться. Стеснительность неудобна и, как уже говорилось выше, имеет различные негативные последствия.

**Ревность**

Студентам приходится заводить новых друзей как своего, так и противоположно­го пола. Этот процесс представляет собой угрозу для это («Что, если они не захо­тят дружить со мной?»), требует риска, занимает время и отнимает много сил. После того как вы со всем этим справляетесь, трудности отходят на задний план. Мы знаем, с кем мы идем куда-либо, на кого можно положиться и кто нас будет лю­бить. Понятно, что мы должны ценить дружбу и защищать ее от различных угроз. Даже если угроза воображаемая, а не реальная, может возникнуть ревность.

**Ревность** — эго страх потерять что-либо, будь то любимый человек, друг, ста­тус или власть. В нее входят два компонента: 1) чувство ущемленной гордости и 2) ощущение, что на наши права покушаются [22]. Мы реагируем на ревность за­щитами эго, например споря с друзьями или даже конфликтуя с ними, или по­пытками улучшить отношения. Конечно же, второй вариант предпочтительнее,

Ревность — стрессор, воздействию которого подвергаются многие студенты. Она имеет стрессовый характер и тогда, когда ревнуем мы, и тогда, когда ревнуют нас.

**Разрыв отношений**

Порой ревность становится настолько сильной, что отношения рвутся. Иногда отношения рушатся из-за того, что партнеры слишком разные (ему нравится спорт, ей — театр), или потому, что от отношений они ожидают разного (он скло-

нен к флирту, она — к серьезным отношениям). Так как младшие студенты находятся на той стадии жизни, когда проводятся эксперименты с выбором разных типов отношений, неудивительно, что многие отношения не перерастают в постоянные. У юных студентов нередко случаются разрывы отношений в процессе обучения, и они могут быть очень тяже­лыми.

Тяжелее всего переживают разрывы те. кто мно­го вкладывал в них, а партнер разрушил отношения (то есть те, кого бросают), те, чьи партнеры заинте­ресованы в других отношениях и имеют возмож­ность завести их, и те, кто больше всего боится быть оставленными [23]. Поскольку большинство разрывов происходят без взаимного согласия [24], а мы уже поняли, что контроль над стрессовой си­туацией снижает стресс, то понятно, почему разрыв отношений в основном сказывается на том, кого покинули.



I

Разрывы бывают тяжелыми, особенно

для тех, кто не хочет заканчивать

отношения

**Студенты старших возрастов**

Многим студентам уже не 20 лет. Среди студентов все больше и больше появля­ется людей старшего возраста. Это те, кто отслужил в армии, занимался карьерой или семьей или по причине чего-либо отложил обучение. Когда все другие про­блемы утрясаются, эти люди поступают в колледж. Более 40% американских сту­дентов — выпускников или старшекурсников — лица старше 25 лет, из них лишь 37% 25-летние [25]. У меня на родине, в Мэриленде, количество студентов вырас­тет к 2000 году очень сильно. В результате увеличатся размеры аудиторий и уве­личится количество студентов, обучающихся по Интернету [26]. Данная тенден­ция распространяется на все штаты. На старших студентов действуют те же стрессоры, что и на младших: оценки, перегрузка, ревность и разрывы. Однако на них воздействуют и специфические стрессоры. Мы кратко обсудим следующие из них: совмещение карьеры и обучения, конкуренция семьи и образования, со­мнение в способностях хорошо учиться в колледже.

**Карьера и обучение**

Был 1964 год, и я преподавал в высшей школе в Нью-Йорк Сити. Здесь были сту­денты из Гарлема, и их проблемы были мне чужды. Но все же меня беспокоила необходимость отвечать их потребностям в той мере, в какой я мог, и помогать им улучшать качество их жизни. Другими словами, я был занят своей работой. Однако когда заканчивался учебный день, я должен был мчаться в метро, чтобы успеть на поезд в другой район Ныо-Йорка, где мне нужно было сдавать учебные задолженности, чтобы получить специальность преподавателя. Мои занятия за­канчивались примерно в девять тридцать вечера, а затем я бежал в метро, чтобы успеть на поезд и вернуться в свою квартиру в Бруклине.

Такая ситуация не уникальна. Теперь, когда я преподаю в студенческом го­родке, я вижу, что многие испытывают то же, что и я тогда. Например, мне вспо­минается одна студентка, которая по работе должна была быть в Европе со среды но субботу, она была стюардессой и посещала лекции по субботам, понедельни­кам и вторникам. У остальных также были профессии, которым они были преда­ны — мои студенты были социальными работниками, бухгалтерами, иногда попа­дались офицеры полиции, и все они учились в колледже. Потребность успешно справляться с работой может вызвать стресс, и то же самое можно сказать о жела­нии хорошо учиться. Однако если со всеми этими стрессорами можно справиться по одиночке, то в совокупности они могут привести к перегрузке. В результате может развиться заболевание.

**Семья и школа**

Многие студенты не только работают, но и имеют семью. Многие студенты спра­шивали, что делать после работы. Нужно ли заниматься курсовиком? Готовиться к экзаменам? Читать материал к следующей неделе? Или же им нужно поиграть со своими детьми и провести время с супругом(ой)? Поймут ли родственники, что их не навещают из-за загруженности занятиями?

Супруг(а) должен(на) быть исключительно понимающим(ей), чтобы подер­жать студента, несущего ответственность за семью и работу. Очень утомительно иметь столько дел каждый день. Это создает стресс и может повредить здоровью. Супруг(а), который (ая) может уделить детям больше времени, когда этого не может сделать обучающийся родитель, который(ая) может взять на себя чуть больше домашних дел и который(ая) всегда поддержит и выслушает, может ус­пешно помочь справиться со стрессом и предотвратить заболевание у студента.

Не стоит забывать и про финансирование обучения! Взрослым студентам, ко­торым надо обеспечивать семью, следует решить, в состоянии ли они платить за обучение. Должна быть возможность — либо возросший доход, либо улучшение образа жизни, что появляется при работе, требующей немногого и приносящей удовольствие. Однако иногда требуется финансовая жертва от студента и его се­мьи на время обучения. Эту жертву легче принести, если вся семья верит в целе­сообразность обучения и готова пожертвовать некими удобствами для достиже­ния далекой цели. Если взрослым студентам придется долгое время оправдывать стоимость обучения или же жертва семьи заставляет его или ее испытывать чув­ство вины, стресс, связанный с обучением, только усилится.

**Неуверенность в себе**

Работники некоторых колледжей признают, что восстановившиеся студенты — это те, кто пропустили несколько лет обучения и вернулись, и старшие студенты, впервые начавшие обучение, обладают огромным количеством сомнений в своей способности хорошо справляться с обучением. Для таких студентов предложены консультационные программы. Эти сомнения в себе понятны, так как в нашем обществе обучение ассоциируется с молодостью. Как я могу сравниться с моло­дыми, энергичными людьми? Как я могу хорошо учиться, ведь я еще и работаю? Как я могу посещать лекции, ведь мне необходимо уделять время семье? Как я смогу проводить столько же времени в библиотеке, сколько живущие в студенче­ском городке ребята? У меня нет возможности обучаться у профессоров и часто

с ними консультироваться, как у студентов в университетском городке. Я забыл, как учиться, я уже сто лет не сдавал экзаменов. Многое тревожит взрослых сту­дентов.

Представители меньшинств в студенческой среде

Студенты, принадлежащие к меньшинствам, сталкиваются с теми же стрессора­ми, что и остальные студенты. Но в дополнение к ним есть и специфические стрессоры. Один из самых очевидных из них — это расизм. Изучая влияние ра­сизма на здоровье афроамериканскйх студентов, Армстед и коллеги установили, что «реакция на расистские стимулы вызывает повышение давления у черных студентов колледжа... Расизм, имеющий место в американском обществе, может представлять угрозу здоровью чернокожих горожан» [27].

■ Расизм также сказывается на успеваемости. Исследование, проведенное в университете Мэриленда [28], показало, что оценки студентов-латиносов снижа­лись, когда студенты испытывали на себе расистскую дискриминацию. Однако было замечено, что студенты-латиносы, работающие в отделе услуг для мень­шинств в студенческом городке, лучше справлялись с расизмом, чем остальные, и их оценки были выше. Если вы подвергаетесь расизму, обратитесь к консультан­там своего студенческого городка.

Язык также может стать стрессором для представителей меньшинств. Пред­ставьте, каково слушать лекции на языке, который ты с трудом понимаешь! Я ни­когда не перестану восхищаться своими однокашниками-иностранцами, которые находились в такой ситуации. Жители Востока и латиносы могут приезжать из разных стран, и английский может быть их вторым языком. К счастью, во многих колледжах есть службы помощи таким студентам. Им обычно помогают с курсо­выми, досрочной сдачей и помогают пользоваться университетской библиотекой.

Еще одним стрессором для представителей меньшинств может стать форма проведения занятий. Например, некоторые занятия могут проводиться в форме дискуссии и конфронтации противоположных точек зрения. Здесь может под­вергнуться угрозе ценная во многих культурах вежливость и уважение к другим. Более того, когда в классе необходимо приспосабливаться к разным стилям обу­чения представителей меньшинств, зачастую все сводится к обобщению и выво­дам об интеллектуальных способностях этих студентов. Студенты гораздо боль­ше страдают от стереотипных выводов о них, чем от недостаточной гибкости преподавателя.

К тому же необходимость хорошо учиться, исходящая из требований семьи, может также быть стрессом для студентов из меньшинств. Эта необходимость может происходить из культурной ценности образования или же может быть свя­зана с тем, что данный студент — первый ребенок в семье, который пошел учить­ся. В любом случае семьи поддерживают детей, обучающихся в колледже.

Это не единственные стрессовые ситуации, с которыми сталкиваются пред­ставители меньшинств в колледже. Некоторые из них в старшей школе представ­ляли собой большинство. Теперь же им требуется приспособиться к статусу меньшинства, и это очень тяжело [29]. У других студентов может не быть подхо­дящих ролевых моделей в колледже, на которые можно ориентироваться и не па­дать духом. Интересы меньшинств все еще плохо представлены на факультетах и в администрациях университетов.

Несмотря на перечисленные стрессоры, воздействию которых подвергаются **представители** меньшинств в колледже, многие из них добиваются заметных спе-хов в обучении. Если вы представитель меньшинства в своем городке, то вы мо­жете направить все свои силы на то, чтобы быть лучшим в учебе. Попросите сво­его руководителя помочь вам, обратитесь в консультационный центр или цент]) здоровья в своем городке или же ищите помощи в любой организации своего университета, занимающейся проблемой меньшинств.

Воздействия

Воздействия помогают снизить стресс как молодым, так и более взрослым сту­дентам. Воздейсгвия могут производиться на жизненную ситуацию, восприятие, эмоциональное и физическое состояние.

**Воздействия на жизненную ситуацию**

Студенты, поступившие колледж, подвергаются атаке новых жизненных ситуа­ций. Чтобы предотвратить появление трудностей, постарайтесь, чтобы на вас не действовали с такой же интенсивностью другие стрессоры. Так как множество жизненных перемен провоцируют более сильный стресс, то с поступлением в колледж не нужно совмещать устройство на работу, рождение ребенка или раз­рыв старых отношений. Я давно подозревал, что большое количество отчислений из колледжа связаны скорее со стрессом, а не с успеваемостью. Если мы полага­ем, что большинство студентов поступают в колледж, покидают свои семьи и дру­зей, заводят новых, принимает новые обязательства и начинает жизнь в новом го­роде, то неудивительно, что все подобные изменения являются для них стрессом. С учетом этого можно сделать два имеющих смысл предположения: 1) в старших классах следует обучать управлению стрессом; 2) в процессе поступления кол­ледж должен предложить семинары по управлению стрессом для абитуриентов. Они уже появляются, но в недостаточном количестве. Выпускники школ не толь­ко поступают в колледжи; они могут попасть в армию, устроиться на работу, а не­которые — завести семью. Независимо от того, что происходит после школы, жизнь выпускников коренным образом меняется. Им необходима помощь в виде знаний и навыков по управлению стрессом.

Воздействовать на ситуацию можно с помощью заведения новых дружеских отношений. Чем с большим количеством людей вы будете встречаться, тем боль­ше вероятность того, что вы найдете новых друзей. Присоединение к клубам, уча­стие в вечеринках:, походы на дискотеки, работа с другими студентами по улуч­шению условий жизни в городке — это хорошие способы знакомства с другими людьми. Однако помните, что целью является улучшение вашего здоровья, пси­хологического и физического, поэтому не надо заниматься тем, что приносит вред, только для того чтобы стать частью группы. Я разговаривал с несколькими студентами, у которых возникли проблемы с алкоголем, потому что «все\* их дру­зья проводили время, распивая спиртные напитки вне студенческого городка. Рассмотрев ситуацию детальнее, мы обнаружили, что вовсе не «все» участвуют в попойках и что дружбу можно поддерживать с теми, кто пьет, но не для того, чтобы опьянеть. Когда студенты поняли, что именно они, а не их друзья, ответственны за свое пьянство, они стали лучше контролировать употребление спиртного.

Чтобы справиться со стрессорами, связанными со стеснением **и** неуверенно­стью в себе, попробуйте сделать следующее. Советы дают специалисты по пробле­ме стеснительности и доктор Клиники стеснительности Стэнфордского универси­тета [30].

1. Признайте свои сильные и слабые стороны и ставьте цели в соответствии с ними.

2. Определите, во что вы верите, что цените, каким бы вы хотели быть. Поко­пайтесь в своей библиотеке и подберите книги, а также составьте представ­ление, какими психологическими ресурсами, которые помогут вам **прийти** к поставленной цели, вы обладаете.

3. Изучите свои корни. Оглянувшись в прошлое, поищите пути и решения, которые привели вас туда, где вы сейчас. Попытайтесь понять и простить тех, кто причинил вам боль и не помог, когда мог. Простите себе грехи, ошибки, неудачи прошлого. Навсегда распрощайтесь с плохими воспоми­наниями о себе, отделив от них го, что может принести вам пользу. Плохое прошлое живет в вас только до тех пор, пока вы позволяете ему это. Немед­ленно приготовьте документ о выселении. Освободите комнаты для воспо­минаний о прошлых удачах, пусть их даже и немного.

4. Вина **и** стыд ограничивают ваше продвижение к поставленным целям. Не позволяйте себе утопать в них.



Алкоголь зачастую является решением всех проблем. Однако когда он заканчивает свое действие, про­блемы, как правило, обостряются

5. Рассмотрите свое поведение через призму физического, социального, эко­номического и политического аспектов вашей нынешней ситуации, а не че­рез призму ваших личностных *дефектов.*

6. Напомните себе, что всегда есть альтернативный взгляд на любое событие «Реальность» — это не более чем общее значение, разделяемое людьми по договоренности, чтобы не путаться в понятиях, однако у каждого она своя Это даст вам возможность стать более терпимым в истолковании мотивов других людей и более объективным при истолковании того, что может быть неприятным событием для вас.

7. Никогда не говорите о себе плохо; в особенности никогда не называйте се­бя «глупым\*, «уродливым», «нетворческим», «неудачником», «неисправи­мым».

8. Не позволяйте другим критиковать *вас* как личность; только ваши *отдель­ные действия* открыты для оценки и они могут быть улучшены, принимай­те такую обратную связь с благодарностью, если она вам помогает.

9. Помните, что иногда неудачи и разочарования являются подарком свыше, которые говорят вам, что эти цели были неверны для вас, и не стоили за­траченных усилий и что последующий, больший провал может быть пре­дотвращен.

10. Не миритесь с людьми, с которыми вам некомфортно, отвергайте работу и ситуации, в которых чувствуете себя плохо. Если вы не можете изменить себя или их, чтобы ощущать себя лучше, уйдите или пройдите мимо. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на неудачи.

11. Отведите время на расслабление, медитацию, чтобы прислушаться к себе, насладиться тем, что вам нравится делать одному. Таким образом вы смо­жете найти контакт с собой.

12. Постарайтесь быть социальным животным. Наслаждайтесь ощущением передаваемой другими энергией, уникальностью и разнообразием своих братьев и сестер. Представьте, чего они могут бояться или остерегаться и как вы могли бы им помочь. Решите, что вам нужно от них и что вы можете предложить им. А затем дайте им понять, что вы готовы поделиться с ними.

13. Перестаньте так сильно защищать свое эго; оно прочнее и устойчивее, чем вам кажется. Оно может дать крен, но никогда не сломается. Пусть лучше оно болит из-за каких-либо эмоционально важных событий, которые про­изошли не так, как хотелось, чем «заглохнет» из-за эмоциональной изоляции.

14. Поставьте долгосрочные цели в жизни и определите тактические. Опреде­лите реальные способы их достижения. Регулярно оценивайте свой про­гресс и первым хвалите себя. Не нужно быть чрезмерно скромным наедине с собой — никто не услышит, как вы хвастаетесь.

15. Вы не просто объект, с которым происходит нечто нехорошее, пребываю­щий в пассивной надежде, как садовый слизняк, которые надеется, что на него никто яе наступит. Вы вершина многолетней эволюции видов, мечта родителей, вы созданы по образу Бога. Вы уникальная личность, являю­щаяся активным действующим лицом в своей жизни. Вы можете изменить

направление всей своей жизни в любое время. Если вы уверены в себе, пре­пятствия становятся вызовами, а вызовы переходят в **победы.** Стеснитель­ность отступает, потому что вместо того, чтобы беспокоиться о том, как прожить свою жизнь, вы забываете о себе, активно включаясь в жизнь.

Что касается ревности, то Уолстер и Уолстер рекомендуют предпринять сле­дующие шаги по ее устранению [31]. На первом шаге вы должны определить, что заставляет вас ревновать. Ключевой вопрос: что послужило причиной ревности? Как мы обсуждали ранее, вероятно, вы боитесь что-то потерять (например, лю­бовь, самоуважение, качества, статус или власть). На втором шаге вы должны адекватно посмотреть на ревность. Так ли ужасно, что ваш друг интересуется кем-то еще? Рациональна ли ваша ревность? В чем разница между желанием *об­ладать* этим человеком и желанием, чтобы этот человек *любил вас?* Действитель­но ли вы будете сильно переживать, если потеряете любовь этого человека? Или вам просто этого *не хотелось бы?*

И наконец, вы можете заключить контракт с другим человеком. Этот контракт поможет вам меньше ревновать, но он не должен слитком ограничивать другого. Вероятно, нечестно по отношению к другому требовать обедать только вместе. Но договор об обедах по вторникам и четвергам, с другой стороны, гарантирует то, что вы проведете время вместе, оставляя время для встреч с другими людьми.

Вот иные способы воздействия на стрессогенную ситуацию.

1. Сократите число курсов, которые вы посещаете, до такого количества, что­бы не было перегрузки.

2. Улучшите отношения со своим возлюбленным, чтобы прояснить ожида­ния и прийти к пониманию.

3. Лучший способ пережить разрыв — новые отношения. Стройте отношения с другими, и не только романтические.

4. Чтобы успешно справляться с семейными и учебными обязанностями, постройте график. Выделение определенного времени на обучение позво­лит вам справиться с работой и не обидеть семью. Когда у вас появится время для семьи, вы будете уверены в том, что учитываете потребности ее членов.

Воздействуя на жизненную ситуацию, не забывайте о доступных ресурсах. Вы можете проконсультироваться с преподавателем, попросить помощи у персонала студенческого центра здоровья, поговорить со своим куратором или поискать по­мощи в районном отделе здравоохранения. Эти и другие источники помощи по­могли многим моим студентам, и я уверен, что вам они также помогут. Помощь вокруг вас, вам нужно только к ней обратиться.

**Воздействие на восприятие \***

Как уже неоднократно говорилось в этой книге, стрессовую реакцию вызывают не только сами обстоятельства, но и ваше восприятие происходящего. Вот каки­ми способами можно посмотреть на стрессоры студенческой жизни, чтобы они стали вам причинять меньше вреда.

1. Чтобы стеснительность и ревность стали менее угрожающими, восприни­мать их более реалистично помогут следующие вопросы: «Чего я в деи-

**ствительносги** боюсь? Насколько вероятно, что это произойдет? И на­сколько все будет плохо, если это случится?»

2. Используйте избирательное осознание, чтобы сфокусироваться на пози­тивных аспектах студенческой жизни. Это возможность узнать новое, встре­тить новых людей, подготовиться к будущей жизни, и узнать, насколько вы способны занять свои мысли, а не насколько это трудно и длительно или же сколько времени вы проведете не в семье и не на работе.

3. Вдыхайте аромат роз — в прямом и переносном смысле. Мне нравится вид и запах нашего университетского городка. Зимой или летом, весной или осенью, деревья, кусты, дома и дорожки приятно выглядят. Иногда я сво­рачиваю с тропинки, чтобы послушать хруст снега под ногами, и иногда подхожу к цветущей яблоньке, чтобы вдохнуть ее аромат. Может, в вашем городке не все так замечательно, как в моем, а может, наоборот, даже луч­ше. В любом случае на вашей территории есть что-то, что поможет вам приятно провести время, если вы обратите на это внимание.

4. Анализируя свои обязанности, вы можете прийти к выводу, что испыты­ваете перегрузку. Однако если правильно организовать время, вы, возмож­но, все будете успевать. Только в совокупности они могут показаться вам невыносимыми.

Воздействие на эмоциональное состояние

Стрессорами, связанными с обучением, как и многими другими, можно управ­лять и на эмоциональном уровне, практикуя релаксационные техники. У меня есть студенты, у которых обычно очень мало времени (например, работающие и семейные), они говорят, что не могут найти сорок минут в день для релаксации. Я им на это отвечаю, что если у них нет времени, то им особенно необходима ре­гулярная релаксация. Парадокс заключается в том, что те, у кого постоянно нет времени, нуждаются в релаксации больше, чем те, у кого оно есть. На данный мо­мент вы должны понять, что у нас всегда есть время; мы просто выбираем, как его провести. Вы можете пересмотреть его использование и выделить время на ре­лаксацию. Решать только вам!

**Воздействие на физиологическое состояние**

Регулярные занятия спортом помогут вам реализовать стрессовый продукт. Тело готово к физическим действиям, и физические упражнения помогут здоровым образом реализовать эту готовность.

Студентам в этом смысле повезло больше, потому что у них есть доступ к спортивному оборудованию. Они могут присоединиться к спортивным коман­дам, посещать восстановительные занятия (обычно они проходят в полдень или вечером) или же заниматься самостоятельно (например, бегать по дорожкам го­родка или играть в баскетбол). Если уделять должное внимание управлению стрессом, то студенческая жизнь может не быть такой стрессогенной. Наверное, вы уже устали это читать, но насколько студенческая жизнь будет для вас источ­ником стресса — решать только вам.

Позаботьтесь о своем окружении

Заботы об учебе могут быть достаточно стрессогенными для студентов. В конце концов, колледж готовит вас к будущему. Однако студенты подвергаются стрессу и не связанному с их учебой. Для исправления этой ситуации во многих студенческих городках'организова­ны центры здоровья,

Конечно, эти центры занимаются такими болезнями, как грипп, корь, и другими заболева­ниями. Но также они предлагают услуги, относящиеся к психическому здоровью жителей городка. В моем городке существует консультационный центр по оказанию помощи сту­дентам, которые находятся в «стрессовой ситуации» из-за отношений с другими, своими любимыми или родителями. Я направил в этот центр не одного студента, страдавшего из-за смерти друга или родственника. К сожалению, в колледже, как и в любом другом со­обществе, встречаются насилие и преступления, поэтому у нас есть горячие линии по во­просам изнасилования и консультационная программа по вопросам секса.

Интересно, что многие из этих услуг предоставляются студентами. Существуют добро­вольцы, прошедшие тренинг, эффективно оказывающие помощь своим сотоварищам. Та­кая программа тщательно курируется нашим сообществом.

Есть ли центр здоровья в вашем городке? Есть ли в нем аналогичные программы? Если есть, то возможно, вы могли бы пойти добровольцем и участвовать в консультативной или образовательной программе, оказывая помощь своим сотоварищам. Если такой програм­мы в вашем городке нет, возможно, вы сможете ее организовать.

**Выводы**

• Жизнь в колледже нередко отличается повышенной стрессогенностью, по­скольку необходимо приспосабливаться к резким изменениям в жизни. Студенческая жизнь подразумевает повышенную ответственность за свою жизнь, появление новых друзей, обучение и приспособление к новой окру­жающей обстановке.

• Специфическими стрессорами для студентов являются борьба за хорошую успеваемость, выполнение огромного домашнего задания, заведение новых друзей, противостояние принуждению к сексуальной активности, предот­вращение насилия, преодоление стеснительности, борьба с ревностью и раз­рывы.

• Типичный студент сегодня гораздо старше типичного студента прошлого. Многим из них за двадцать пять.

• Студенты более старшего возраста подвергаются воздействию специфич­ных для них стрессоров. Они должны работать, учиться и заботиться о се­мье.

• Студенты более старшего возраста сомневаются в своей способности справ­ляться с обучением, хорошо успевать и общаться с сокурсниками, которые младше них.

• Колледжи должны предлагать программы по обучению управлению стрес­сом студентам, чтобы помочь им справиться с переменами, с которыми они сталкиваются при поступлении в колледж.

• Чтобы справиться с ревностью, определите, что заставляет вас ревновать, посмотрите адекватно на свои чувства и заключите контракт с другим чело­веком.

• Представители меньшинств сталкиваются со специфичными стрессорами. Среди них — расизм, языковой барьер, форма занятий, противоречащая их культурным нормам, необходимость преуспевать в обучении, статус мень­шинства и недостаток ролевых моделей, с которых можно брать пример или от которых можно получать помощь.

ГЛАВА 18 **Стресс в семье**

Никогда не забуду его голос, дрожащий от волнения, его едва сдерживаемые сле­зы, когда он отдавал дань памяти своему безвременно ушедшему брату, которому было только 42 года.

«Мой брат, каким он был при жизни, не нуждается в **идеализации** или **возвеличивании** после смерти. Запомним его просто как хорошего и порядочного человека, который ви­дел зло и старался исправить его, видел страдания **и** пытался облегчить их, **видел вой­ну** и пытался се остановить. Те *из* нас, кто любил его, и те, кто провожают его **сейчас** в последний путь, молятся, чтобы то, кем он был для нас, чтобы то, чего он желал другим людям, стало бы достоянием всего мира. Как много раз он говорил тем, к которым при­касался, и тем, которые стремились прикоснуться к нему: "Некоторые люди видят ве­щи такими, какие они есть, я же воображаю вещи, которых никогда не было, и говорю: а почему бы и нет?"»

Эти слова были произнесены в Соборе Святого Патрика в Нью-Йорке в нача­ле июня 1968 года, когда вся страна вместе с Эдвардом Кеннеди оплакивала смерть его брата Роберта. Когда я слушал эти слова прощания и участвовал в по­гребении, я не мог заставить себя не думать о *своих* двух братьях: Стефане и Мар­ке. Стефан, бизнесмен, упорно делающий миллион долларов, **и** Марк, музыкант **и** художник, отличаются от меня так же, как и друг от друга. И все же мы семья. Мы выросли, ночуя в общей спальне, регулярно **дрались** друг с другом, делили вместе радость **и** горе, сопровождавшие нас двадцать с лишним лет под одной крышей.

Эта глава посвящена семейным связям и тому, как изменения в семейной жиз­ни могут стать источниками стресса. В ней описано, как повлиять на семейный стресс и не позволить ему перейти в различные недуги и болезни.

**Семья**

Семья — это совокупность близких отношений. Такие отношения могут быть юридически оформлены (как, например, брак) или обходиться без этого, быть внебрачными (как в совместно проживающих группах семейного типа). Мы гово­рим о дружеской семье, братской общине и сестрах в монастыре, используя тер­мины, относящиеся к семье, для того чтобы передать близость этих отношений. Тем не менее в данном разделе мы будем обсуждать **нуклеарную** семью — супру­жескую пару с детьми и **расширенную семью** — семью, включающую, помимо супругов и детей, других родственников.

**Потребности, удовлетворяемые семьей**

Одной из функций семьи является социальный контроль над **рождением** детей **и** уходом за ними. Хотя у некоторых людей, состоящих в браке, детей нет — по их

выбору или из-за медицинских противопоказаний, по отношению к тем, у кого они есть, социум ожидает, что о детях будут заботиться в структуре семьи. Эта се­мья может иметь разные формы, и, хотя забеременеть могут одинокие женщины, социальные ожидания все еще состоят в том, что ребенок будет рожден у брачной пары.

Семья может также предоставить и экономическую поддержку. Члены семьи обеспечивают питание, одежду и проживание, они содействуют друг другу в ре­шении различных задач-и выполнении функций. Например, один член семьи мо­жет готовить еду, другой член семьи имеет возможность зарабатывать деньги, чтобы покупать продукты, или же оба супруга могут работать и питаться вне дома. Пока дети растут, им оказывают поддержку более самостоятельные члены семьи (родители, более старшие братья и сестры или другие родственники), обеспечи­вая удовлетворение их физиологических потребностей, здоровье и безопасность.

Наконец, семья может удовлетворить многие эмоциональные потребности. Она может предоставить любовь, устранить чувство одиночества, способствовать ощущению принадлежности и убедить вас в том, что другие беспокоятся и забо­тятся о вас. В семье вы действительно можете быть самим собой, даже показывая свои худшие стороны, и при этом все равно чувствовать свою принадлежность к группе. Вашей семье может не нравиться ваше поведение или ваши решения, но вас все же будут приглашать на обед в День благодарения. Семья также оказыва­ет поддержку *в* тяжелые времена. Как мы уже отмечали ранее, если рядом с вами есть люди, с которыми вы можете обсудить свою проблему (социальная поддерж­ка), это может предохранить вас-от развития заболевания.

Все, о чем мы сейчас говорили, передает роль семьи только в академическом, интеллектуальном смысле. Семьи позволяют людям чувствовать безопасность и защищенность. Мне припомнилась история, которую я недавно прочел в газете об автомобильной катастрофе, в которую попала семья из пяти человек. В столк­новении погибли отец, мать и двое детей-подростков, но выжила двухлетняя доч­ка, которая была пристегнута ремнем безопасности. Когда я читал эту историю, мое сердце устремилось к этой девочке, и я ощутил ее потерю. Тем самым я не имею в виду, что беспокоился о том, кто позаботится о ней, будет е.е кормить или предоставит ей кров. Скорее я чувствовал ее невосполнимую утрату — потерю родных, связь с которыми никогда не может быть полностью восстановлена. Есть в семейных отношениях нечто такое, что делает их уникальными.

Тем не менее, следует признать, что не все семьи функционируют так, как мы описали. В некоторых семьях люди оскорбляют друг друга, в других они отстра­нены друг от друга, в-третьих — настолько обнищали (финансово, экономически или морально), что помощь в удовлетворении семейных потребностей — это по­следнее, о чем они думают. Существуют семьи с одинокими родителями, семьи, внутри которых все перемешано, и дисфункциональные семьи. И есть семьи, чле­ны которых просто не знают лучшей доли или настолько погружены в необходи­мость обеспечения отдельных потребностей (например, материальной поддерж­ки), что просто игнорируют все остальное (например, любовь). Все же в семье при этом гармоничные отношения если семья эффективна с точки зрения ощу­щения удовлетворенности *всех* ее членов, то это может оказывать такое мощное воздействие, с которым ничто не сравнится.

**Эффективная семья**

Что же делает семью эффективной? Исследовательница семьи, Джейн Ховард, обнаружила, что эффективным семьям свойственно следующее.

1. *В них есть глава семьи;* то есть кто-то, вокруг кого собраны остальные члены.

2. *Там есть главный;* то есть тот, кто всегда в курсе происходящего и кто зна­ет, кто на что способен.

3. *Они являются многим для всех членов семьи, но не всем для одного;* то есть члены семьи вовлекаются во взаимоотношения друг с другом и в то же вре­мя удовлетворяют некоторые потребности вне семьи.

4. *Они гостеприимны;* то есть они осознают, что хозяевам нужны гости так же, как гостям — хозяева, и они поддерживают окружение почетных гостей. Это гости становятся дополнительной поддерживающей системой для чле­нов семьи.

5. *Они смотрят проблемам прямо в лицо;* то есть когда приходят проблемы, что неизбежно в семейной жизни, они стараются решить их быстро и от­крыто, не подвергая угрозе семейные отношения.

6. *Они высоко цеутт свои ритуалы;* то есть проводят вместе праздники, вме­сте горюют на похоронах, поддерживают ощущение сплоченности и нераз­рывности другими способами.'

7. *Они нежны;* то есть члены семьи обнимают друг друга, целуют и тепло по­жимают руки. Они охотно проявляют любовь и заботу друг о друге.

8. *У членов семьи есть чувство дома;* иными словами, есть дом, город или ка­кое-либо другое место, к которому они чувствуют привязанность, Даже часто переезжающие семьи могут привязаться к тому месту, в котором они сейчас находятся.

9. *У них есть чувство связи поколений;* то есть члены семьи чувствуют нечто, с чем они связаны, что было до них, и будет, когда они умрут.

10. *Они уважают пожилых людей;* то есть уважают и заботятся о бабушках, де­душках и другие пожилых родственниках. Уважают их опыт, мудрость и их самих по себе [1].

У нас может появиться соблазн оценивать и судить свою семью, используя ха­рактеристики эффективной семьи, и пуститься в обвинения, когда та или иная семья не выдерживает этого сравнения. Тем не менее нам лучше воспользоваться советом просто проанализировать свою семью настолько объективно, насколько это возможно, определить области, требующие улучшения, и соответствующие средства. Обвинения совершенно бесполезны и могут на самом деле помешать любому улучшению, которое вы пытаетесь произвести.

Мы знаем также, что некоторые из нас вышли из неблагополучных семей. Ре­бенок может никогда не простить родителя, который применял физическую силу или вовлекал его в инцестуальные отношения, длившиеся годами. В подобной ситуации вся семья неспособна восстановиться в единое целое, хотя есть случаи, в которых консультирование помогло даже этим семьям простить (не забыть!) и функционировать на высоком уровне. Если же семья не может воссоединиться, отдельные ее члены могут работать над улучшением и поддержанием своих отно-

**шений.** Например некоторые из братьев **и** сестер, кто тоже мог быть жертвой ро­дительского злоупотребления, способны оставаться близкими друг другу до кон­ца жизни. Есть и другая ситуация, о которой полезно знать. Хотя применение фи­зической силы или применение **каких-либо** других негативных действий в отношении детей — это совсем не то, что кто-либо из нас хотел бы испытать на се­бе; степень близости, возникающей между сиблипгами, которые пострадали от злоупотреблений, может быть весьма высока. Сосредоточиться на понимании и **эмпатии** по отношению к брату или сестре — это возможный, хотя и долгий путь к тому, как справиться со стрессом, возникающим в подобной ситуации.

**Меняющаяся семья**

Преобладающий семейный стиль в Америке — работающий отец, мать-домохо­зяйка и дети, проживающие с ними. Так? Нет! Ознакомьтесь с удивительной ста­тистикой относительно семейной жизни в Америке в 1998 году.

• Почти 111 миллионов взрослых в США (56% взрослого населения) женаты и проживают вместе с супругом.

• Среди людей в возрасте от 26 до 34 лет 35% (почти 14 миллионов человек) никогда не вступали в брак, 53% афроамериканцев в этой возрастной группе никогда не вступали в брак.

• Почти 10% взрослых (19 миллионов) на сегодняшний день в разводе.

• Почти 28% (20 миллионов) всех детей моложе восемнадцати лет живут в неполных семьях.

• Из детей, живущих в неполных семьях, 84% проживали со своими матеря­ми, 40% из которых никогда не состояли в браке.

• У детей, проживавших только со своими отцами, 44% отцов были в разводе и 33% — никогда не состояли в браке.

• Примерно 4 миллиона детей (5,6% от всех детей в возрасте до восемнадцати лет) жили вместе с прародителями, в 1,4 миллиона этих семей родители с ними не проживали [2].

Менее чем в половине (49%) семей дети моложе восемнадцати лет проживали вместе с родителями. При этом дети старше восемнадцати лет возвращались к своим родителям или никогда не покидали своего первого места жительства. Тех, кто уходил и вернулся — из-за развода, экономических трудностей или множест­ва других причин, иногда называют «детьми-бумерангами». У 14% семей были такие дети старше восемнадцати, проживающие дома. Из семей с детьми до 18 лет 27% находились на обеспечении одиноких родителей; имелось почти 10 миллио­нов семей, где была только мать, **и** 2 миллиона семей, в которых был только отец. Сорок два процента одиноких матерей никогда не вступали в брак [3].

**Брак**

Есть много аспектов брака, которые остаются неизменными в течение столетий, и есть многие, которые радикально изменились. Большее число взрослых по-прежнему предпочитает вступить в брак, чем оставаться холостыми, для брака все еще требуется свидетельство и брачная церемония (гражданская или церков­ная), и большинство женщин по-прежнему берет фамилию своего мужа.

**Браки по контракту**

В 1967 году в Луизиане был принят закон, требующий от пар, которые хотят получить сви­детельство о браке, выбрать один из двух типов брачного контракта. Стандартный брачный контракт позволяет партнерам по браку получить развод после раздельного проживания в течение шести месяцев, или немедленно, если один из супругов уличен(на) в адюльтере, приговорен(а) к тюремному заключению либо умер. Договорный брачный контракт позво­ляет супругам развестись только после того, как они прожили врозь в течение двух лет, либо после того, как супруг(а) совершил(а) адюльтер, приговорен(а) к тюремному заклю­чению за тяжкое преступление, оставил(а) дом без намерения вернуться, по крайней мере на один год, или совершает физическое или сексуальное злоупотребление по отношению к супругу или детям; такая пара должна пройти добрачное консультирование либо у пред­ставителя церкви, либо у консультанта. Другими словами, при договорном брачном кон­тракте, пара не настаивает на своем праве на гарантированный (легкополучаемый) развод. Его цель - потребовать от пары, намеревающейся пожениться, обдумать свое решение и убедиться в том, что она принимает правильное решение, а когда возникнут проблемы в браке, как это бывает в большинстве семей, направить по пути проработки проблем, не­жели быстрому пути к разводу. Тем не менее, оппоненты возражают, что проблемные бра­ки лишь создают дистресс для пары и негативно влияют на детей. Если бы вы собирались вступить в брак, какой бы вид контракта вы предпочли использовать?

С другой стороны, с годами брак существенно изменился. Хотя люди одного и того же пола все еще не могут вступить в брак законным порядком, некоторые штаты признают гомосексуальные союзы как форму общего брачного права. В 1998 году 56% взрослого населения состояли в браке и проживали со своими супругами. Тем не менее значительное число взрослых людей еще не вступили в брак. Среди людей в возрасте от двадцати до двадцати четырех лет 83% никогда не состояли в браке; в возрасте от двадцати пяти до двадцати девяти лет 51 % ни­когда не состояли в браке; и от тридцати до тридцати четырех лет эта цифра со­ставляет 29% [4].

Брак вполне может приносить удовольствие, однако даже самый лучший брак также может быть стрессогенным. Готовы ли вы к браку? Заполните вопросник «Готовы ли вы к браку» (с. 400), чтобы помочь себе это определить.

**Совместное проживание**

Все больше и больше людей принимают решение жить с тем, с кем сложились ро­мантические отношения, не вступая в брак. Между 1970 **и** 1976 годами количест­во людей, живущих с партнером противоположного пола вне брака, удвоилось и составило 1,3 миллиона человек. На самом деле примерно до 1970 года **сожи­тельство** не соответствовало закону во всех 50 штатах. К 1997 году сообщалось, что 4,1 миллиона американцев проживают вместе с партнером противоположно­го пола **[6]** и еще 1,5 миллиона проживает с однополыми партнерами [7]. Женщи­ны в возрасте от двадцати до двадцати четырех лет (112 000) в наши дни наибо­лее часто сожительствуют с партнерами вне брака, затем по частоте совместного проживания вне брака идут женщины в возрасте от **двадцати** пяти до двадцати восьми (98 000) [8].

Готовы ли вы к браку?

Следующие вопросы предназначены для того, чтобы помочь вам понять, готовы ли вы к браку. Хотя и не существует абсолютных «правильных» или «неправильных» ответов, эти вопросы помогут вам определить некоторые проблемные точки, чтобы сосредоточиться иа них после прочтения этой главы. Отметьте подходящий ответ для каждого вопроса. Варианты ответов: да, нет.

1. Выслушивая советы других людей (родителей, наставников, друзей), принимаете ли вы важные решения самостоятельно?

2. У вас есть хорошая практика, касающаяся сексуальных отношений, и вы понимаете эмоциональные и межличностные факторы, которые влияют на сексуальную совмести­мость?

3. Был ли у вас опыт финансового обеспечения самого себя или обеспечения по крайней мере еще одного человека?

4. У вас есть опыт решения разногласий в интимных отношениях, при котором вы смогли прийти к решению о том, что приемлемо для вас обоих?

5. Обычно вы неревнивы?

6. Вы тщательно обдумали цели, которых вы стремитесь достичь в браке?

7. Находите ли вы, что можете с легкостью отказаться от чего-то, что очень хотели?

8. Можете ли вы отложить на время что-либо, что вы очень хотели, ради последующего вознаграждения?

9. Чувствуете ли вы себя смущенно или неловко, выражая или получая любовь?

10. Легко ли вас задевает критика?

11. Легко ли вы выходите из себя, когда спорите?

12. Часто ли вы бунтуете против обязанностей?

13. Часто ли вы бываете саркастичны по отношению к другим?

14. Считаете ли вы, что придаете большое значение привлекательным аспектам брака, на­пример социальным аспектам?

15. Часто ли вы тоскуете по дому, находясь вдали от семьи?

Чем вы чаще отвечали ДА в вопросах с 1 по 8, тем выше ваша готовность к брачным отно­шениям. Чем чаще вы отвечали НЕТ на вопросы с 9 по 15, тем больше вы готовы *к* браку. Каждый из вопросов может помочь вам определить области, на которые нужно обратить внимание, когда вы вступаете *в* брак.

Вопросы 1, 3, 4, 6, 7 и 8 раскрывают поведение, которое будет влиять на успешность ва­шего брака.

Вопрос 2 касается знаний, которые будут влиять на успешность вашего брака. Знания о сексуальности человека - важная предпосылка сексуальной совместимости в браке. Вопросы 5, 9. 10, 11,12,13,14 и 15 помогут оценить эмоциональную готовность к браку. Вопрос 5, например, исследует ревность, эмоцию, которая признана деструктивной для стабильности брака. Если вы, в общем, ревнивый человек, возможно, важно будет полу­чить консультацию у профессионалов относительно таких вопросов, как доверие и само­оценка, прежде чем вы соберетесь вступить в брак.

Исследование, касавшееся женщин в возрасте от 25 до 39 лет, показало, что 30% сожительствовали до брака, а 34% сожительствовали на момент опроса.

Первые опыты сожительства у женщин в возрасте от 15 до 44 лет перешли в брач­ные отношения примерно в 50% случаев, около одной трети были расторгнуты без брака и 10% продолжались на время проведения опроса.

Сожительство преобладает в студенческих городках, но не относится исклю­чительно к молодежи. Много пожилых вдовствующих людей живут вместе по причине финансовых преимуществ — два полиса социального страхования вме­сте могут дать больше, чем один, если они вступят в брак, либо потому что они просто не видят необходимости формально оформлять свои отношения.

**Развод**

Таблица 18.1 показывает соотношение числа разводов между 1950 и 1997 годами. Насколько можно видеть, число разводов постоянно нарастало с 1958 года при­мерно до 1981 года, когда оно снизилось, чтобы с тех пор остаться примерно по­стоянным. В 1998 году 10% американцев в возрасте 18 лет и старше были в разво­де. В среднем это составляет более 19 миллионов разведенных мужчин и женщин. Если проводить различие по полу, 9% мужчин (более 8 миллионов) и 11% жен­щин (более 11 миллионов) были в разводе.

*Таблица 18.1* **Количество разводов в США в период с 1950-го по 1997 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год | 1 Количество разводов | Результаты относительно численности населения |
| 1997 | 1 163 000 | 4,3 |
| 1996 | 1 150 000 | 4,3 |
| 1995 | 1 169 000 | 4,4 |
| 1994 | 1 191 000 | 4,6 |
| 1992 | 1 215 000 | 4,8 |
| 1991 | 1 187 000 | 4,7 |
| 1985 | 1 190 000 | 5,0 |
| 1981 | 1 213 000 | 5,3 |
| 1975 | 1 036 000 | 4,8 |
| 1970 | 708 000 | 3,5 |
| 1965 | 479 000 | 2,5 |
| 1960 | 393 000 | 2,2 |
| 1958 | 368 000 | 2,1 |
| 1955 | 377 000 | 2,3 |
| 1950 | 385 000 | 2,6 |

*Источник: National Center for Health Statistics,* 1992, 1993, 1995, 1996. 1997, 1999.

Как еы могли бы предположить, развод родителей затронул большое количе­ство детей. В 1970 году 12% детей проживали с одним из родителей. К 1998 году это число более чем удвоилось, достигнув величины 28%.

**Понимание семьи**

Чтобы узнать о своей семье, то, что вам еще не известно, попробуйте сделать следующее: нарисуйте картинку своей семьи, которая чем-то занята. Сделайте это прямо сейчас на от­дельном листе бумаги.

В следующий раз, когда вы будете в группе людей, возможно в классе, попросите некото­рых из них посмотреть на рисунок и на его обратной стороне написать одно предложение, которое описывает их впечатление от вашей семьи в целом или от отдельных ее членов. Вас удивит то, как люди, которые, возможно, не знают ни вас, ни членов вашей семьи, мо­гут так точно воспринимать ее. Я приведу несколько примеров того, как это происходит, но, поскольку эти примеры могут повлиять на то, что вы нарисуете, не читайте дальше, по­ка не закончите рисунок.

В одной из групп, которой я дал это задание, женщина нарисовала саму себя у гладильной доски и своего мужа, лежащего спиной на коврике с маленьким ребенком в руках. Не­сколько написанных комментариев отметили, что она занимается всей домашней работой, в то время как ее муж отдыхает и получает удовольствие. Она сказала: «Да, вы знаете, это верно. Я собираюсь поговорить с ним, чтобы он стал помогать мне». В другой группе был мужчина, который нарисовал себя, свою жену и сына, которые чем-то занимались, а их дочь делала что-то еще на некотором удалении от них втроем. Было сде­лано несколько замечаний, что дочь выглядит выключенной из семейной активности. Муж­чина некоторое время думал об этом и в конечном счете согласился с такой точкой зре­ния. Он сказал, что осознанно собирается привлечь свою дочь к деятельности семьи с этого времени.

Когда другие люди будут прокомментировать ваш рисунок, не отказывайтесь ни от каких комментариев. Возможно, вы не знали о некоторых аспектах своей семейной динамики, но подсознательно настроились на них, так что они оказались включены в рисунок. Конечно, эти комментарии к вашему рисунку не будут психоаналитическими, но мой опыт говорит о том, что они способствуют некоему озарению. Более того, эти комментарии помогут вам начать процесс, направленный на повышение эффективности своей семьи, и уменьшат уровень стресса в вашей семье.

**Неполные семьи**

Бюро переписи Соединенных Штатов *(The United States Census Bureau)* сообщи­ло, что число семей, которые содержатся одним из родителей, увеличилось на 80% в период с 1970 по 1980 год. К 1998 году в среднем 28% из всех семей с деть­ми, которые живут дома, содержались одним из родителей. Это составляет около 12 миллионов семей и более 20 миллионов детей. В 1998 году женщины стояли во главе 84% неполных семей. Это составило более 9,8 миллиона семей. Кроме того, 2,1 миллиона неполных семей возглавлялись мужчинами. Такое увеличение числа неполных семей в большей степени является результатом роста раздель­ного проживания в браке, разводов и внебрачных беременностей, нежели вдовст­ва. Далее, в 1998 году, 63% афроамериканских семей, проживающих с детьми, 37% испанских семей, проживающих с детьми, и 27% белых семей, проживающих с детьми, содержались одним из родителей [11].

**Стрессоры в семье**

Хотя институт семьи, возможно, и не умирает, как утверждают некоторые социо­логи, он определенно находится в переходном периоде. Необходимо адаптиро-

ваться ко всем изменениям в семейной жизни, на которые мы указали ранее, по­скольку они создают стресс. Некоторые из стрессоров обсуждаются в данном разделе.

**Семья, в которой оба родителя работают**

Сейчас замужние женщины с маленькими детьми больше, чем раньше, работают вне дома. Работающая женщина не только действительно испытывает стресс, связанный с каруселью своих обязанностей, но она также беспокоится о том, что упускает. Как описала это одна мать, работающая в силу экономической необхо­димости: «Иметь дело с сиделками (бэби-ситгерами) очень неприятно. Все, что я могу видеть, это то, что другая женщина держит моего малыша на руках, любит и заботится о нем. Я фактически плачу ей за то, что она делает все, что я хотела бы делать сама» [12].

Муж тоже должен подстроиться к новому стилю жизни семьи, включая рабо­ту своей жены. Ему придется взять на себя большую долю обязанностей по дому и уходу за детьми, чем это было раньше, и эти изменения несут стресс.

Наконец, в этой головоломке ребенок тоже должен адаптироваться к тому, что мамы часто нет рядом. Ребенок должен привыкнуть иметь дело с беби-ситтером или персоналом групп продленного дня и научиться большей самостоятельности, чем у него была до этого.

Все это не говорит о том, что женщинам не следует работать вне дома. Жен­щина, которая собиралась строить свою карьеру и не имеет возможности реали­зовать свою цель, может испытывать больший стресс, чем та, которая сталкива­ется с совмещением материнства, ведения домашнего хозяйства и карьеры. Если она чувствует больший стресс, то возможно, что его будут ощущать ее муж и ребенок. Тем не менее не следует игнорировать то обстоятельство, что браки, в которых оба супруга работают, являются потенциальными источниками стресса.



Хотя большую часть неполных семей возглавляют женщины, мужчины также могут быть эффективными родителями в неполных семьях и нередко ими и являются

**Проблема: является ли семейная жизнь настолько большим злом?**

Опрос, проведенный Гэллалом для конференции в Белом доме по проблемам семьи, об­наружил, что 45% американцев думают о том, что семья изменилась в худшую сторону. Из 1592 взрослых 18% сказали, что они лично знают семьи, в которых притесняют детей, и 18% также знали о муже или жене, которые притесняют своего ребенка. Наконец, 25% сообщили, что на их семью неблагоприятно влияют проблемы, связанные с алкоголем. Другие полагали, что хотя семейная жизнь и в самом деле изменилась, она не стала хуже. Ссылаясь на большее уравнивание половых ролей и домашних обязанностей членов се­мьи, возросшую возможность женщинам работать вне дома, рост доступности служб дет­ского сервиса высокого качества и позитивное влияние развода на детей в тех случаях, ко­гда перспектива роста с обоими родителями становится невозможной, часть людей действительно полагают, что семья стала более эффективно функционирующей структурой.

**Дети**

Однажды один мой друг сказал, что дети — это стресс, растущий скорее в геомет­рической прогрессии, нежели арифметической. Он имел в виду, что пара, у кото­рой есть ребенок, имеет дополнительные стрессоры, эквивалентные наличию еще двух взрослых; пара, у которой уже есть ребенок, с появлением еще одного ребен­ка, умножает свой стресс на некоторое число, отличное от единицы или двух; па­ра с двумя детьми... Каждый, кто когда-нибудь читал газетные заметки или книги Эрмы Бомбек, знает, что имел в виду мой друг. Дети восхитительны, но, конечно, являются источниками стресса. Это и понятно, так как стресс предполагает необ­ходимость приспосабливаться к изменениям. Хотя все мы меняемся, дети меня­ются быстрее, чаще и резче, чем зрелые взрослые. Меняется тело ребенка, его ду­ша, социальные навыки, расширяется его жизненное пространство. Ожидать, что подобные изменения не будут нести стресс, просто нереалистично.

Далее, по мере того как меняются дети, меняется и семья, в которой они рас­тут. Дети могут принимать на себя больше ответственности, брать больше рабо­ты, становиться более самодостаточными и отстаивать свое мнение более твердо, чем они это делали ранее. Подобные изменения влияют на других членов семьи. Например, когда дети достаточно подросли, чтобы водить семейный автомобиль, родителям больше не всегда нужно самим быть водителями. Тем не менее они должны приспосабливаться к другим стрессорам: «Будут ли Джошш и машина оба дома на месте вечером?» Это приводит нас к тому самому пресловутому «трудному переходному возрасту»1.

Родители, которые замечают, что дети вступают в «трудный возраст», чувст­вуют, что у них дрожат колени, начинает стучать сердце и частым гостем стано­вится головная боль. У подростка могут возникнуть неприятности с наркотиками, сексом, кражами в магазинах, автомобильными происшествиями или прогулами; они могут быть недисциплинированными, отказываться говорить или не показы­ваться на глаза; у них могут быть проблемы с учителями, друзьями или начальством. С другой стороны, они могут быть компаньонами, помощниками и интересными

В оригинале — возрасту тинэйджеров *(teenage years). — Примеч. пер.*

собеседниками; они могут быть искренне пре­данными делу и стремящимися настойчиво продолжать достигать цели; и они могут быть теми, кем мы очень-очень гордимся. Не будем забывать, что годы, приходящиеся на «труд­ный возраст» вашего ребенка, могут быть на­полнены стрессом для них самих. Жестокое доказательство тому — число самоубийств, которые подростки пытаются совершить или совершают.

Другие годы также могут быть источника­ми стресса как для родителей, так и для детей. Отношения детей и родителей описывают как состоящие из трех фаз: привязанность, отсо­единение и повторное объединение. В период привязанности ребенок учится любви, одобре­нию и принятию со стороны семьи. В период отсоединения он учится независимости и меньше полагается на семью. Время повтор­ного объединения наступает после того, как ребенок становится достаточно независимым и защищенным для того, чтобы вновь объеди­ниться с семьей. Привязанность является допод-ростковой фазой, отсоединение — подростковой и повторное объединение — по-слеподростковой фазой. Каждая из них имеет свои собственные стрессоры и свои радости.

**Планирование семьи**

Обсуждая проблему стресса и детей, необходимо коснуться и планирования ко­личества детей, которое супруги хотят иметь. В данном разделе обсуждаются две темы, имеющие к этому отношение: контрацепция и аборты и их отношение к се­мейному стрессу.

Когда семейные пары решают контролировать зачатие, чтобы ограничить чи­сло детей, они должны принять решение о методе. Не существует абсолютно на­дежного метода контроля рождаемости. У каждого метода свои преимущества и недостатки, и все это следует изучить, прежде чем выбрать один из них. Этот вы­бор тем не менее может вызвать разногласия у сексуальных партнеров и создать стресс. Кто должен отвечать за контроль над рождением детей — мужчина или женщина? Как много неудобств они будут терпеть в своей интимной жизни? Ка­кие религиозные предписания должны быть учтены? Как много риска — относи­тельно здоровья и относительно вероятности забеременеть — они допускают?

Когда решение о контроле над рождением детей принято, все еще сохраняется возможность беременности, Ни один метод, кроме воздержания, не является эф­фективным на 100%. Что если возникнет нежелательная беременность? Еще один ребенок? Аборт? Эти решения тоже могут быть наполненными стрессом и более сложными, чем па первый взгляд. Чтобы продемонстрировать проблемы и стресс, связанные с абортом," предлагаем заполнить прилагаемый вопросник.

Решение, касающееся аборта

Варианты ответа: да, нет.

1. Можно ли разрешать делать аборт?

2. Если да, то при каких обстоятельствах?

A. Если зачатие произошло в результате изнасилования? Б. Если беременность создаст экономические трудности?

B. Если беременность угрожает душевному здоровью женщины? Г. Если беременность нежелательна?

Д. Если беременность опасна для физического здоровья женщины?

Е. Если беременность является результатом отсутствия контрацепции?

Ж. Если беременность является результатом неудачи применявшейся контрацепции?

3. Если женщина не состоит в браке?

И. Если женщина является подростком?

К. Если женщина старше сорока лет?

3. Нужно ли выплачивать субсидии из государственного бюджета на оплату аборта жен­щинам, у которых нет на это средств?

4. Должно ли требоваться согласие отца на аборт?

5. Должен ли отец быть финансово ответственным за оплату половины стоимости аборта?

Возможно, вы захотите обсудить **и** сравнить свои ответы с ответами своих то­варищей по учебе. Вы обнаружите, что нет однозначных ответов в этой сложной и напряженной ситуации. Именно поэтому данный вопрос до сих пор является предметом дискуссий в нашем обществе.

Усыновление

Некоторые семьи проходят через стресс, связанный с невозможностью зачатия своих собственных детей. Для этих семей усыновление является подходящей альтернативой, хотя сам процесс усыновления может стать стрессором.

**Типы усыновления**

Есть два типа усыновления [ 14]. **Закрытое усыновление** является конфиденци­альным усыновлением, при котором нет никаких контактов между биологиче­скими и приемными родителями. Имена и другие идентифицирующие данные биологических и приемных родителей держат в секрете друг от друга. **Открытое усыновление** — это усыновление, при котором существуют контакты между био­логическими и приемными родителями. Фактически биологические родители даже могут выбрать приемных родителей. Эти контакты происходят регулярно или время от времени на протяжении всего процесса воспитания ребенка.

Усыновление происходит в соответствии с законом и необратимо после огра­ниченного периода времени. Биологические родители подписывают «документы об отказе» после рождения ребенка, и, если оба биологических родителя подписа­ли эти документы, в случае их обращения суд отказывает им в восстановлении родительских прав.

Усыновление возможно тремя способами: через официальное усыновление, посредством независимого усыновления и усыновления родственниками [15].

**Официальные усыновления** — усыновления, при которых родители оставля­ют своего ребенка Отделу усыновления. Эти отделы лицензируются правитель­ством и могут обеспечить ряд услуг. Они консультируют, разрешают правовые вопросы, улаживают проблемы с больницами при рождении ребенка, отбирают приемных родителей и направляют мать **в** отдел, если ей необходима финансовая поддержка. Обычно, хотя и не всегда, усыновления, проводимые через эти отде­лы, являются закрытыми.

**Независимые усыновления** — это усыновления, при которых биологические родители отбирают приемных родителей и отдают ребенка под их опеку. Незави­симые усыновления часто происходят через врача или юриста и в некоторых шта­тах через независимые центры усыновления. **Независимые** усыновления обычно яв­ляются открытыми усыновлениями и, хотя это не во всех штатах узаконено, за ними наблюдает юрист, представляющий обе стороны. Тем не менее рекоменду­ется, чтобы биологические и приемные родители имели отдельные правовое представительство, чтобы ни у одной из сторон не было преимуществ. Зачастую приемные родители оплачивают медицинские счета, связанные с беременностью, и иногда компенсируют стоимость проживания в течение этого времени. При ро­ждении ребенка приемные родители подписывают форму «Принятия под опеку», которая позволяет им взять ребенка домой, пока штат выясняет их возможности вырастить ребенка. Эта проверка обычно занимает от шести до восьми недель. В любом случае, пока происходит обследование, обе стороны могут изменить свое решение. В конце проверки биологические родители подписывают «Доку­мент об отказе от ребенка». Процедура независимого усыновления может быть упрощена Независимым центром усыновления *{Independent Adoption Center).*

**Усыновление родственниками** используется в тех случаях, когда биологиче­ские родители хотят, чтобы ребенок остался **в** семье. Даже в этом случае подоб­ные усыновления требуют согласия суда. Как и в других усыновлениях, предста­вители штата проверят возможность родственников обеспечить заботу о ребенке. Когда усыновление оформлено, биологические родители имеют на ребенка столь­ко же прав, как при любой другой форме усыновления.

**Готовность к усыновлению**

Хотя усыновление ребенка может считаться хорошей идеей, это решение, кото­рое обычно тесно связано со стрессом **и** поэтому требует внимательного рассмот­рения. То же относится и к решению об отказе от ребенка. Американская федера­ция планирования семьи *(Planned Parenthood of America)* настаивает на том, чтобы каждый, кто собирается отказаться от ребенка, ответил на следующие во­просы: [16].

1. Способны ли вы принять для себя то, что ваш ребенок будет жить не с вами?

2. Изменят ли ваше решение беременность и роды?

3. Хотели бы вы получать хороший дородовый уход?

4. Вы выбираете усыновление потому, что вас пугает аборт?

5. Одобрит ли решение об усыновлении отец ребенка?

6. Оказывает ли на вас кто-либо давление для того, чтобы вы выбрали усы­новление?

7. Верите ли вы в то, что за вашим ребенком будет хороший уход?

8. Сможете ли вы не испытывать ревности к приемным родителям?

9. Волнует ли вас то, что будут думать другие люди?

10. Относитесь ли вы с уважением к людям, которые отдают своих детей для усыновления?

Те, кто обдумывает передачу ребенка для усыновления, могут захотеть обсу­дить эти вопросы с партнером, духовным лицом, профессиональным консультан­том либо родственником или другом, которым они доверяют.

**Опека и усыновление**

Для родителей, которые не готовы произвести выбор между передачей ребенка в усыновление и родительством, многие города и графства предоставляют времен­ное проживание для их детей. Это соглашение называется опекой. Чтобы сделать это возможным, биологические родители должны подписать юридическое согла­шение об опеке, которое позволит другой семье позаботиться об их ребенке. Не­редко в соглашении об опеке определена частота встреч между детьми и биологи­ческими родителями, продолжительность пребывания в семье, осуществляющей опеку, количество денежных средств, которые биологические родители будут вы­делять на уход за их ребенком опекающей семье, а также соглашение о числе и частоте встреч с профессиональным консультантом (обычно социальным работ­ником). Хотя соглашения об опеке и ее регулирование между штатами очень раз­личаются, если соглашение об опеке нарушено, то биологические родители могут потерять ребенка навсегда.

Опекой также обеспечиваются дети, которых забрали у биологических роди­телей из-за жестокого обращения, пренебрежения либо другого поведения, кото­рое не позволяет им заботиться о детях и подвергает детей риску. Дети, передан­ные в опеку навсегда, могут быть усыновлены, и фактически это является целью государственных служб, которые наблюдают за опекой.

Система опеки включает около 500000 детей, из которых 100000 доступны для усыновления. К счастью, этих детей усыновляют все больше и больше. В Со­единенных Штатах в 1995 году было усыновлено 20000 детей из системы опеки. Это число повысилось до 28 000 в 1996 году и до 31000 в 1997-м. В 1997 году Конгресс США принял Акт об усыновлении *(Adoption and Safe Families Act),* предназначенный для того, чтобы ускорить усыновление детей в системе опеки. Законодательство обеспечило поощрения в $4000 штатам за каждого ребенка в системе защиты детей, которые будут усыновлены. Для особенно трудных случа­ев, таких как дети старшего возраста или дети с какими-либо нарушениями, штат будет обеспечен поощрением в $6000 за каждое усыновление. Для дальнейшего отлаживали\* системы усыновления детей в опеке в ноябре 1998 года президент Клинтон объявил о плане создать сайт в Интернете, в котором будут размещены фотографии и информация об этих детях **[17].** Надежда состоит в том, что это об­легчит подбор детей для усыновления теми родителями, которые хотят усыно­вить ребенка. По состоянию на 1998 год восемнадцать штатов поддерживают *World Wide Web* сайты, чтобы облегчить усыновление детей в системе опеки. Дру-

гие штаты предоставляют информацию через частные агентства, которые поддер­живают веб-сайты.

**Поиск биологических родителей**

Потому ли, что они пытаются изучить свою историю, из любопытства либо по ка­ким-либо другим причинам многие приемные дети, становясь взрослыми, стре­мятся узнать, кто их биологические родители. Этот поиск чреват стрессами, кото­рые относятся к самому поиску и к реакциям как приемных родителей, так и биологических. Есть большое число разногласий относительно того, надо ли, а если надо, то как, упрощать этот процесс. Некоторые эксперты полагают, что подобный контакт создаст у биологических родителей чувство вины за согласие на усыновление или что они могут отвергнуть усыновленного ребенка, теперь взрослого, и у ребенка в ответ на это новое отвержение могут развиться нездоро­вые реакции.

До Второй мировой войны были доступны записи об усыновлении. Тем не ме­нее после войны сочетание участившихся внебрачных беременностей и консерва­тивного настроения в стране привело к тому, что усыновления стали «закрыты­ми». Записи об усыновлениях стали держать в тайне. С тех пор только в двух штатах, Аляске и Теннеси, существует законодательство, допускающее открытые записи об усыновлении, хотя ко времени написания этой книги закон Теннеси оспаривался в судебном порядке и пока не вступил в силу.

Ближе к настоящему времени жители штата Орегон разрешили для себя эту проблему [18]. В ноябре 1998 года избиратели Орегона одобрили инициативу, требующую от штата раскрыть конфиденциальные записи о рождении. По запро­су усыновленным будет даваться вся информация об их прошлом, невзирая на желания биологических родителей. Как вы можете себе представить, это породи­ло шумные дебаты. Союз Американских гражданских свобод *(The American Civil Liberties Union)* выступил против этой инициативы, убеждая, что она является вторжением в права на тайну частной жизни, которая ранее была обещана биоло­гическим родителям, предоставившим детей для усыновления. Сторонники ини­циативы спорили, что вопрос заключался в том, «кто должен иметь больше прав? Родитель, который бросает ребенка, или ребенок, которого усыновили?» Естест­венно, они решили поддержать ребенка. Ожидается, что ситуация в Орегоне бу­дет стимулировать поддержку незакрытых записей об усыновлении и, как ре­зультат, подобные инициативы будут появляться по всей **страде.**

**Мобильность**

Было время, когда все члены расширенной семьи жили в одном и том же городе и часто навещали друг друга. Когда я рос, мы основали «круг семьи», который встречался в одно из воскресений каждый месяц. Все тети, дяди, кузины, и ба­бушка Мэри, и дедушка Барни собирались вместе поговорить, поиграть в карты, в мяч, поспорить и поесть. Иногда мы залезали в кузов дедушкиного пикапа, си­дели на пустых деревянных ящиках из-под молока или отдыхали весь день на пляже. Все чувствовали себя вовлеченными в жизнь друг друга. Я знал, кому моя кузина Марция назначала свидания, и она была в курсе того, какие я предпочи­таю виды спорта.

Как изменились времена! Мои дети родились в Буффало, а теперь живут в Ва­шингтоне. У нас нет родственников, живущих ни в одном из этих мест. Мы реши­ли обновлять семейные связи раз в год на Пасху, а не раз в месяц, как это было в дни моей молодости. Мои дети редко играют со своими кузинами и не много зна­ют о том, как живут их родственники. Их бабушка не приходит каждую среду ве­чером на ужин, как приходила моя. До нее 300 миль. Когда у них была сиделка (бэби-ситтер), то это был не их кузен и сосед Ларри, как у меня. Их ёэби-ситтер был не родственником, а человеком из списка окрестных бэби-ситтеров, который мы поддерживали («подпитывали\*, выражаясь более точно).

Более того, семьи снимаются с места и переезжают в наши дни так часто, что даже близкие друзья, которые могли бы выступать в роли заместителей расши­ренной семьи, остаются далеко. Новые дружеские отношения нужно развивать, а это отнимает время.

В дополнение к недостатку- интеграции с расширенной семьей мобильность вызвала и: другие стрессоры. Переехав на новое место, нам нужно найти нового врача, дантиста, станцию заправки, универмаг, библиотеку и так далее. Многое из нашего окружения и привычек меняется, и мы знаем, что это может стать причи­ной стресса.

**Ежедневно в Америке: насилие**

6 детей и молодых людей до 20 лет совершают суицид.

11 детей и молодых людей до 20 лет становятся жертвами убийства.

12 детей и молодых людей до 20 лет умирают от огнестрельного оружия,

36 детей и молодых людей до 20 лет погибают в результате несчастных случаев. 237 детей арестовываются за преступления, связанные с насилием. 420 детей арестовываются за злоупотребления наркотиками. 2658 детей в общественных школах наказываются телесно.

**Насилие в семье**

К сожалению, семьи, как и отдельный человек, сегодня не могут чувствовать себя в безопасности, учитывая современную криминогенную ситуацию. Уличная пре­ступность заставляет волноваться каждого, в то время как наши тюрьмы растут по заполнению и числу без сколько-нибудь заметного эффекта в сокращении преступности и насилия, которым рискует подвергнуться любой из нас. Эта си­туация создала дополнительный стресс в нашей уже наполненной стрессом жиз­ни и особенно усилила стресс для семей. Как показывают данные, наши дети не застрахованы от опустошающего влияния насилия. В каждый отдельно взятый год почти 5000 детей в возрасте моложе двадцати лет погибают только лишь от огнестрельного оружия, и более 112 000 детей в возрасте до восемнадцати лет арестовываются за преступления, связанные с насилием. Каждые два часа поги­бает один ребенок. В 1994 году каждый пятый подросток заявлял, что на его при­ятеля в течение последнего года нападали с ножом или пистолетом [19].

**Эксплуатация детей**

Словно этого недостаточно, домашнее насилие — насилие среди членов семьи в наших домах вспыхнуло как пожар. В 1994 году Секретарь по делам здоровья и социальным вопросам *{Secretary of Health and Human Services)* Донна Шалала, описала домашнее насилие как кризис, чуму, болезнь, эпидемию и терроризм, живущие в наших домах [20]. С 1990-го по 1996 год сообщения о случаях прите­снения или пренебрежения детьми, о которых сообщали службам охраны дет­ства, выросло на 18%. Сообщалось, что три миллиона детей могли быть жертвами эксплуатации или пренебрежения, при этом 1 миллион случаев получили под­тверждение. Причина эксплуатации детей или пренебрежения ими заключается в злоупотреблении наркотиками среди членов семьи, бедности и экономического стресса, а также недостатка родительских навыков [22].

Одной из причин, по которой дети являются жертвами, может быть количест­во огнестрельного оружия в домах США и неправильная забота об этом оружии. В исследовании [23] городских школьников первых и вторых классов 25% афро-американских школьников и 40% белых школьников заявили, что у кого-либо у них дома есть оружие. Более тревожит тот факт, что от 75 до 80% детей (в зави­симости от этнической принадлежности и пола) знали, где именно хранится ору­жие. Хотя оружие предназначено для защиты, в одном исследовании выяснилось, что оно используется в восемнадцать раз чаще для того, чтобы убить члена семьи, чем налетчика.

**Насилие между близкими**

Бюро судебной статистики департамента правосудия США *(The. Bureau of Justice Statistic of the U.S. Department of Justice)* собирает статистику о насилии между близкими людьми. Близкие люди определены здесь как супруги, бывшие супру­ги, интимные друзья и подруги. Насилие между близкими прежде всего затраги­вает женщин. Из насильственных преступлений, совершенных против женщин 21% был совершен близкими людьми, при этом только *2%* насильственных пре­ступлений, совершенных против мужчин, был совершен близкими. В 1996 году более 1800 убийц были определены как близкие, а почти 75% их жертв были жен­щинами, Хотя насилие со стороны близких уменьшается, это слабое утешение В 1996 году женщины перенесли 840 000 изнасилований, сексуальных нападе­ний, грабежей с отягощающими обстоятельствами и просто нападений от рук близких. Мужчины **стали** жертвами 150 000 насильственных преступлений, со­вершенных близкими. Наибольшая доля насилия от близких пришлось на жен­щин в возрасте от шестнадцати до двадцати четырех лет, а немного больше поло­вины из женщин, ставших жертвами насилия близких, жили в доме с детьми моложе двенадцати лег. Федеральное бюро расследований *(The Federal Bureau of Investigation)* также накапливает подобную статистику [26], однако оно включает в слово «близкие» супругов, сожителей, родителей, братьев и сестер, детей, пра­родителей, внуков и внучек, родственников по линии супруга, приемных детей и других членов семьи. В этом более широком определении 27% жертв насильст­венных правонарушений состояли в родстве со своими обидчиками. Сообщая, что 73% **этих** жертв были женщины, ФБР дополняет, что 71% жертв семейного насилия **были** белые.

К сожалению, слишком многие из подобных преступлений остаются неизвест­ными. Только примерно о половине случаев насилия близкими сообщают поли­ции. Наиболее распространенной причиной, по которой жертвы не вступают в контакт с полицией, было то, что, по мнению жертв, это их частное дело, или они боялись мести, или не верили, что полиция способна что-либо предпринять в от­ношении данного инцидента. Ирония в том, что 38% супружеских пар с преце­дентами насилия развелись или стали жить раздельно в течение двух лет.

Как вы могли бы догадаться, те, кто совершает насилие по отношению к близ­ким, не являются наиболее ценными членами общества. Фактически среди тех из них, кто находился в тюрьме, 78% имели криминальное прошлое, хотя не обяза­тельно это было насилие но отношению к близким. Сорок процентов сидевших в тюрьме, осужденных за насильственное преступление против близких, имели су­димость за уголовные преступления на момент преступления; около 20% находи­лись на испытательном-сроке, 9% были под подпиской о невыезде, и менее 10% были отпущены под залог или отпущены до суда. Более половины отбывавших наказание за насильственное преступление против близких использовали нарко­тики или алкоголь или и то и другое ко времени инцидента. Человек, который любит драться, как правило, отличается низким самоуважением, традиционными полоролевыми ожиданиями, ревностью, потребностью контролировать склон­ную к насилию и злоупотреблениям семью, из которой вышел, и склонностью об­винять других [28].

Домашнее насилие может принимать и другие формы. Национальный центр по домашнему насилию *(National Resource Center on Domestic Violence)* определяет

их как сексуальное злоупотребление (принуждение партнера к вступлению в сек­суальные отношения, которых он не желает), эмоциональное злоупотребление (обзывание, подавление, запугивание и преследование) и злоупотребление собст­венностью (экономическое злоупотребление) [29].

Есть веши, которые каждый из нас может сделать, чтобы помочь предотвра­тить насилие в семьях. Вот несколько рекомендаций.

• Попросите свои местные школы или школьный совет включить информи­рование по насилию во время свиданий в школьное расписание.

• Позвоните в местные средства массовой информации, напомните им, чтобы они провели Месячник против семейного насилия (в октябре, например).

• Попросите местные предприятия записать телефонный номер Националь­ной горячей линии по проблеме домашнего насилия *(National Domestic Violence Hotline).*

• Попросите местных представителей церкви прочитать проповедь о домаш­нем насилии.

**Финансовые стрессоры**

Другая категория стрессоров, которые испытывают многие семьи, относится к сфере финансов. Некоторые семьи живут в бедности, и, как мы видели, это часто приводит к слабому физическому и психологическому здоровью, низкому уров­ню образования, скудной домашней обстановке, восприимчивости к актам наси­лия и ряду других негативных последствий. Даже попытки вытащить людей из бедности путем принуждения их к работе не были так успешны, как на это надея­лись. Например, в середине 1990-х годов законодательство о социальном пособии изменили, чтобы установить предел числу лет, в течение которых можно, не ра­ботая, получать доход. Упорно отстаивая цен­ность этих новых правил, правительство ссыла­лось на прежних получателей пособия по безра­ботице, которые нашли работу. Тем не менее при этом никто не говорит о числе американцев, занятых на работах с минимальной оплатой тру­да или близкой к минимальной, которые не мог­ли позволить себе страхование здоровья или ме­дицинскую помощь для себя или своих детей, не имели возможности потратить достаточное количество денег на приличную домашнюю об­становку и в целом не могли поддерживать свои семьи так, как того бы хотели. Представьте себе, какой стресс может создавать такая ситуация!

Даже среди американцев, принадлежащих к среднему классу, встречаются люди, испытываю­щие влияние финансовых стрессоров. Слишком часто люди допускают перерасход и попадают в долги, с которыми трудно справиться. Это не является необычной ситуацией для студентов колледжа, которые впервые в жизни могут са-

мостоятелыю использовать кредитную карточку. Учитывая высокий процент, принятый многими компаниями, выпускающими кредитные карточки, может оказаться очень трудно выбраться из долгов по отношению к ним. Но не только студенты колледжей допускают перерасходы. Некоторые американцы среднего класса хотят **водить** новую красивую машину, или жить в самом лучшем районе города, или носить очень дорогую модную одежду. *Желание иметь* все это не создает никаких проблем. Проблемы создает *приобретение* этих вещей. Уметь жить в опре­деленных пределах — это задача, которую людям нужно освоить, но слишком ча­сто за эти **уроки платят** высокую финансовую и эмоциональную цену. Как будет сказано далее в разделе, посвященном вмешательствам, бюджет необходимо пла­нировать, с тем чтобы предотвратить или разрешить финансовые проблемы.

Почти все семьи, но особенно те, которые плохо занимаются планированием, имеют финансовые трудности, касающиеся обеспечения детей. Стоимость затрат на ребенка в течение семнадцати лет составляет от $262 669 для семьи с относи­тельно высоким достатком и до S132 544 для семьи с низким достатком [30]. Эти цифры включают в себя содержание дома, уход за ребенком, заботу о здоровье, одежду, транспортные расходы, расходы на питание и различные другие. И все это только на *одного* ребенка! Добавьте сюда других детей, и стоимость, конечно, возрастет. Далее, эта стоимость не включает в себя расходы на детей старше семна­дцати лет, когда они могут посещать колледж или оканчивать профессиональную школу, вступать в брак со всеми расходами на свадьбу или нуждаться в финансо­вой поддержке, когда они начинают карьеру с относительно низкооплачиваемой работы.

Процветающие семьи также испытывают финансовый стресс. Хотя это не так болезненно, как жить в бедной семье, но тем не менее любые изменения в финан­совом положении могут сопровождаться стрессом. Например, тетя Эбигейл скон­чалась и оставила крупную сумму наличными маме или папе. Или акции на фондо­вой бирже претерпели резкие колебания в курсе, либо нечто произошло с други­ми вложениями. Теперь вам необходимо оберегать эти деньги, сводя к минимуму уплату налогов. Растет страх потерять состояние, и вы должны тратить внима­ние, время и энергию на то, чтобы предотвратить возможную потерю. Это в свою очередь требует различных финансовых трюков вроде операций с недвижимо­стью, финансовыми фондами и тому подобное. Кроме того, вы можете купить но­вый автомобиль, переехать в более комфортабельный дом с престижными сосе­дями, приобрести модную одежду или устроить себе отпуск, поехав в прекрасные места, вместо того чтобы навестить родственников неподалеку. Возможно, вы чувствуете себя восхитительно, привыкая к новому стилю жизни, тем не менее это все является приспособлением и изменениями. Поэтому появляются стрессо­ры, которые потенциально могут перейти в недуги и болезни.

**Другие стрессоры**

Существует много других стрессоров, о которых мы только упомянем ввиду не­достатка места в этой книге. Сгрессогенными могут быть разногласия между ро­дителями относительно того, как приучить к дисциплине детей. Как быть с пожи­лыми родителями — поместить их в дом для престарелых или жить вместе с ними, это также вызывает стресс во многих семьях. Некоторые семьи обнару­живают, что сексуальные отношения между ними создают стресс: например, надо

определить, насколько часто у них должны быть половые сношения, кто будет инициатором или какие виды сексуальной активности допустимы. Некоторые родители вынуждены растить детей в одиночестве или в ходе развода. Часть ро­дителей, в основном отцы, могут жить раздельно со своими детьми. Я уверен, что вы можете продолжить этот список. Семейная жизнь динамична, переменчива и поэтому вызывает стресс.

Модель стресса в семье

Чтобы иметь возможность влиять на семейный стресс, необходимо ясно пред­ставлять ситуацию. Модель стресса в семье (рис. 18.1), которую я разработал, по­может в решении этой задачи. Люди, применявшие данную модель, обнаружили, что она полезна для правильной оценки компонентов и проявлений стресса в тех семьях, которые им были известны.

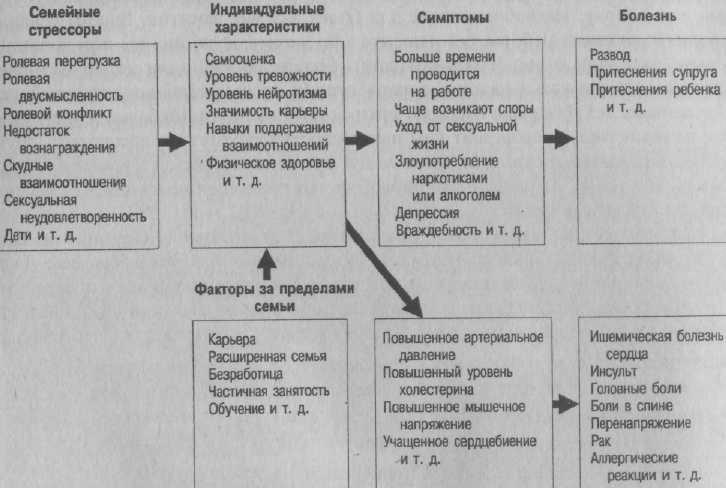


Рис. 18.1. Модель семейного стресса

Эта модель показывает, что внутри семьи существуют стрессоры, но они пре­ломляются в индивидуальностях, которые сильно отличаются друг от друга. Она также показывает, каким образом стрессоры, возникшие вне контекста семьи, влияют на этих членов семьи, но именно эта индивидуальность влияет на то, ка­ким образом они воспринимают семейные стрессоры и реагируют па них. В ре­зультате взаимодействия семейных стрессоров и стрессоров вне семьи на различ­ных членах семьи могут проявиться симптомы семейного стресса или **обшии** недуг семьи. Если вам понятен этот набор стрессов в семье, то вы можете воздей­ствовать на сложившуюся ситуацию с учетом имеющихся в конкретной семье потребностей.

Воздействия

Можно предотвратить превращение стресса в семье в недуги и заболевания, воз­действуя на жизненную ситуацию на восприятие, эмоции и физиологическое со­стояние.

**Воздействия на жизненную ситуацию**

Нехватка времени — это главный стрессор в семье, где работают оба супруга. Де­фицит времени не дает выполнить определенные хозяйственные работы, отнима­ет время у всех членов семьи и создает стресс в тех ситуациях, когда вы спешите сделать столь много, сколько возможно в небольшой интервал времени. Чтобы справиться с этим стрессом, вы можете попросить помощи у других членов семьи или у друзей или знакомых. Например, они могут сделать какие-то покупки вме­сто вас или забрать детей с тренировки по футболу. Вы также можете нанять ко­го-то, кто будет выполнять менее важные хозяйственные дела, такие как уборку дома или стирку, **высвобождая** вас для более важных занятий. Вашим главным приоритетом после работы, безотносительно к тому, мужчина вы или женщина, должна быть паша семья. Чтобы сохранить больше времени для семьи, вы можете спланировать отпуска и выходные на работе так, чтобы удалиться от друзей и хо­зяйственных дел и больше сосредоточиться друг на друге. Рыбалка и туристиче­ские путешествия предоставят вам возможность отдохнуть и поговорить друг с другом. Поездки **в** гостиницы и кемпинги, где дети находятся в дневном лагере, а родители **играют** в гольф, плохо способствуют приобщению к совместному **про­ведению** времени в семье.

О браке говорят, что это тяжелая работа. В этом смысле синонимом слову «брак» может стать фраза *поддержание всех семейных взаимоотношений.* Дэвид Фенелл в своем исследовании супругов, которые состояли в браке с одним и тем же партнером в течение более двадцати лет, обнаружил, что успешные партнеры по браку имеют перед своими спутниками взаимные обязательства, что проявля­ется в следующем:

1) лояльность к супругу;

2) уважение к супругу;

3) супруга считают «лучшим другом»;

4) стремление прощать и быть прощенным;

5) желание делать приятное для супруга и поддерживать его **[31].**

Мохег быть, каждому из нас стоило бы тратить время и силы на то, чтобы со­здать сходные проявления в своей семье. Такой образ действий требует от нас обязательства организовать свою жизнь так, чтобы мы были вместе, участвуя в общей деятельности и создавая позитивную историю семьи. Рекомендации в этой главе могут вам помочь.

По отношению к большинству семейных стрессов, описанных в этой главе, может быть полезно улучшить общение между членами семьи. Одно из наиболее важных условий общения, которое настолько очевидно, что о нем почти забы­ли, — это необходимость выделить на него время. У членов семьи обычно так много всяких дел, что почти нет времени сесть поговорить и что-нибудь узнать Друг о друге. Дети играют вне дома, занимаются в своих группках или делают

домашние задания. Родители заняты своей карьерой, спортом или друзьями. Чтобы точно знать, что данное время удобно для совместного времяпрепровож­дения и другим членам семьи, в некоторых семьях его заранее планируют. Дру­гие семьи устанавливают еженедельные встречи, чтобы члены семьи могли пожа­ловаться друг другу на то, что их раздражает. Однажды я понял, что не провожу достаточно времени со своим сыном и особенно мало интересуюсь его школьны­ми делами. Я изменил свой распорядок так, что мы могли проводить вместе 15 минут после обеда по вторникам и средам (удобное время для нас обоих). В это время он показывал мне свои домашние задания и то, как далеко он продвинулся в обучении. В других случаях мой сын или моя дочь обычно сидели у меня на ко­ленях и у нас была «беседа» — наше кодовое название обсуждения своих чувств и переживаний. Мы затрагивали все, что заставляет нас радоваться, огорчаться, сердиться, пугаться, или любые другие чувства, которые предлагал кто-то из нас. Я далеко не образцовый родитель и привожу эти примеры своей семейной жизни просто потому, что они помогали нам. Возможно, они сослужат хорошую службу и вашей семье.

Что касается стресса, связанного с разводом, то лучший совет — это не отры­ваться от людей, а также использовать работу как средство поддержания чувства собственной ценности. Один из авторов предлагает некоторые рекомендации для разведенных родителей, которые живут отдельно от детей [32].

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Избегайте | **Стремитесь** |
| возражать родитель; | **против** всего, что говорит другой | слушать то, что ваш ребенок может сказать, и проявляйте дружескую заинтересованность; |
| Избегайте | | **Стремитесь** | |
| принижать другого родителя в глазах детей; | | отвечать на вопросы в манере, которая по­ощряет разговор к развитию, не возводя свои ответы в ранг закона; | |
| убеждать своего ребенка в том, что ваша точка зрения единственно верная; | | замечать любые проблемы, в которых вы могли бы оказать помощь; | |
| обороняться при любом намеке на критику со стороны ребенка или другого родителя; | | быть рядом, поддерживая прочную связь друг с другом; | |
| проповедовать какие-либо религиозные, мо­ральные или социальные доктрины, если они, как **вам** известно, противоречат взгля­дам в доме; | | показывать, что у вас есть свои собствен­ные **стандарты,и,** даже если они отличаются от общесемейных стандартов, проявляйте  последовательность; | |
| разрешать собственные проблемы через ре­бенка. | | больше радоваться тому времени, которое вы проводите вместе, чем использовать его как возможность произвести впечатление или убедить **в** чем-либо. | |

Эти советы помогут вам создать более позитивные взаимоотношения с детьми и с бывшим супругом(ой) и, следовательно, снизить стресс, который возник в ре­зультате развода.

Что касается стресса, возникающего в связи с планированием семьи, возмож­но, вы захотите обратиться к консультанту, например, из Службы планирования семьи *{Planned Parenthood),* чтобы быть уверенным в своем выборе. Один из лучших источников информации о планировании семьи, который описывает доступные методы, их эффективность, преимущества и недостатки, — книга под названием

«Контрацептивная технология» *{Contraceptive Technology),* написанная Робертом Хатчером (Robert Hatcher) и опубликованная в *Irvington Publishers* (551 Fifth Avenue, New York, NY 10017). Возможно, вы захотите прочитать ее. Если вас беспокоят моральный, этический или религиозный аспекты, касающиеся контроля над деторождением, посоветуйтесь со своим священником.

Относительно стресса, который возникает в результате проживания вдали от расширенной семьи, вы можете спланировать свой отпуск так, чтобы навестить своих близких, вместо того чтобы отправиться в какое-либо другое место. Вы также можете регулярно звонить им по те­лефону. Регулярные телефонные звонки пре­доставляют время для небольших разговоров, важных, чтобы получать информацию друг о дру­ге, поскольку чем меньше время между звонка­ми, тем меньше важных вопросов для обсужде­ния. Другой способ поддержать связь с расши-

ренной семьей, менее дорогостоящий, чем нанесение визитов или звонки по телефону, — это обмен письмами. Заметьте, что я сказал *письмами,* а не открытка­ми. Открытки на день рожденья или на годовщину не служат этой цели, равно как и сообщения по электронной почте. Вашим родственникам следует знать, что вы предприняли определенные усилия, чтобы связаться с ними; тогда они пой­мут, как важно для вас поддерживать тесные отношения, и смогут ответить вам. Письма лучше передают эту потребность, чем открытки.

**Управление финансовым стрессом**

Финансовый стресс бывает опустошающим. Это происходит потому, что он мо­жет закончиться плохими отношениями между членами семьи, когда они отыг­рывают свою фрустрацию друг на друге, привести к серьезным последствиям со здоровьем, когда медицинская помощь откладывается, хотя она абсолютно необ­ходима, и оказывать негативное психологическое и эмоциональное воздействие на самооценку членов семьи, ощущение контроля над своей жизнью, а также про­воцировать гнев и отчужденность. Поэтому воздействия на финансовый стресс выдвинуты на первый план в данной главе.

Возможно, наиболее ценное воздействие — это бюджет, продуманный с точки зрения финансовых возможностей. Бюджет способен помочь вам предотвратить долги, при неоплате которых может появиться плохая репутация и иногда право­вые санкции. Бюджет позволит вам контролировать финансы вместо того, чтобы финансы контролировали вас. Правильный путь расчета бюджета — изучить, как вы тратили деньги за последний год. Например, вы могли бы просмотреть счета, банковские записи и записи в кредитной карточке. Кроме того, просмотрите до­ходы за год. Если вы не в состоянии получить записи за прошлый год либо не хо­тите заходить так далеко, сделайте это за два прошедших месяца. Затем: ■

• определите доходы, которые вы ожидаете получить в каждом из месяцев те­кущего года;

• определите ожидаемые расходы на каждый месяц;

• постарайтесь определить для себя, какое именно количество денег вы буде­те откладывать в зависимости от среднего размера дохода, превышающего расходы (откладывание «на черный день» необходимо, чтобы быть готовым к непредвиденным обстоятельствам или расходам);

• если вы задолжали деньги, постарайтесь выплачивать некоторые из своих долгов ежемесячно.

Доля дохода, которую вы тратите на каждую статью расхода, является резуль­татом вашего личного решения. И чем меньше вы зарабатываете, тем значитель­нее будет доля дохода, которую вам придется тратить на основные потребности, (например, на жилье или питание). Тем не менее в качестве общего правила вам следует тратить от 20 до 35% на оплату жилья, от 15 до 30% на питание, от 3 до 10% на одежду, от 6 до 20% на транспорт, от 2 до 6% на развлечения и от 5 до 9% на сбережения [33]. Если вам трудно применить это к себе, вы можете разрабо­тать такую систему, при которой вы будете раскладывать деньги, определенные в каждую категорию, по разным конвертам, когда получаете доход. Конечно, вы можете переложить деньги из одного конверта в другой, но, если это будет проис­ходить слишком часто, ваше планирование бюджета окажется бесполезным.

Также должны помочь следующие стратегии.

. Контролируйте расходы, оставляя чековую книжку и кредитные карточки дома, когда они вам не нужны.

• Оплачивайте счета своевременно, избегая, таким образом, уплаты процен­тов (проценты по кредитным карточкам достаточно высокие).

• Периодически пересматривайте свой бюджет, чтобы убедиться, что он не выходит за рамки ваших возможностей.

• Если возможно, включите своих детей в государственные программы охра­ны здоровья (штаты, совместно с федеральной поддержкой, предлагают Программу охраны здоровья детей *(Children's Insurance Program)* для семей с низким доходом).

• Если у вас накопилось слишком много долгов, свяжитесь с Консультацион­ной службой кредитных пользователей *(Consumer Credit Counseling Service),* она поможет вам справиться со сложившейся ситуацией.

• Когда вы делаете покупки, избегайте приобретать товары с продленной га­рантией (по статистике, в ремонт отдавали менее 20% товаров с продленной гарантией) [34].

• Сравнивайте цены на бензин на различных заправочных станциях, и выби­райте ту, которая не введет вас в дополнительные затраты, а не заправляй­тесь на самой удобной станции.

• Обойдите магазины для поиска наиболее дешевого автомобиля и различ­ных домовладельцев в поисках экономичного жилья.

• Консультируйтесь с организациями, занимающимися оценкой продуктов, перед их приобретением (например, с Обществом потребителей *(Consumers Union)).*

• Пользуйтесь только теми телефонными услугами, которые вам необходи­мы, старайтесь купить телефон, нежели арендовать его.

• Делайте междугородние телефонные звонки вечером или в выходные дни,

когда на них снижены тарифы.

• Используйте, если это возможно, обычные лекарства вместо лекарств, отли­чающихся высокими ценами из-за того, что они усиленно рекламируются.

**Воздействие на восприятие**

На семейный стресс можно повлиять, изменяя свое восприятие, разными спосо­бами. Например, вы можете прибегнуть к селективному восприятию для того, чтобы относиться к событиям, связанным с семьей, как волнующим, интересным и бросающим вам вызов, а также напоминать себе, что вам предстоит пройти че­рез эти изменения всем вместе на протяжении долгого пути. Переходные перио­ды в семье будут менее напряженными, если вы станете рассматривать их с такой точки зрения.

Кроме того, вы можете «наслаждаться ароматом роз» — получать удовольст­вие от своей семейной жизни в максимально возможной степени. Будучи малень­кой, моя дочь забиралась ко мне на колено, когда я сидел и читал книгу. Моим первым стремлением было решить, как бы мне отправить ее назад, не задев ее чувств так, чтобы продолжить чтение без помех и не нанеся ей психологической

травмы. Чаще всего, однако, я откладывал книгу, и качал ее на колене. Однажды я понял, что очень скоро сидение на колене у папы останется в прошлом, и для меня это будет большей поте­рей, чем для нее. Осознав это, я решил никогда ее не отсылать, когда она ко мне подходит, и по­стараться сохранить происходящее в своей па­мяти. Интересно, что с установкой «вдыхания аромата роз» мы начинаем переживать полно­стью *каждую* новую стадию наших взаимоотно­шений. Это может быть сидение на колене сего­дня и проблемы с бой-френдом завтра. Когда одна стадия завершается, я не сильно удручен оттого, что она закончилась, если сумел пере­жить ее полностью, поскольку следующая ста­дия несет новые удивительные открытия. Дети будут вызывать у нас меньше напряжения, если мы не будем уставать им удивляться, если мы с радостью будем следить за их ростом и восхи- сеМЬИ| члены которых много свободного щаться их уникальностью. времени проводят вместе, лучше других

Для того чтобы справляться со стрессами в справляются со стрессовыми ситуациями, семье, полезно понять паттерн поведения лю- возникающими в их жизни

дей, которые относятся к поведенческому ти­пу А. Одна из характеристик их поведения заключается в том, что они больше обеспокоены количеством, нежели качеством. Они стараются делать несколько дел одновременно, притом что качество страдает в каждом, чем делать мало дел, но хорошо. Генерализация этой характеристики и связь ее со стрессом возникают из-за того, что слишком мало времени остается членам семьи. Лучше поговорить друг с другом, чем вместе смотреть телевизор. Лучше вместе выбраться на обед, чем пойти в кино, где вы не сможете поговорить. В отношениях с пожилыми чле­нами семьи постарайтесь дать им возможность поговорить с вами о прошлом и, может быть, даже записать на магнитофон эти беседы, так что они не будут поте­ряны для следующих поколений. У пожилых людей, как вы сможете убедиться сами, есть столько интересных историй и знаний о мире, который так отличается от нашего, что проявление таким образом уважения к этому прошлому не только облегчит некоторые из их стрессов, но и поможет нам восстановить связь с про­шлым, из которого мы вышли. Это даст нам ощущение своих «корней» и поможет увидеть свою жизнь не просто как ускользающие мгновения, но скорее как звено в цепи поколений.

Обнаружено, что жены проводят около тридцати часов в неделю, занимаясь домашней работой, в то время как мужья тратят на нее от четырех до шести часов в неделю. Для жен, которые работают, ситуация несколько лучше — они выпол­няют только 70% домашней работы по сравнению с 83% тех, кто не работает [35]. Некоторые считают, что справедливо было бы разделить домашнюю работу по­полам между мужьями и женами, работающими вне дома. Тем не менее часть спе­циалистов в области семейных отношений утверждают, что у некоторых женщин могут возникать трудности при разделении домашних и родительских обязанно-

стей, потому что они боятся потерять свою идентичность как женщины и матери [36]. Если вы или кто-либо, кого вы знаете, испытываете эти трудности, обсудите проблему качества-времени против количества-времени, чтобы помочь принять потребность распределения повседневной домашней и родительской ответствен­ности. Только тогда, когда работающие женщины осознают, что не являются «сверхженщинами» и не могут сделать все сами, они захотят освободить время для улучшения семейных отношений и в случае перегруженности делегировать ответственность другим членам семьи. Тем не менее, как показывает статистика эта потребность, по крайней мере дома, беспокоит мужчин не настолько сильно, как женщин.

Наконец, то, как вы воспринимаете контроль, который вы можете иметь над событиями, воздействующими на вашу жизнь, — ваш локус контроля — влияет на то, как вы реагируете на семейные стрессы. Если вы развиваете свою интер-нальность, вы наверняка считаете, что можете что-либо предпринять, чтобы сни­зить влияние стресса, связанного с семейной жизнью. Следовательно, вы испро­буете некоторые из рекомендаций, приведенных в этой главе, а также будете искать и другие подходы. Один из лучших способов укрепить в себе интерналь-ность — это попытаться контролировать некоторые события и анализировать, на­сколько успешны эти попытки. Привело ли это к успеху? Если да, почему? Если нет, то почему нет? Опыт реального упражнения в контроле над аспектами вашей жизни укрепит вашу уверенность в том, что подобный контроль возможен. Ис­пробуйте некоторые из рекомендаций, которые даны в этом разделе. Выберите одну, которая представляется вам самой многообещающей, и потом переходите к другим. Вы обнаружите, что на самом деле способны лучше справляться с семей­ным стрессом.

**Воздействие на эмоциональное состояние**

Семейные стрессы причинят меньший ущерб вашему здоровью, если вы будете ре­гулярно практиковать те или иные техники релаксации. Подойдет любая из опи­санных в этой книге. Возможно, вы захотите заниматься релаксацией всей семьей. Может быть, вы установите определенное «время релаксации», когда вся семья сможет заниматься медитацией. Может быть, вы вместе пойдете в. класс изучения йоги. Регулярная релаксационная практика поможет вам лучше справляться как с обычными семейными изменениями, так и с неожиданными стрессорами.

**Воздействие на физиологическое состояние**

Как и другие стрессоры, семейные стрессоры повышают уровень холестерина, частоту сердцебиений, артериальное давление и ускоряют другие процессы в ор­ганизме. Физические упражнения могут использовать эти явления здоровым об­разом и не давать им вызывать у вас недомогание. Почему бы не делать упражне­ния всей семьей? Вы можете кататься на велосипеде, играть в теннис или даже бегать трусцой все вместе.

**Выводы**

• Семья представляет собой уникальную совокупность близких отношений.

• Нуклеарную семью составляет супружеская пара и их дети. Расширенная семья включает, помимо супругов и детей, других родственников.

**Позаботьтесь о своем окружении**

Поскольку мы знаем, как велико количество неполных семей и семей с очень маленькими детьми, в которых работают оба родителя, необходимо позаботиться о здоровье и безо­пасности этих детей. Есть несколько способов, с помощью которых вы могли бы внести свой вклад в эту задачу.

1. Вы можете принимать участие во внеклассных программах отдыха при местных муници­пальных центрах. Этим центрам нередко нужны водители автобусов, рефери на соревнова­ниях и руководители мероприятий по организации отдыха.

2. Вы можете подумать о создании или, по крайней мере, о том, чтобы поддержать других людей, причастных к созданию «горячей линии», доступную для тех детей, которые чувст­вуют себя в одиночестве после школы и нуждаются в поддержке взрослых.

3. Вы могли бы предложить выполнять какие-либо из хозяйственных дел тем семьям с вы­соким уровнем стресса, у которых не хватает для этого времени. Например, вы можете предложить им закупать бакалейные товары, работу по двору, присмотр за детьми или да­же сопровождение пожилых членов семьи к врачу.

Для того чтобы помогать, нужно просто захотеть это сделать и придумать, как снизить уро­вень стресса, который испытывают семьи ваших ближних.

• Семья удовлетворяет различные потребности. Они включают в себя соци­альный контроль репродукции и выращивания детей, потребности в эконо­мической поддержке, надежности и безопасности, а также эмоциональные потребности в любви и чувстве принадлежности. \*\*

• В эффективной семье есть лидер и есть тот, кто в курсе дел других членов семьи. Такая семья поощряет членов семьи иметь отношения за своими пре­делами, она гостеприимна, реагирует на угрожающие событиями открыто, высоко ценит свои ритуалы, нежная, обеспечивает чувство дома, создает связь поколений и уважает пожилых людей.

• За последние годы семья изменилась. Люди позже вступают в брак, все больше людей остаются холостыми. Многие люди предпочитают сожитель­ство браку, значительное число супругов разведены, что оказывает влияние на жизнь 1 миллиона детей ежегодно.

• Семейные стрессоры включают в себя финансовые заботы, браки, в которых оба супруга работают, повышенную мобильность, воспитание детей, реше­ния о контрацепции, отделение от расширенной семьи и насилие.

• Семейный стресс представляет собой комплекс стрессоров, индивидуаль­ных характеристик членов семьи и стрессоров вне семьи. Они могут прояв­ляться в виде симптомов семейного стресса или связанных со стрессом за­болеваний.

• Эффективная коммуникация и решение конфликтов существенно помога­ют справиться с семейным стрессом.

• Возможно несколько вариантов усыновления. Есть закрытые усыновления, они конфиденциальны, и открытые усыновления, при форме которых био­логические и приемные родители контактируют друг с другом. Существуют официальное усыновление, независимое усыновление и усыновление род­ственниками.

ГЛАВА 19 **Стресс и пожилые люди**

Подобно многим из нас, я считал, что мои родители будут со мной вечно. Они бу­дут всегда, и, в общем, беспокоиться не о чем. Пока я рос, они казались непогре­шимыми, они всякий раз оказывались правы, они всегда были способны содер­жать и поддерживать семью, и, казалось, что они всегда знали, кто будет самым лучшим президентом. Как я ошибался! Когда я немного повзрослел и мои дети стали смотреть на меня снизу вверх так же, как я смотрел на своих родителей, я осознал, что папа и мама делали все на грани возможного, но на самом деле они не были непогрешимыми.

Как будто подтверждая это, отец умер в 1985 году. Плача и утешая других в больничной палате, я почувствовал его уязвимость. В сущности, он был просто человеком со своими тревогами, хрупкостью и недостатками. Моя мать пережила его смерть и извлекла все, что возможно, из этой трудной ситуации. Она начала новую жизнь с новой работы и с новой когортой друзей. Такие перемены имеют чрезвычайно стрессовый характер и чреваты последствиями.

Оглядываясь назад, я вижу те стрессовые ситуации, через которые моя мать прошла тогда, и те, через которых проходит теперь. Они не уникальны. Ста­рость — это время, которое чревато переменами. Возможен выход на пенсию, ухудшение здоровья, смерть друзей и родных, финансовая нестабильность, кото­рые в совокупности создают необходимость в адаптации. Все это провоцирует стресс, угрожает нашему здоровью и препятствует ощущению счастья.

С другой стороны, пожилой возраст считается состоянием души. Вы старый человек, если позволяете себе чувствовать себя старым. Это ощущение у кого-то может возникнуть в 30 лет, к другим прийти в 65 и может никогда не посетить тех, кто молод сердцем. Нам придется вспомнить об избирательности воспри­ятия. Вы можете сосредоточиться на том аспекте пожилого возраста, который создает стресс, или же на его приятных аспектах. Вы можете оплакивать то, что уже не в состоянии играть в теннис так, как умели когда-то, или вы можете быть благодарны за то, что все еще способны играть пара на пару. Вы можете жалеть себя из-за вынужденного выхода на пенсию или можете воспользоваться тем, что это подходящее время для того, чтобы провести его с внуками. Этот выбор пред­стоит каждому из нас. Вы сами решаете, на что обратить большее внимание.

Итак, моя мать благодарна за годы, проведенные с папой, и мы часто вспоми­наем, какой душой компании он был, когда произносил одну из сотен шуток, ко­торые он оставил в памяти у тех, кто с ним жил и кто его знал. Конечно, мы ино­гда плачем, вспоминая его, но, в общем, мы продолжаем жить, потому что нет другого выхода, если мы хотим быть счастливыми и здоровыми.

Эта глава касается того, как можно распознать стресс, связанный с последни­ми годами жизни, и управлять им. Мы увидим, что определенные стрессовые си­туации можно предвидеть и минимизировать их последствия, в то время как дру­гие, менее предсказуемые, можно воспринимать с определенной точки зрения, чтобы снизить их вредоносный потенциал. Мы поймем, что последние годы жиз­ни могут быть точно такими же вознаграждающими, как и более молодые годы, если мы уверены, что гак будет, и если мы применяем навыки управления стрес­сом, представленные в этой книге и особенно в данной главе.

**Пожилые люди: описание**

В 1900 году число людей в возрасте старше 65 лет в Соединенных Штатах насчи­тывало немногим более 3 миллионов, или составляло 3,9% населения. К 1990 го­ду насчитывалось более 31 миллиона граждан США старше 65 лет, или 12,4% на­селения. К 1998 году число людей старше 65 лет составляло более 34 миллионов, или 12,7% населения **[1].** Фактически в 1998 году было 4,7 миллиона людей в воз­расте между 80 и 84 годами, 2,6 миллиона — между 85 и 89 годами, 1,1 миллио­на — между 90 и 94 годами, 324 000 — между 95 и 99 годами и 57 000 американцев старше 100 лет [2]. Пожилые люди — наиболее быстро растущий сегмент населе­ния США. Осторожная оценка правительства Соединенных Штатов говорит, что к 2010 году в США будет 39,4 миллиона жителей старше 65 лет и 78,9 миллио­на - к 2050 году [3].

**Тест уровня знаний о пожилом возрасте**

Как много вы знаете о пожилых людях? Чтобы определить это, решите, какие из приведенных ниже утверждений правильные, а какие — ошибочные.

1. Большинство пожилых людей живут в домах престарелых.

2. Пожилые люди в США живут вдалеке от своих детей.

3. Пожилые люди мало общаются со своими подросшими детьми.

4. Одиночество — проблема пожилых людей.

5. Пожилые люди не очень интересуются сексом.

6. У пожилых людей нездоровое внимание к прошлому.

7. К пожилым людям относятся с уважением.

Все эти утверждения не соответствуют действительности.

Вопреки популярному заблуждению, в домах престарелых живут менее 1% лиц раннего пожилого возраста (в возрасте от шестидесяти пяти до семидесяти четы­рех лет) и только 15% тех, кому восемьдесят пять лет или более [4]. На самом де­ле, несмотря на наше мобильное общество, две трети пожилых людей, которые не находятся в государственных клиниках или организациях, живут в тридцати ми­нутах езды от детей, я дети их еженедельно навещают. Если частые визиты невоз­можны, то дети звонят по телефону; 76% пожилых людей говорят по телефону со своими детьми каждую неделю [5]. Более того, 72% пожилых мужчин женаты

и живут со своими супругами [6]. По тем или иным причинам чувство одиночест­ва является проблемой лишь для меньшинства пожилых **людей.**

Представление о том, что секс не представляет никакого интереса для пожи­лых людей, совершенно неверно. В исследовании более чем 100 мужчин и жен­щин в возрасте от 80 до 102, которые жили в доме для пенсионеров, секса на самом деле больше, чем вы можете представить. Наибо­лее распространенной формой секса были прикос­новения (82% мужчин и 64% женщин), за кото­рыми шла мастурбация (72% мужчин и 40% жен­щин) и затем половой акт (63% мужчин и 30% жен­щин). И это были люди старше восьмидесяти! Ва­гинальное увлажнение и эрекция пениса могут воз­никать позже и исчезать раньше, но исследование за исследованием показывают, что пожилые люди по-прежнему активны.

Наконец, верно, что пожилые люди часто вспо­минают прошлое, но это не является чем-то нездо­ровым. Как мы вскоре увидим, одна из потребно­стей более поздних лет — желание видеть себя ча­стью человеческого рода, чтобы быть присоеди­ненным к прошлому и будущему. Воспоминания помогают решить эту задачу. К сожалению, не все усыпано розами на пути наших пожилых сограж­дан. Вместо того чтобы обращаться с пожилыми людьми с уважением, которое многие заслужили за годы труда и гражданской ответственности, мы

не только действительно игнорируем их и обращаемся с ними как с людьми, крайне надоедливыми, что является проявлением неуважения, но иногда мы еще и причиняем им вред. Трудно поверить в то, что 2 миллионам пожилых людей каж­дый год наносят физический ущерб или относятся к ним с пренебрежением [8].



Взаимодействие со старшими -хороший обучающий опыт для детей

**Приспособление в старости**

Существует несколько теорий развития, которые пытаются объяснить стресс у пожилых людей. Далее мы на них остановимся.

Эрик Эриксон. Концепция кризиса жизни

Эрик Эриксон описал жизнь как состоящую из восьми стадий, в течение которых возникают кризисы. Кризис поздней взрослости является приобретением ощу­щения интеграции и преодоления чувства отчаяния. Эриксон видел эту стадию жизни как стадию, в которой успешная личность имеет довольно ясное понима­ние собственной идентичности, признает как свои успехах, так и неудачи и хочет утверждать тот жизненный стиль, в котором она живет. Смерть, следовательно, не кажется краем жизни. Личность, которая неуспешна в этом кризисе, вероятно, переполнена отчаянием, потому что времени осталось так мало, смерть прибли­жается слишком быстро, и нет времени искать другой путь для интеграции.

Отвращение к смерти может скрывать отчаяние, вследствие чего личность стано­вится ожесточенной, депрессивной и параноидной [9].

Роберт Хавигхерст. Задачи развития

Роберг Хавигхерст видит жизнь как серию задач развития, с которыми мы долж­ны справиться прежде, чем перейдем на следующую стадию развития [10]. Ха­вигхерст определил задачу развития как задачу, которая «возникает в определен­ный период жизни личности... успешное решение которой ведет к счастью и успеху в дальнейших задачах, в то время как неудача приводит к ощущению не-счастливости, неодобрению обществом и возникновению трудностей при сле­дующих задачах» [11]. Последняя стадия, по Хавигхерсту, поздняя взрослость, начинается в возрасте пятидесяти пяти лет. Эта стадия характеризуется новым опытом и новой ситуацией, с которой приходится иметь дело. Хавигхерст счита­ет, что в пожилом возрасте все еще возможно развитие.

Далее приведены шесть задач развития пожилого возраста по Хавигхерсту:

1. Приспособление к тому, что уменьшаются физические силы и ухудшается здоровье.

2. Адаптация к образу жизни, вызванному выходом на пенсию и снижением доходов.

3. Адаптация к жизни после смерти супруга.

4. Присоединение себя к своей возрастной группе.

5. Выполнение социальных и гражданских обязательств.

6. Приемлемое обустройство физических условий проживания [12].

Так как главный стрессор включает в себя адаптацию к изменениям, можно легко увидеть значение стресса для пожилого возраста в соответствии с теорией Хавигхерста.

Позитивное изменение

Чтобы не забыть о хороших изменениях, сопровождающих пожилой возраст, да­вайте здесь вспомним вот о чем. Для многих пожилых людей источником радости становятся их внуки. Отношения между бабушками, дедушками и внуками уни­кальны. Свободные от ответственности за дисциплину, дедушки и бабушки могут просто играть с ними, помогать им учиться и веселиться вместе с ними. Дедушки и бабушки, которые каждый день заботятся о своих внуках, могут ощущать ра­дость, связанную с тем, что они причастны к росту любимого существа и превра­щению его во взрослого человека.

Во многих обществах пожилой возраст имеет и другое преимущество. Пожи­лых людей воспринимают как самых мудрых в обществе, советуются с ними и уважают за их мудрость. К сожалению, в нашем обществе это скорее пожелание, чем правило. Тем не менее некоторые компании и правительственные агентства действительно ценят знания и опыт своих пожилых работников и даже спраши­вают совета у некоторых пенсионеров.

Старость зачастую представляется нам периодом, в который можно реализо­вать свои интересы, не удовлетворенные раньше. Мы часто слышим, что люди ушли на пенсию и переехали туда, где они всегда хотели жить, или же они пред-

приняли что-то такое (например, путешествие), чего всегда страстно хотели, но никогда не делали.

Я думаю, вы поняли ситуацию: некоторые стрессоры пожилого возраста явля­ются способами адаптации, которые дают хорошие результаты, но тем не менее это все же стрессоры.

**Выход на пенсию**

Выход на пенсию — одно из наиболее значимых событий нашей жизни. От того, насколько успешно мы приспособимся к этому, во многом зависит удовлетворен­ность и отдача от следующих лет жизни. Когда мы осознаем, что выход на пенсию имеет далеко идущее значение, мы оценим его важность. Что будет думать чело­век, вышедший на пенсию, о своей ценности, если для него «продуктивность» в работе была смыслом жизни? Будет ли ему не хватать своих коллег по работе или мыслей о людях, с которыми он работал? Сможет ли он заменить чем-либо при­обретение новых навыков? Покинет ли его чувство нужности другим, которое обеспечивала ему работа?

Выход на пенсию влияет не только на самих пенсионеров, но и на их семьи. Будет ли пенсия такой скудной, что заставит другого супруга ущемлять себя, пе­рераспределяя бюджет? Будут ли члены семьи, живущие далеко, навещать их чаще?

Из-за роста числа пожилых людей, не уходящих на пенсию, и из-за того, что наша система социального обеспечения рассчитывается неохотно с пожилым на­селением, правительство поощряет поздний выход на пенсию. Когда мы слышим о Фуллере или о Рене Дюбуа, или о других пожилых людях потрясающей мудро­сти и способностях, нельзя не поддерживать более поздний выход на пенсию. В 1978 году Конгресс повысил возрастную планку обязательного ухода на пен­сию с шестидесяти пяти до семидесяти лет и полностью убрал возрастной лимит для федеральных служащих. Президенту Рональду Рейгану было семьдесят три года, когда его выбрали на второй срок, демонстрируя, что хронологический воз­раст не так важен, как ментальный и психологический. Многие люди предпочи­тают работать всю жизнь, тогда как другие склонны уйти на пенсию полностью или по достижении пенсионного возраста сменить работу. Этот выбор позволяет людям ощущать больший контроль над своими жизнями, чем тогда, когда выход на пенсию был обязателен в шестьдесят пять лет.

Выход на пенсию, воспринимают ли его как позитивный или негативный опыт, все равно требует приспособления. Работа является такой важной частью нашей жизни в течение столь долгого времени, что от нее начинает зависеть само­оценка. Когда приходит пенсионный возраст, нам может не хватать других спосо­бов подтверждения своей самооценки и статуса. Уволенные на пенсию работни­ки могут воспринимать себя как ненужных.

Кроме того, выход на пенсию зачастую означает приспособление к стилю жиз­ни, ориентированному на досуг. Больше не нужно рано вставать, приходить на работу к определенному часу, обедать по расписанию и откладывать время отды­ха на вечер и на выходные — и люди на пенсии сталкиваются с совершенно но­вым стилем жизни, к которому им необходимо привыкнуть. Для тех, у кого не было досуга — трудоголиков например, эта адаптация будет главной задачей.

Им может не хватать навыков досуга, таких как хорошая беседа с другими, раз­личных спортивных навыков или просто способности получать удовольствие от такой деятельности, которая не является «продуктивной».

Пенсионный возраст осложняется также тем, что многие пенсионеры должны привыкнуть к уменьшению финансовых ресурсов. Имея больше времени для до­суга и меньше денег, которые они могут потратить на него, многие пенсионеры чувствуют себя фрустрированными.

Кроме того, время от времени пенсионерам приходится сталкиваться с нега­тивными установками других, которые могут смотреть на них как на проиграв­ших. Например, есть исследования о том, что работники здравоохранения значи­тельно более негативны в своих установках к лечению пожилых людей, чем к лечению молодых. **Эйджизм,** как сексизм и расизм, является негативной соци­альной реальностью, с которой приходится иметь дело пожилым людям.

Ко всем описанным изменениям, к которым вынуждены привыкать пожилые люди, присоединяется одиночество (не обязательно «чувство одиночества», но скорее проживание одного в случае смерти супруга) и проблемы, связанные со здоровьем. Учитывая также возрастные заболевания, такие как диабет, артрит и атеросклероз, можно сказать, что они прогрессируют при старении, и в силу этого на различные виды деятельности во время пенсионного Бозраста может быть на­ложено большее количество ограничений.

**Две точки зрения относительно выхода на пенсию**

**Это скучно**

«Они подарили мне золотые часы (прекрасная штука!), денежную сумму, равную шестиме­сячной зарплате, новую машину, и сказочную пенсию, - воскликнул Бэйрд. - Мы провели три месяца, п/тешествуя, играя в гольф, занимаясь рыбалкой и ленясь. И сначала я думал, что все замечательно. Понимаете ли, вы годами смотрите на будущее как на свободу, вре­мя досуга и отсутствия конфликтов. Но позвольте сказать вам, что все это приедается. Через шесть месяцев я стал жестоко скучать, и моя жена тоже была сыта всем этим по горло. Знаете, у нее были свои друзья и свои занятия, и ей не нужно было, чтобы я все время болтался под ногами. Потом я нашел новую работу, и это просто здорово. Я люблю ее! Новые люди. Люди отовсюду, и в моих силах сделать их пребывание у нас немного приятнее. Никогда не уходи в отставку, приятель, если нашел работу, прилепись к ней на­мертво. Пенсия - это для голубей. Если ты, конечно, не ленивая птица». **Это здорово**

«Я совершенно не ощущаю большой потери. Нет и еще раз нет. Я учил математике три­дцать один год, и если бы я не брал отпуск, чтобы поднять на ноги двух дочерей, эта циф­ра равнялась бы сорока годам. Я любил каждую минуту своей работы, но теперь пришло время отдохнуть. В конце концов, я это заработал, разве нет? Ради чего бы я захотел про­должить быть учителем? У меня есть пенсия, страховка и здоровье. Теперь я просто хочу получить от всего этого удовольствие».

Представленный ранее тест на ваши знания о пожилом возрасте показал, как много упомянутых проблем испытывалось лицами пожилого возраста. Хотя те, кто это чувствовал, составляют меньшинство, все же значительное число пожи­лых людей действительно испытывают стрессоры, к которым необходимо при­способиться после выхода на пенсию. Одни люди адаптируются лучше; чем другие.

Когда Национальный институт душевного здоровья *(NIMH* — *National Institute of Mental Health)* изучал пожилых людей, были найдены четыре паттерна привыка­ния, которые актуальны и сейчас [13].

1. *Приверженность:* паттерн людей, которые пытаются удовлетворять преж­ние потребности после выхода на пенсию тем же самым путем. Они про­должают работать тем или иным способом; например, находят работу с ча­стичной занятостью.

2. *Уединенность:* паттерн людей, которые рассматривают пенсионный воз­раст как время для отдыха. Они отказываются от видов деятельности, кото­рыми занимались раньше, и осваивают новые; например, начинают играть

в гольф.

3. *Изменение активности:* паттерн людей, которые пытаются удовлетворить те же самые потребности, что и до пенсии, но другими способами; напри­мер, они идут работать волонтерами в больницы или благотворительные организации.

4. *Изменение потребностей:* паттерн людей, которые пытаются удовлетворить другой набор потребностей, нежели тот, что был до пенсии. Они рассмат­ривают уход на пенсию как время отдыха, но могут продолжать заниматься многими видами деятельности, которыми занимались ранее. В дополнение к этому они могут освоить новые виды деятельности.

В целом это исследование *NIMH* показало, что более половины опрошенных пенсионеров испытывают позитивные чувства к своей отставке, в то время как значительное их число все же воспринимает ее негативно.

**Обслуживание и уход**

Несмотря на то что большинство пожилых людей способны сами позаботиться о себе, в США есть значительная доля других, которых необходимо опекать. Ко­гда человек становится старше, забота, в которой он или она нуждается, растет. Почти 39% этих 65-летних и людей более старшего возраста испытывают ограни­чения в деятельности из-за хронического недомогания. Несмотря на то что из них только 30% в возрасте между 65 и 74 годами имеют ограничения в деятельно­сти, из тех, кто находится в возрасте 75 лет и старше, их испытывают уже 50% **[14].** Б ранней возрастной группе пожилых людей от 65 до 74 лет 5% испытывают от 3 до 5 видов ограничений, **11%** в возрасте от 75 до 84 лет испытывают от 3 до 5 видов причин для ограничений, и 37% из них в возрасте 85 лет и старше — от 3 до 5 видов ограничений деятельности [15]. Хотя эти данные указывают на то, что ограничение деятельности не так уж необычно среди пожилых людей, все же это происходит не так часто, как обычно считают. Исследование, проведенное Бюро переписи *(A Census Bureau),* сообщает, что 52% американцев в возрасте 65 лет и старше страдают определенными видами нарушений физических и психиче­ских способностей. Однако если исключить психические заболевания, то, как оказывается, лишь 20% опрошенных домовладельцев в возрасте 62 лет и старше сообщают, что у них есть кто-либо, имеющий по меньшей мере одно физическое

15 Заг 783

ограничение. Эти ограничения включают в себя трудности с передвижением (12% опрошенных), зрением (7%), слухом (7%) или выполнением каких-либо видов основной деятельности повседневной жизни, таких как прием ванны, оде­вание, прием пищи и другие (12%). Еще более показательно, что только 40% оп­рошенных семей, во главе которых находится личность в возрасте 85 лет и старше, сообщили, что *у* них есть проблемы с физическим здоровьем. Возможно, именно преодоление этих проблем и позволяет им жить так долго [16].

С какими ограничениями сталкиваются пожилые люди? В одном из исследо­ваний [17] было обнаружило, что 14% лиц в возрасте от 65 до 79 лет имеют про­блемы с чтением газет, 22% затрудняются поднимать и переносить тяжести в 10 фунгов и 27% затрудняются подниматься по лестницам или гулять четверть мили, то есть пройти три городских квартала. Хотя это число с возрастом растет, все же только 29% лиц 80 лет и старше затрудняются читать газеты, для 45% про­блематично подниматься по лестнице, 50% имеют трудности с прогулкой на чет­верть мили или три городских квартала. Сравнивая эти уровни с уровнями преды­дущего десятилетня, исследователи сделали вывод, что для всех групп наблюда­лась значительное снижение ограничений.

Функциональные ограничения не обязательно являются постоянными. Фак­тически часть пожилых людей улучшают свой функциональный статус с каждым годом [18]. В исследовании, проведенном в 1997 году, у 56% пожилых людей не наблюдалось изменений в функциональном статусе, у 37% он ухудшился и у 7% на самом деле улучшился [19]. Те, кто осуществляет уход за пожилыми людь­ми, испытывают большой стресс от ощущения того, что они попали в плен по­требностей пожилого человека, о котором они заботятся, а также по причине необходимости вносить изменения в свою повседневную семейную жизнь. Семьдесят процентов осуществляющих уход за пожилыми людьми — это жен­щины; из них 25% состояли в браке, другие 25% являлись дочерьми и 20% жи­ли одни. Средний возраст ухаживающих — 57 лет, при этом более 35% были старше 65 лет.

Из этих людей, занимавшихся уходом, одна треть оценила свое здоровье как удовлетворительное или слабое [20]. Дело осложняется тем, что из них 64% рабо­тали полный иди неполный день, 41% также заботились о детях моложе 18 лет, и 30% опекали более чем одного пожилого человека [21 ]. Вы можете представить стресс, связанный с ролью того, кто заботится о пожилом человеке, и накапли­вающиеся в связи с этим болезненные последствия. Результаты одного из иссле­дований показали, что *у* лиц, заботящихся о пожилых и испытывавших напряже­ние, связанное с их рабочими функции, риск умереть был на 63% больше, чем У тех, кто не был связан с подобной заботой [22].

Признаки стресса у лиц, осуществляющих уход, включают в себя [23]:

• отказ признать болезнь;

• гнев по поводу того, что никакого излечения нет и что другие просто недо­статочно понимают его состояние;

• социальная отгороженность от друзей и деятельности, которая раньше при­носила удовольствие;

• страх неизвестности, связанный с завтрашним днем;

• депрессия, снижающая тонус и подрывающая уверенность в собственных силах;

• опустошение, препятствующее полнокровной жизни;

• бессонница, вызываемая постоянными заботами;

• раздражительность, ведущая к негативным реакциям на других людей;

• снижение концентрации, приводящее к ухудшению выполнения текущих дел;

• проблемы со здоровьем, эмоциональные либо физические.

Также могут возникать проблемы с потерей части заработной платы у рабо­тающих, которые должны совмещать обязанности по уходу и рабочие обязанности. Опоздания и неявка на работу, опоздания, пропуски работы и снижение концен­трации внимания — часть той цены, которую платят и работники и организации за необходимость заботиться о престарелых родственниках [24].

Осознавая эту цену, некоторые коммерческие предприятия уже стали созда­вать службы поддержки для своих служащих. Например, *Southern Bell* опублико­вал справочник, содержащий список служб, которые могут помочь работникам найти помощь по уходу за пожилыми родственниками; *Stride Rite Corporation* ор­ганизовала отдел помощи взрослым перед этим сформировав центр, который по­могает справляться с проблемами, связанными с детьми; a *Potomac Electric Power Company* предоставляет работникам отпуска без сохранения содержания для за­боты как о родителях, так и о детях. Мы вскоре увидим, что в дополнение к этим социальным инструментам для тех, кто ухаживает за пожилыми людьми, были созданы образовательные программы, для того чтобы помочь им стать более эф­фективными и более способными справляться со стрессом, который они испыты­вают.

**Смерть и умирание**

Прежде чем начать освещать следующую тему, заполните предложенную ниже шкалу измерения отношения к смерти.

Чтобы определить свое отношение к смерти, отбросьте первую цифру номера утверждения (2) и поставьте запятую между оставшимися двумя цифрами, затем найдите среднее значение всех обведенных ответов. После этого поставьте перед средним значением число 2 и уберите запятую. Полученное число окажется либо точно напротив значения отношения, либо между двумя значениями отношения. Это и будет отражать ваше отношение к смерти. Например, если вы обвели номе­ра 241, 235 и 215, расчет окажется таким:

4,1 + 3,5 + 1,5 = 9,19,1 : 3 = 3,0 (округление до ближайшей десятой доли).

Следовательно, ваше отношение попадет между значениями отношений 231 и 229 на шкале, так как значения 230 нет.

Привлеките к заполнению этого опросника своих знакомых или близких. Об­судив свой результат с другими, вы обнаружите, что отношение к смерти очень различается. Нельзя сказать, что одни нравы, а другие нет. Просто существуют различные отношения.

**Шкала отношения к смерти**

Каково ваше отношение к смерти? Обведите номера слева от каждого утверждения, с ко­торым вы согласны.

249 Думать о смерти - отличная идея.

247 Когда я думаю о смерти, у меня прекрасное настроение.

245 Мысль о смерти очень приятна.

239 Это действительно легко - думать о смерти.

237 Думать о смерти не так уж и плохо.

235 Я не беспокоюсь по поводу смерти.

233 Я могу принять мысль о смерти.

231 Думать о смерти не составляет мне никакого труда.

229 Я не боюсь мыслей о смерти, но при этом они мне не нравятся.

227 Многие переоценивают мысли о смерти.

225 Думать о смерти - не главное для меня.

223 Пожалуй, мне тяжело думать о смерти.

221 Я с сожалением думаю о смерти.

219 Мысль о смерти страшит меня.

217 Мысли о смерти ужасны.

215 Мысли о смерти просто травмируют меня.

213 Я ненавиху само слово «смерть».

211 Думать о смерти просто возмутительно.

*Источник:* .Dale V. Hardt, «Development of an Investigatory Instrument to Measure Attitudes Toward Death\* *Journal of School Health* 45(1975): 96-99.

Большинство из вас, возможно, получили ответ в средней области шкалы от­ношения к смерти. То есть смерть не является чем-то, на что вы смотрите прямо и смело, но она и не то, о чем■ вы все время думаете и из-за чего впадаете в депрес­сию. Тем не менее, если ваше значение совпадает с крайними значениями шкалы (менее 217 или более 243), вам следует обсудить свои переживания с кем-либо, к чьему мнению вы относитесь с уважением и кому вы доверяете. В некоторых случаях может быть необходима консультация профессионала, особенно если вы из-за мыслей о смерти впадаете в депрессию или относитесь к ней с чрезмерным энтузиазмом. Смерть — это источник стресса для многих, и возможно, это верно в отношении вас, в таком случае вы не исключение. Ваш наставник, возможно, смо­жет порекомендовать вам какого-либо специалиста, кто смог бы вас проконсуль­тировать.

**Смерть**

Смерть — один из источников стресса для каждого из нас, и для пожилых людей особенно. Мы пытаемся отодвинуть ее и в какой-то степени можем это сделать — отказываясь от курения, соблюдая диету, следя за своим весом, справляясь со стрессом, однако главное влияние на возраст, в котором мы умрем, оказывает на­ша наследственность. Если наши родители жили долго, то шансы прожить долгую жизнь у нас достаточно высоки. Один репортер однажды спросил у 103-летнего

мужчины: «Если бы вы снова могли прожить свою жизнь, вы бы изменили что-нибудь?» «Ну, — задумчиво ответил старик, — если бы я знал, что доживу до 103 лет, я, конечно, лучше заботился бы о себе».

Чтобы больше узнать о том, что означает смерть для вас и как это влияет на вашу жизнь, заполните приведенную ниже форму.

**Анализ смерти**

A. Чтобы больше узнать о своих мыслях и переживаниях относительно смерти, закончите следующие предложения.

1. Смерть - это...

2. Я бы хотел умереть в возрасте...

3. Я бы не хотел умереть после...

4. Я хотел бы, чтобы, когда я буду умирать, возле меня были...

5. Когда я буду умирать, я буду гордиться тем, что, когда жил, я...

6. Мой самый сильный страх, связанный со смертью, - это...

7. Когда я буду умирать, мне будет приятно, что когда я жил, я не...

8. Если бы я умер сегодня, больше всего я жалел бы о том, что...

9. Умирая, я буду рад избавиться от...

10. Я хочу, чтобы после моей смерти люди сказали...

Б. На отдельном листе бумаги составьте список из десяти материальных ценностей, кото­рыми вы обладаете и которые больше всего цените. Что вы хотите, чтобы было с каждой из этих вещей, когда вы умрете? Насколько вы можете быть уверены, что с этими ценностями будут обращаться так, как вы хотите, после вашей смерти?

Хотели бы вы передать эти ценности кому-либо, пока вы живы, так, чтобы вы могли полу­чить удовольствие от того, что их оценили, или вы предпочитаете, чтобы это было после вашей смерти?

B. Представьте, что вы репортер местной газеты и должны написать свой собственный некролог. Что бы вы написали?

Г. Составьте список людей, которых вы любили больше всего на протяжении своей жизни. Вы сказали им, что любите их? Составьте список людей, которые оказали большое пози­тивное влияние на вашу жизнь. Вы говорили им об этом? Составьте список из десяти ве­щей, которые вы любите делать. Когда вы последний раз делали это? Д. На отдельном листе бумаги запишите, что вы узнали из этого упражнения.

*Источник:* Jerrold S.Greenberg, *Health Education: Learner-Centered Instructional Strategies* (Dubuque, Iova: WCB/McGraw-Hill, 1998).

**Умирание**

Умирание является точно таким же источником стресса для пожилых людей, как и мысль о смерти. Некоторые люди не столько боятся самой смерти, сколько про­цесса умирания, в частности боли и беспомощности. Значение умирания как ис­точника стресса смогли понять лучше, когда стало известно, что у большинства умерших в США людей были нарастающие хронические болезни, которые обычно

**Средний возраст**

Хотя большая часть литературы о стрессе уделяет внимание очень молодому или очень по­жилому возрасту, управление стрессом - задача для всей жизни. Поэтому недостаточное беспокойство о стрессе, переживаемом в среднем возрасте, является необоснованным, если не сказать небрежным. Готов поспорить, вы сильно удивитесь, если я смогу дать оп­ределение среднему возрасту. Тем не менее я попытаюсь. Средний возраст - это возраст как раз перед периодом, называемым старостью. Это вас не устраивает? Тогда попробуй­те дать ему определение сами. Вы, возможно, отнесете его к промежутку между тридца­тью и шестьюдесятью годами или между тридцатью пятью и пятьюдесятью пятью. Тем не менее если попросить вас дать разумное объяснение этой оценке, наверное, это у вас по­лучится не слишком хорошо. Дело в том, что все возрастные границы достаточно условны. Исследователям и тем, кто хочет эту тему обсудить, необходимо найти согласие по пред­мету обсуждения, поэтому и даются различные определения. Вопрос усложняет еще и то, что вы можете спросить, о каком возрасте идет речь - о хро­нологическом среднем возрасте, эмоциональном среднем возрасте или о физическом среднем возрасте. Каждый из них может быть различным для разных людей. Несмотря на все эти ограничения, есть некоторые общие источники стресса в группе среднего возрас­та, которые необходимо знать.

Женщины в возрасте примерно сорока пяти лет начинают испытывать снижение выработки гормона эстрогена. Мы называем эту фазу менопаузой (хотя более точно говорить кли­макс). В результате прекращаются менструации, что может сопровождаться такими сим­птомами, как приливы, головные боли, депрессия, увеличение веса, головокружения и снижение вагинальной любрикации. Все это может приводить к ссорам с членами семьи, снижению самооценки и энергичности и толерантности к другим источникам стресса.

сопровождались длительным процессом умирания. В 1999 году умерли почти 2,4 миллиона американцев. В больнице при этом скончались менее 50%. Одна четверть случаев смерти случилась в домах для престарелых, и оставшиеся 25% произошли дома или в каком-либо другом месте [25]. Хоспис — одна из организа­ций, помогающих человеку умереть в более комфортных условиях. Термин «хос­пис» ведет свое начало из Средневековья, когда так называли прибежища для утомленных или больных путников. В 1967 году доктор Сисели Саундерс основа­ла Хоспис Святого Кристофера на окраине Лондона как место человеческой по­мощи и сострадания умирающим людям [26]. Сегодня хосписы могут быть неза­висимыми агентствами, частью госпиталя: сотрудники хосписа могут навешать, людей в их собственных домах либо в домах престарелых. В 1999 году 29% всех умерших американцев использовали хосписный сервис. 77% пациентов хосписа в 1995 году умерли в собственных домах, 19% — в больницах или домах престаре­лых и 4% в других местах [27]. Это важно знать, так как на вопрос о том, где бы вы предпочли встретить смерть, подавляющее большинство людей отвечают, что хотели бы умереть дома, а не в больнице или доме престарелых.

**Скорбь**

Часть жизни наших пожилых сограждан — смерть любимых людей, будь го супруги, дети, братья, сестры или друзья; смерть влечет за собой скорбь об утра­те. Процесс скорби давно описан как феномен, состоящий их трех стадий.

Неясность относительно того, стоит ли прибегать к эстрогено-замешающей терапии, - не­ясность вполне понятная в силу того, что даже специалисты расходятся в оценках безопас­ности и эффективности этой процедуры, поскольку существует риск, что она еще более обострит ситуацию.

Мужчины также не защищены от источников стресса в среднем возрасте. Примерно в том же возрасте, *в* котором у женщин наступает менопауза, мужчина может заняться оценкой своей жизни и обнаружить, что он не достиг того, что намеревался достичь. Он может быть не так богат, влиятелен или важен, как он надеялся, в то время как большая часть его жизни уже прошла, и мало шансов, что оставшиеся годы принесут что-то существенно иное, соответствующее ранним мечтам и ожиданиям. По времени с этим совпадает сниже­ние выработки гормона тестостерона, и некоторые специалисты-медики относят эти чувст­ва к «мужскому климаксу». Другие исследователи возражают, утверждая, что снижение тестостерона минимально, и вряд ли влияет на эти чувства. В любом случае, как и у жен­щин, переживания и физиологические изменения в среднем возрасте сказываются на се­мейных отношениях, личностном удовлетворении и качестве жизни.

Разговор с любимым человеком может помочь получить понимание и социальную под­держку, которые так необходимы, чтобы справиться с источниками стресса среднего воз­раста. Консультация врача может выявить необходимость медицинского вмешательства, кроме того, специалисты могут предложить новый взгляд на эту фазу жизни. Было бы некорректно завершать обсуждение, не признав, что средний возраст может быть, и часто является, самой приятной фазой жизни для многих людей. Не нужно его бо­яться. Он может быть тем временем жизни, когда человек достиг финансовой стабильно­сти, добился значительных успехов, когда его признали другие люди, и когда дети стано­вятся независимыми, уменьшая, таким образом, каждодневную ношу, связанную с обеспечением их защищенности

и это до сих пор является ценным способом понять скорбь (табл. 19.1). Первая стадия включает в себя шок и отказ верить в то, что любимый человек умер, и со­провождается плачем и сильнейшим дистрессом. Вторая стадия характеризуется болезненной тоской по умершему и мыслями о нем. Последняя стадия характе­ризуется уменьшением печали и возвратом к нормальной деятельности.

Многочисленные исследования рассматривали соотношение между горем и последующими болезнями и смертью того, кто понес утрату. Например, в своих ранних исследованиях Янг и его коллеги собрали данные о 4486 вдовцах в воз­расте пятидесяти пяти лет и старше и обнаружили более высокий уровень смерт­ности, чем ожидалось, в течение первых шести месяцев после утраты [28]. Впо­следствии Парке и коллеги сделали вывод, что болезнями, которые вызывают смерть, являются болезни сердца. Выражение «разбитое сердце» получило новое и более фатальное значение. Современные исследования выявили несколько факторов, связанных с повышенным риском смертности среди людей, потеряв­ших близких. Хелсинг и его коллеги обнаружили, что вдовы и вдовцы, жившие в одиночестве, имели более высокий уровень смертности [30]. Хелсинг сделал вы­вод, согласно которому его находки «дополнительно подкрепили гипотезы о том, что сеть социальной поддержки оказывает помощь даже в таких случаях, как по­теря близких людей» [31]. Другие исследования подтвердили этот вывод [32]. Наконец, был обнаружен психологический механизм, стоящий за такой воспри­имчивостью людей, понесших утрату, — открытие, которое вряд ли удивит вас. Шлейфер и его сотрудники выявили подавление стимуляции лимфоцитов, что

означает снижение эффективности иммунной системы, у мужчин, перенесших горе [33]. Неудивительно, что и горе, и серьезная потеря, и стресс, связанный с ними, могут привести к болезням или к смерти.

**Основные стадии скорби**

*Таблица 19.1*

|  |  |
| --- | --- |
| Временные этапы | Проявления |
| *Стадия 1*  Начинается сразу после смерти близкого человека, обычно длится от одного до трех дней | Шок Неверие, отрицание Оцепенение Рыдание Смятение |
| *Стадия 2*  Пики наблюдаются между второй и четвер­той неделями после смерти; обычно длится в течение года | Болезненная тоска Погруженность в переживания Воспоминания Яркий образ умершего в душе Ощущение, что умерший жив Печаль Слезливость Бессонница Анорексия Потеря интереса к жизни Раздражительность Беспокойство |
| *Стадия 3*  Обычно наступает в течение года после смер­ти близкого человека | Завершение Уменьшение количества эпизодов печали Способность вспоминать о прошлом с удо­вольствием Возобновление повседневной активности |

*Источник:* Robert В. White and Leroy Т. Gathman, *«The Syndivme of Ordinare Grief»,* American Family Physicians 8 (1973):98. 1973, American Academy of Family Physicians, Kansas City: Missouri.

**Вмешательства**

Как и в других областях, источники стресса в последние годы жизни не обяза­тельно должны закончиться болезнями. На стрессы можно влиять на уровне жиз­ненной ситуации, на уровне восприятия, на уровне эмоциональной активации или на уровне физиологической активации стресса, согласно модели, описанной в главе 4.

**Воздействия на жизненную ситуацию**

В наши дни многие люди решают работать до тех пор, пока не умрут. Они не уй­дут на пенсию добровольно и, если их не вынудят к отставке, будут работать пол­ный или неполный день. Другие уйдут на пенсию, но, вместо того чтобы думать о своей бесполезности, будут тратить пенсию на то, что им нравится и чем раньше они не имели возможности заниматься. Они будут активно помогать другим, пе­риодически используя свой опыт, консультируя других или помогая своим семь­ям больше.

Если чувство одиночества или жизнь в оди­ночестве являются проблемой, пожилые люди могут проводить время со своими ровесниками. Они могут переехать во Флориду или в ка­кие-либо другие регионы страны, где существует большая популяция пожилых жителей. Они мо­гут переехать туда, где пожилым обеспечивают проживание, или, живя дома, ходить туда, где со­бираются пожилые люди. Моя бабушка — 85-летний матриарх нашей семьи — регулярно проводила субботы со своей сестрой в универма­ге в Бруклине, рассматривая витрины и беседуя с другими людьми своего возраста. Казалось, что этот универсам сродни дискотеке, но не для под­ростков, а для пожилых людей.

Так как пожилые люди находятся в послед-



Поздние годы жизни могут быть столь же активными, приятными и свободными от стресса, как любая другая фаза жизни. Человек может находить яркие стороны каждого дня

ней стадии своей жизни, для них очень важно знать, что их жизнь имела и имеет некоторое значение. Время, которое они проводят с детьми и внуками, поможет им убедиться в том, что они причастны к жизни, которая бу­дет после них. Эта связь может также быть и с организациями, в которых они ра­ботали. Например, декан моего колледжа ушел на пенсию. Он был очень автори­тетной фигурой в нашем колледже, а также гордился своей общенациональной репутацией. Как говорили, колледж был памятником талантам и усилиям **Марва** Эйлера и будет связывать его с жизнью после его смерти. На самом деле, я не удивился бы, увидев, что здание, в котором находятся наши офисы, названо в его честь.

Все мы смогли привыкнуть к идее о том, что воздействия на жизненную си­туацию с ранних лет сослужат нам хорошую службу в будущем. Если вы еще не согласны с этим, проделайте следующее упражнение. Определите главную цель для каждого десятилетия своей жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| Десятилетие | Цель |
| 0-10 |  |
| 11-20 |  |
| 21-30 |  |
| 31-40 |  |
| 41-50 |  |
| 51-60 |  |
| 61-70 |  |
| 71-80 |  |
| 89+ |  |

Теперь расставьте эти цели в порядке их значимости. Затем вычеркните цели, которые уже достигнуты. Если бы вы умерли через десять лет, какие цели не бы­ли бы достигнуты? Из этих недостигнутых целей сколько находится среди пер­вых четырех по важности [34]?

Можете ли вы заново поставить свои цели так, чтобы более важные из них достигались в жизни раньше? Если так, вы могли бы уменьшить стресс, связан­ный с незавершенными целями и чувством, что жизнь заканчивается. Понимая, что к каждому из нас, независимо от возраста, смерть может прийти в любой момент, мы можем увидеть, что стресс снижается, если, по меньшей мере, мы до­стигаем своих наиболее важных жизненных целей. Кроме того, вы можете умень­шить влияние стресса, приведя свои дела в порядок с учетом возможности смерти.

1. Вам следует составить завещание, которое определит, что следует сделать с вашими вещами и состоянием.

2. Следует составить инструкции о похоронах и захоронении (кто будет ис­полнять обязанности, связанные с похоронами, где вы хотите быть похоро­ненным, как распорядиться вашим телом, кто будет нести гроб).

3. Вам нужно оставить имена, адреса и номера телефонов людей, которым следует сообщить о вашей смерти.

4. Нужно оставить запись номеров счетов в банке, и список тех, кто обладает доступом к этим счетам.

5. Оставьте запись о расположении и содержании всех сберегательных бан­ковских ячеек.

6. Запишите номера всех кредитных карт и адресов счетов.

7. Другие записи, которые следует оставить, сертификаты депозита, непога­шенные ссуды, пенсионные счета, планы распределения прибыли, уплата последнего подоходного налога и информация о страховых полисах.

Кроме того, вы можете предотвратить стресс, написав «завещание о поддержании жизни». Так вы можете быть уверены, что ваши желания от­носительно медицинских вмешательств и про­дления вашей жизни, когда известно, что надежд на жизнь нет, будут выполнены. Возможно, вы хотите пожертвовать часть своего тела после смер­ти тем, кому понадобится. Рис. 19.1 представляет пример донорской карты, которую вы можете все время носить с собой. Таким образом, после ва­шей смерти ваши органы можно будет использо­вать для сохранения или укрепления чьей-либо жизни.

В дополнение ко всему изложенному скажем, что к стрессу и болезням в последние годы вашей жизни может приводить определенное поведе­ние, усвоенное в ранее. Советуем вам задуматься о своей жизни. Ниже приведены некоторые ас­пекты, на которые желательно обратить внима­ние как можно раньше.

1. Употребление сбалансированной пищи.

2. Курение сигарет.

3. Злоупотребление алкоголем и другими веществами.

4. Управление стрессом.

5. Значимые другие в вашей жизни, которые дают вам поддержку.

6. Позитивный взгляд на жизнь.

7. Прохождение периодических медицинских обследований.

8. Жизнь в городе, пригородах или сельской местности (городские жители умирают раньше).

9. Богатство или бедность (обе крайности приносят стресс).

10. Поддержание физического окружения дома в чистоте и сохранности.

11. Поддержание оптимального веса тела.

12. Получение удовольствия от досуга.

13. Регулярные физические упражнения.

Помните, что качество ваших последних лет жизни зависит от того, что вы де­лали в предшествующие годы.

**Воздействие на восприятие**

Выход на пенсию — подходящая жизненная ситуация для того, чтобы обсудить воздействия на восприятие. Вообразите двух людей, которые ушли на пенсию. Один из них воспринимает это событие как трагедию, вследствие которой снижа­ется самооценка и возникает ощущение бессмысленности существования. Дру­гой видит пенсионный возраст как награду за годы тяжелой работы, как возмож­ность делать то, что время раньше не позволяло, или как шанс помочь другим в том числе и членам своей. Оба сталкиваются с одним и тем же событием, но вос­принимают его но-разному.

Мы можем провести свое время, жалуясь на боли и недомогания, либо быть благодарными за ту степень подвижности и интеллектуальных способностей, ко­торыми мы все еще располагаем. Мы можем зафиксироваться на том, как быстро прошли годы и как мало осталось, либо понимать, что многие не дожили до на­ших лет. Мы можем воспринимать уединенность как одиночество либо как воз­можность узнать лучше самих себя. Мы можем плакаться о гом, как мало време­ни наши родные проводят с нами, либо быть благодарными за ту любовь и время, которые они дарят нам.

Короче говоря, мы можем направлять внимание на позитивные аспекты воз­раста старости либо на его негативные стороны. Выбор за нами. Сосредоточение на негативных аспектах сделает их только еще более негативными. Например, жалобы нашим родственникам на то, как мало времени они проводят с нами, при­ведут к тому, что это время станет для них менее приятным. После этого они мо­гут его с нами проводить еще меньше. Мысли о смерти могут так обеспокоить нас, что мы не проживем оставшиеся годы с максимально возможной полнотой. Если обращать слишком много внимания на боли и недуги, они станут еще более удручающими для нас. Если же мы сосредоточимся на чем-либо или на ком-либо еще, возможно, мы забудем о своих болячках хотя бы на какое-то время.

|  |  |
| --- | --- |
| Инструкции | **Завещание о поддержании жизни; Флорида** |
| Впечатайте дату | Декларация составлена дня, месяца года. |
| Впечатайте свою фамилию | **я,**  по своему усмотрению и добровольно объявляю о своем желании, чтобы мою жизнь не продлевали искусственно при наличии обстоятельств, указан­ных ниже, и я действительно тем самым заявляю, что: если в каком-либо случае я утрачу жизненные способности и |
| Пожалуйста, по­ставьте то, что  ПОДХОДИТ | у меня будет безнадежное состояние, или у меня будет предсмертное состояние, или я буду парализован, и если посещающий меня, или лечащий врач, или другой консультирующий врач определит, что нет приемлемой медицинской возможности для вывода меня из такого состояния, я принял решение, о том, что попытки продления жизни не будут использоваться или будут прекращены в том случае, если применение таких процедур служило бы лишь искусственным продолжением процесса умираниями что мне разрешено умереть естественным путем с вы­полнением лишь тех медицинских процедур, которые обеспечат меня ком­фортом либо облегчением боли. Я хочу, чтобы моя семья и врач отнеслись к этой декларации с уважением как к последнему выражению моего законного права отказаться от медицин­ского или хирургического лечения и принять последствия такого отказа. В том случае, если я окажусь неспособен выразить и информировать согла­сие относительно неприменения или отказа от процедур продления жизни, я хочу определить в качестве своего заместителя для выполнения условий этой декларации |
| Впечатайте фа­милию, домаш­ний адрес и но­мер телефона своего замести­теля | Имя: Адрес: Индекс: Телефон: Zip код: |

Забота и помощь — пример того, как наши негативные мысли могут сделать нас больными или, с другой стороны, позитивные могут оградить от него. Иссле­дователи, ставя перед собой вопрос: «Почему одни люди, занятые заботой и ухо­дом, поддерживают высокий уровень заботы при небольшом стрессе, в то время как другие почти падают под тяжестью стресса?», считают, что основная причина таких различий заключается в восприятии. Они верят в то, что люди, которые воспринимают заботу о ком-либо скорее как выполнение неких обязательств, не­жели как жертвование, не ощушают себя перегруженными, но, вместо этого, чув­ствуют себя вознагражденными [35]. С этим объяснением организация «Проект поддержки пожилых людей» *(The Elderly Support Project)* создала программу, по­могающую тем, кто оказывает заботу и уход, обнаружить и усилить позитивные аспекты помощи и ухода, которые они получают от тех, кого они окружают забо­той — привязанность, товарищеские отношения и кооперацию. И опять самосо­знание приводит к спасительному выходу!

|  |  |
| --- | --- |
| Впишите имя, домашний ад­рес и номер телефона сво­его заместителя | Я желаю определить указанную персону как своего альтернативного заме­стителя, чтобы позаботиться о выполнении условий этой декларации в том случае, если мой заместитель не пожелает или будет неспособен действо­вать от моего имени:  Имя-Ал реп: Индекс: Телефон: |
| Внесите ка­кие-либо свои дополнения (если они есть) | Дополнительные инструкции (не обязательно):  Я понимаю полное значение этой декларации, и я эмоционально и умствен­но в состоянии составить эту декларацию. |
| Подпишите документ  Процедура освидетельст­вования | Пплпигано:  Свидетель 1:  Подпись: Адрес: |
| Два свидетеля должны подпи­сать документ и записать свои адреса | Свидетель 2: Подпись: Адряс: Courtesy of Partnership for Caring, Inc. 1035 30th Street, NW Washington, DC 200007 800-989-9455 |

*Источник:* Partnership for Caring, Inc.

Таким образом, необходимо воздействовать как на жизненные ситуации, так и на восприятие. У нас есть возможность влиять на стресс в пожилом возрасте, акцентируясь на положительных аспектах этого периода. Выбор за нами.

**Эмоционально активирующие воздействия**

Методы релаксации можно использовать также в качестве эмоционально активи­рующих воздействий. Они действительно подходят для лиц пожилого возраста. Кроме того, многие пожилые люди часто используют молитву для того, чтобы со­средоточиться на чем-то вне самих себя и достичь эмоционального умиротворе­ния. Можно сказать, что постоянное повторение молитв оказывает на них благо­творное действие: как правило, люди этой возрастной группы становятся более восприимчивыми к эмоционально активирующему воздействию.



Веселье, конечно, не является прерогативой молодежи. Проведение времени вместе с пожилыми лодьми может помочь и тем и другим снимать напряжение

Другое воздействие, используемое пожилыми людьми, похоже на то, которое применяет один мой молодой приятель. У него есть водоемы с тропическими ры­бами, и он проводит бесконечно много времени, наблюдая, как они плавают. Он в своих рыбах и вне своих проблем. Когда он наблюдает, как они плавают, он забы­вает о проблемах на своей работе. Он расслабляется. Многие пожилые люди де­лают то же самое, если согласиться с тем, что их рыбами является большинство из нас. Наблюдая из окон, они видят, как мы идем на работу, возвращаемся, спо­рим с детьми, играем и: занимаемся чем-либо еще. К сожалению, многие из нас воспринимают это как то, что пожилые «суют нос в чужие дела». Тем не менее они способны регулировать свою эмоциональную жизнь, наблюдая за нами, как за «рыбами» в своих водоемах жизни, и отвлекаясь от негативных аспектов старо­сти. Нам лучше помочь им помыть их окна, чтобы они могли лучше видеть, чем жаловаться на их любопытство.

**Физиологические активирующие воздействия**

Пожилые люди, как и все остальные, могут получать пользу от регулярных физи­ческих упражнений. В некоторых случаях из-за отсутствия определенных спо­собностей или проблем, связанных со здоровьем, упражнения следует адаптиро­вать для данного человека, но потребность в самих упражнениях не подлежит сомнению. Осознавая это, некоторые пожилые люди играют пара на пару в тен­нис или в гандбол чаще, чем один на один. Некоторые пробегают марафон мед­леннее, чем они делали это раньше, но они точно так же завершают 26-мильный пробег. Некоторые будут проплывать меньше миль, чем когда они подражали Джонни Вайсмюллеру, но они будут плавать каждый день. Использование ре­зультатов стресса — избыточного мышечного напряжения, повышенного содер­жания холестерина и артериального давления так же важно для пожилых людей,

как и для всех нас, и психологические преимущества упражнений свойственны не только молодежи. Даже если в течение своей жизни вы никогда не делали фи­зических упражнений, вы можете начать делать их в любой момонт, когда захоти­те. Тем не менее перед тем как приступить к программе тренировок, проконсуль­тируйтесь с врачом. Пешие прогулки — хороший способ начать заниматься, если вы были неактивны большую часть своей жизни.

Выбор за вами. Если вы пожилой человек, вы можете справляться со своим стрессом, воздействуя на различные уровни модели стресса, представленной в данной книге. Если вы молоды, вы можете подготовиться сейчас к разнообраз­ным стратегиям воздействий, чтобы снизить вредный эффект от стресса в тече­ние последних лет жизни.

**Позаботьтесь о своем окружении**

Пожилые люди, заслужившие уважение и достоинство, все еще часто испытывают на себе возрастную дискриминацию и пренебрежение. Понятно, что это стрессогенные факторы. Вы можете помочь таким людям чувствовать себя лучше несколькими способами.

1. Стать волонтером в центре старейших граждан (a senior citizens' center). Вы можете вести кружки, обучая пожилых людей искусству фотографии, рисования и пр.

2. Стать волонтером в местном доме ухода за пожилыми. Вы можете наладить отношения с кем-либо одним или с парой пожилых людей и периодически навещать их. Или вы можете периодически звонить по телефону и беседовать с ними.

3. Участвовать в программе «Питание на колесах» (Meals on Wheels), доставляющей еду пожилым людям, которые не могут сами ходить по магазинам.

4. Организовать пенсионеров в своем районе так, чтобы они могли предложить свои про­фессиональные услуги. Например, мой отчим был уволен на пенсию с должности пове­ренного, но регулярно был волонтером местного центра старейшин, который не мог по­зволить себе нанять собственных юристов. Уволенные на пенсию врачи, медсестры и другие работники здравоохранения организовали группу под названием «Медики-до­бровольцы» в Хилтон Хед, Южная Калифорния (Volunteers in Medicine in Hilton Head, South California), которая предлагает услуги в области здравоохранения бесплатно для бедняков, живущих на острове. Она настолько успешна, что стала национальной моде­лью, которая копируется по всей территории США.

Есть много вещей, которые аы можете сделать, чтобы снизить влияние стресса в жизни пожилых людей. Сделаете ли вы для них что-то прямо сейчас или вы слишком заняты?

**Выводы**

• В 1900 году число пожилых людей в США старше 65 лет было немногим бо­лее 3 миллионов человек и составляло 3,9% населения. К 1998 году в Соеди­ненных Штатах было уже более 34 миллионов пожилых людей старше 65 лет, что составляло 12,7% населения.

• В основном пожилые люди не живут в каких-либо специальных заведениях, большинство из них здоровы, имеют достаточный доход, чтобы иметь воз­можность жить на него, жить в подходящих домах, жить с кем-либо еще, они не одиноки и вовлечены в сексуальную активность.

Эрик Эрнксон предполагал, что старые люди, которые сумели ясно понять, кто они есть, не относятся к смерти как к конечной черте. Тем не менее по­жилые люди, которые не смогли этого сделать, могут ожесточиться и впасть в депрессию из-за того, что осталось слишком мало времени на поиски са­мих себя.

Роберг Хевигхерст описал шесть задач развития пожилого возраста: адапта­ция к уменьшению физических возможностей, увольнение на пенсию и сни­жение дохода, смерть супруга, присоединение себя к своей возрастной груп­пе, выполнение социальных и гражданских обязанностей и организация удовлетворительного жизненного окружения.

Старость приносит с собой потенциал для позитивного изменения. Внуки и внучки становятся источниками радости. Кроме того, свободное время, ко­торое есть *у* многих пожилых людей, можно использовать для того, чтобы реализовать ранее отложенные интересы.

Выход на пенсию требует адаптации, что часто вызывает стресс. Это может привести к размышлениям о своей ценности, разлуке с товарищами по рабо­те и тоске по ощущению своей необходимости. Тем не менее выход на пен­сию можно воспринимать позитивно и с удовольствием использовать по­явившееся свободное дополнительное время.

Национальиый институт душевного здоровья *(The National Institute of Men­tal Health)* описал четыре фактора приспособления к выходу на пенсию: приверженность, уединенность, изменение активности и изменение потреб­ностей.

Люди, осуществляющие уход за другими, помогают жить тем, у кого есть трудности в исполнении повседневных хозяйственных работ. Те, кто уха­живает, чаще являются женщинами, в основном дочерями и женами тех, о ком они заботятся.

Забота о пожилых людях имеет потенциально негативное влияние на рабо­тающих людей и на организации, в которых они работают, в виде опозда­ний, пропусков работы и снижения концентрации внимания. Поэтому мно­гие организации обеспечивают уход за пожилыми людьми (подобно уходу за детьми) либо предоставляют неоплачиваемые отпуска для сотрудников, которые рсаживают за пожилыми родственниками.

Горе можно описать как процесс, состоящий из трех стадий. Первая стадия длится от одного до трех дней и включает в себя шок, отрицание и отказ ве­рить в утрату. Вторая стадия максимально нарастает в промежутке от вто­рой до четвертой недель и длится до одного года. Она включает в себя бо­лезненную тоску, образ умершего в душе, потерю аппетита, слезливость и нарушения сна. Третья стадия возникает в течение года после смерти и включает б себя чувство завершения, уменьшение эпизодов печали и воз­врат к повседневной деятельности.

Обнаружено, что смерть супруга является причиной нарушений здоровья и даже смерти партнера, который остался жить. Недостаток социальной под­держки — обостряющий фактор в этих случаях. Предполагается, что дейст­вует физиологический механизм подавления лимфоцитной стимуляции, снижающий эффективность иммунной системы.

**Эпилог**

Кто-то рассказывал мне о человеке, который однажды вечером пришел домой, держа в руках руль семейной машины, с растрепанными волосами и одеждой, об­сыпанный осколками ветрового стекла и пропахший машинным маслом, кото­рый со слабой, равнодушной улыбкой сказал ожидавшей его жене: «Ну, по край­ней мере, ты не потратишь впустую время в среду на мойке машины».

Если бы мы только смогли принять такую установку по отношению к будуще­му и тем стрессорам, которые оно принесет! Элвин Тоффлер написал о природе будущего свою классическую книгу «Шок будущего» *(Future Shock)* [1]. Он изо­бразил те быстрые и ощущаемые везде изменения, которые мы совершаем. Как мы успели понять, такие изменения обладают потенциалом создавать стрессовый ответ, то есть, по сути, они являются стрессорами.

Знания, касающиеся дня сегодняшнего, зачастую вводят в заблуждение отно­сительно дня завтрашнего. Например, большинство из нас выучили и верят в то, что параллельные линии никогда не пересекаются, однако сегодня физики гово­рят нам, что где-то в бесконечности они все-таки пересекаются. Мы знали, что яйца и печень — здоровые продукты и их следует есть чаще, но некоторые кар­диологи теперь полагают, что яйца и ливер содержат слишком много холестери­на, и рекомендуют нам ограничить себя в употреблении этих продуктов. Знания расширяются экспоненциально, и новые знания нередко замещают старые. Такое положение приводит в замешательство — во что же верить? Это ведет к фрустра­ции, которая, в свою очередь, нередко провоцирует заболевания, в том числе и рак. Как же нам жить в мире, который так переполнен научными знаниями и тех­нологиями, которые могут нас уничтожить, стоит лишь нажать несколько кно­пок? Ну, по крайней мере, мы не потратим понапрасну время в среду на мойку машины.

В своем бестселлере «Третья волна\* [2] *(The Third Wave)* Тоффлер продолжил описание меняющегося общества, сосредоточившись на влиянии науки и техно­логии на нашу повседневную жизнь. Я вспомнил очерчивание Тоффлером эф­фектов, которые оказывают на нас новые формы коммуникации и компьютеров (например, мы можем обладать магазином, банком и рабочим местом на терминале компьютера у себя дома), когда я читал об эксперименте, имевшем место во вре­мя футбольного матча. «Рейсин Гладиагор»с играли против «Колумбус Метрос» в полупрофессиональном футбольном матче в далеком июле 1980 года. Сеть ка­бельного телевидения, которая транслировала эту игру, позволяла своим клиен­там общаться в режиме он-лайн, нажимая клавиши на ручном пульте управления у себя дома, и более 5000 зрителей этим воспользовались. Перед каждой игрой зрители голосовали за результаты следующей игры, на которые они хотели сори­ентировать команду своего города «Метрос». Через десять секунд ответы подсчи-тывались и высвечивались на экране на стадионе, невидимые игрокам, и резуль­таты голосования сообщались полузащитнику. «Метрос» проиграли со счетом

7:10, но их тренер сказал, что он, похоже, не мог бы вспомнить лучших игр. «Вре­менами они были не похожи на самих себя».

Если мы собираемся выжить и процветать в быстро меняющемся обществе, нам стоит лучше научиться справляться со стрессом, сопровождающим этот про­цесс. Мы должны устранить ненужные стрессоры и найти положительные аспек­ты в полезных, рутинных и стабильных отношениях и деятельности. Нам нужно укрепить свои семьи, наполнить работу смыслом и удовольствием и организо­вать время досуга, чтобы чувствовать себя веселыми и отдохнувшими. Более то­го, нам необходимо воспринимать те жизненные ситуации, которые мы не можем изменить, как менее угрожающие и несущие тревогу. Это включает восприятие себя как заслуживающих внимания, веру в то, что мы можем контролировать многие события и последствия в своей жизни и отношение к жизненным испыта­ниям скорее как к вызовам и опыту, благодаря которому мы растем, чем как к яз­вам, которых надо избегать.

К этим рекомендациям следует добавить регулярную практику релаксации и физических упражнений. Навыки релаксации способствуют формированию «ре­зервуара релаксации», к которому мы можем прибегнуть, когда наша жизнь на­полняется стрессом. Эти навыки также служат для вмешательства в жизненные ситуации, которые мы воспринимаем как несущие напряжение и последующие болезни и недуги посредством снижения физиологической активности, которую вызывают стрессоры.

В надежде, что эта книга внесла свой вклад в вашу способность справляться со стрессом, я оставляю вас со следующей мыслью, которая многое значит для меня, и я надеюсь, что она будет значимой и для вас. Бы легко ее запомните:

Я ворчал, что у меня нет ботинок. Пока не повстречал человека без ног.

**Алфавитный указатель**

**А**

А, Б,В списки 147

Аборт

планирование семьи и 405

решение об 406 Автономная нервная система 46

непроизвольные функции 48 Агрессивное поведение

невербальное 136

определение 133 АДГ (вазопрессин) 43 Адреналин 46

Адренокортикотропный гормон (АКТГ) 43 Азиаты 315

бездомные 325

Академическая перегруженность 372 Активное слушание 142 Акупрессурный массаж (шиацу) 257 *t* Алкоголь

насилие и 412

сексуальное взаимодействие 381 Аллергии 74 Альдостерон 44 Альтернативная медицина 78 Анапаиасати 211 Анаэробика 272 Антиген 74

Апоплексический удар 66 Ароматерапия 257 Артериальная гипертония 321

сердечно-сосудистые заболевания 64

Артериальная гипертония (гипертензия) 64

Артериальное давление 45 Артериосклероз 67 Аспирин, язвы 69 Астма 61 Атеросклероз 67 Аутогенная медитация 228

Аутогенная тренировка 23, 222

визуализация 227

психологические эффекты 224

три основных положения тела 225

физиологические эффекты 224

шесть начальных стадий 226 Аутоиммунная реакция 75 Афроамериканцы 316

бездомные 325

неполные семьи 402

никогда не вступали в брак 398

смертность младенцев 320

СПИД 322

убийства 323 Аэробика 272, 288

в кресле 289

водная 289

степ-аэробика 289

**Б**

Бездомные 325

Белый шум 260

Беременность, социальная поддержка и 151

Беспокойство

витамины и 112

гипогликемия и ИЗ Бессонница, витамины и 112 Биологическая обратная связь 93

определение 250

психологические эффекты 253

термическая 252

фазы 251

физиологические эффекты 252

электромиографическая 252 Бляшки 65

Болезнь Рсйно, аутогенная тренировка и 224 Брак 398

готовы ли вы к, опросник 400 Бруксизм, ...синдром и 252 Булимия 112 Бытовые проблемы 122, 125

шкала 125 Бэби-ситтер 403

**В**

Вазопрессин 54

Вербальная коммуникация 143

«и», а не «но» 145

избегайте вопросов «почему» 145

местоимение <&я» 145

начало с согласия 144

слушание 144 Весовые тренировки 289 Вирус иммунодефицита человека 322 Височно-нижнечелюстной синдром 76 Витамин В 112 Витамин С 112 ВИЧ 378 В-клетки 61 Внутриличностное воздействие

жизненные события 116 ■

питание 113

шум 114 Выгорание 349 Выход на пенсию 431

воздействие на восприятие 443

**Г**

Гибкий график 340 Гиперреактивность 59 Гипогликемия 113 Гипофиз 43 Гистамин 74 Гладкие мышцы *54* Глюкокортикоиды 43 Гормоны надпочечников 46 Группы самопомощи 308

**д**

Двойной слепой эксперимент 195, 198 День Мицвы 201 Депрессия, витамины и 112 Десенситизация *in vivo* 183 Дети 404

бездомные 325 «Дети-бумеранги» 398 Диарея 53

Диастолическое давление 45 Диафрагмальное дыхание 256 Дистресс, связанный со СПИДом 379 Д и стрессоры 31 Дневник стрессовых событий 103

Добровольная помощь, здоровье и 199 Дружба, знакомства и 372 Духовное здоровье 193

**Е**

Езда на велосипеде 285

**Ж**

Женщины

домашняя работа 421 зарабатывают меньше 354 изнасилования 412 поведенческий тип А 168 половая дискриминация 353 сексуальное посягательство 353, 355 социально-экономический статус 323 ставшие жертвами насилия 380

**3**

Заболевания

коронарных сосудов, гиперхолестерин -емия 67

передающиеся половым путем

другие 380

СПИД 378 Задачи развития 430 Зажимы 237

признаки 237

Закрытое усыновление 406 Закупорка сердечных артерий 51 Запор 53 Здоровое поведение 294-295

тест 295 Здоровье

добровольная помощь и 199

прощение и 198

социальная поддержка и 197

социально-экономический статус 323

**И**

Ибупрофен, язвы 69

Иерархия ситуаций, вызывающих страх 182

Избирательное осознание 158

Инвалиды 327

Индейцы 315

бездомные 325

Индейцы и жители Аляски, рак 322 Интерналы 176 Инфаркт миокарда 65, 280

Ишемическая болезнь сердца 66 гомоцистеин 68

профессиональный стресс и 343 питание 106

**Й**

Йога, ее разновидности 258

**К**

Канцерогены 72

КГР, медитация и 213

Коаны 211

Когнитивная оценка 28, 68, 89

Кожа 54

Кожно-гальваническая реакция 54

Коммуникация

вербальная 143

невербальная 143 Компьютерная релаксация 260 Контракт

для управления стрессом 98

с самим собой 306

со значимым другим 306 Контрацепция, планирование семьи 405 Конфликтная ситуация 122

разрешение 138

образ действий 138 Копинг, ориентированный на проблему

201

Кора головного мозга 41-42 Кора надпочечников 43-44 Кортизол 44, 112

Кортикотропный рилизинг-гормон 43 Кризис целостности—отчаяния 200 Кровоизлияние в мозг 65 Культурные конфликты 317 Курение, относятся к экстерналам 176

**Л**

Латиносы 316

бездомные 325 Лимбическая система 41 Локус контроля

внешний 176

внутренний 176

здоровье и 301

определение 176

опросник 301

утверждения 174

Любовь 373 Люду с 375

**м**

Максимальная частота сердцебиения 279 Мания 375 Мантра 116,211 Масса тела 108

таблица 110 Массаж 257

излечение булимии 257

снизить боль 257

уменьшить депрессию 257 Мастурбация 377

женщины 376

мужчины 376

Материальное подкрепление 305 Мгновенное успокоение 259 Медитация 210

КГР и 213

определение 210

рекомендации 215

типы 211

физиологические эффекты 213

цель 210

уровень кортизола и 213 Межличностное воздействие

вербальная коммуникация 143

невербальная коммуникация 143

планирование времени на общение 144 Межличностный аспект

умение сказать нет 132 Меньшинства

в студенческой среде 385

женщины 353

определение 314

стрессоры 317 Механизмы копинга 196 Мигренозные головные боли 70 Мобильность 409 Модель стресса 89

положительный стресс и 93 Мозг 40

строение 41

Мозговое вещество надпочечников 43 «Мозговой штурм» 142 Мозговые нарушения, необратимые 43 Мозжечок 41 Мост 41

**Мотнвационные** факторы 346 Мужчины, безработные и социальная под­держка 151

**н**

Надам 211

Надлежащая форма 237 Налоксон 277 Напоминание 308 Наркоманы и СПИД 378 Насилие 380

близкими 412

в семье 411

знакомыми 380

способы предотвращения 380 Невербальная коммуникация 143 Независимые усыновления 407 Нсйромсдиаторы 276 Пеиромышечная релаксация 24 Нервная **анорексия** 112 Неуверенное поведение

невербальное 136

определение 133 Норадреналин 46

**О**

Облегченная аэробика 289 Обслуживание и уход 433 Окситоцин 43, 54 Опека, система 408

Опросник готовности к физической актив­ности 278 Оральный секс 377 Осознавание 259 процесс 261 Остеопороз 113 Открытое усыновление 406 Официальные усыновления 407 Оценки 371

**п**

Пассивная десенситизация 183 Первичная артериальная гипертония 64 Первокурсники 369 Питание и установки, направленные на

снижение веса 108 Пищеварительная система 51

анальное отверстие 52

желудок 52

*Пищеварительная система (продолжение)*

пищевод 52

толстая кишка 52

тонкая кишка 52 Плавание 283 Планирование семьи

аборты 405

контрацепция 405

Повеление, наносящее вред здоровью 301 Пооеденческие установки 294

избранные, тест 298 Поведенческий тип А 166

ишемическая болезнь сердца и (ИБС) 167

определение 167

регуляция восприятия 170 Поведенческий тип В 168 Повторение молитвы 258 Подкорка 41 Подстройка 304 Пожилые люди

выход на пенсию 431

описание 428

секс 429

тест уровня знаний о 428 Поздние годы жизни

воздействия на жизненную ситуацию 440

физиологические активирующие воз­действия 446

эмоционально активирующие воздей­ствия 445

Пособие Анитиохского колледжа 381 Посттравматическое стрессовое расстрой­ство (ПТСР) 77 Потенциальная потеря продолжительности

жизни 320 Пранаяма 211 Предположительная продолжительность

жизни 320 Представление

об успехе 122

it./■ Препятствия 300

Преступления на почве ненависти 318 Причины смерти 321 Пробежка 287 Прогрессивная релаксация 24

определение 237

оценочная шкала 246

*Прогрессивная релаксация (продолжение)*

положение тела 240

психологические эффекты 239

упражнения 241

физиологические эффекты 238 Продолговатый мозг 41 Промежуточный мозг 41 Профессиональные стрессоры

недостаточное участие 344

ролевые проблемы 345 Профессиональный стресс 336

воздействие па восприятие 359

воздействие на жизненные ситуации 359

выгорание 349

домашнее хозяйство 358

ишемическая болезнь сердца и 343

модели 343

опросник Ваймаиа 335

психологические последствия 343

регуляция физиологического возбуж­дения 360

регуляция эмоционального возбужде­ния 360

синдром отключения 352

система оценки 338

физиологические последствия 342 Прыжки через скакалку 284 Психонсйронммунология 61 Психосоматические болезни 59 Психофизиология, мозг 40

**Р**

«Разбитое сердце» 60 Развод 121,401 ■

статистика 401 Разрыв отношений 382 Рак 72

питание и 107

психологические характеристики паци­ента 73

эмоциональные потрясения детства и 73 Расизм 317 Растяжка 289 Реакция

борьбы или бегства 22, 26-27

релаксации 214

тревоги 22

Ревматический фактор 75 Ревность 382

Регуляция восприятия 158

благодарное отношение 164 избирательное осознание 160 самооценка 171

систематическая десенситизация 182 управление тревожностью 178 целостное и избирательное осознава-**ние** 162

Ретикулярная формация 42

Рефлекс успокоения 259

Рефлексология 257

Рефлективное слушание 142

Решительность 185

**С**

Самовосприятие 172 Самогипноз 222 Самонаблюдение 304 Самооценка

опросник Куперсмита 171

успех и 122 Секс 376 Сексуальные посягательства 355

в армейской среде 356

женщины 356

мужчины 356

последствия 356 Семья 395

в которой оба родителя работают 403

меняющаяся 398

неполная 402

нуклеарная 395

расширенная 395

удовлетворяемые потребности 395

эффективная 397 Сердечно-сосудистая система 49 Симпатическая нервная система 48 Симпатомиметики (псевдострессоры) 112

кофеин 112 Симптомы стресса 55 Синдром «опустошения гнезда» 358 Систематическая десенситизация 182 Систолическое давление 45 Сканирование тела 256 Сколиоз, биологическая обратная связь 252 Скорбь 438

основные стадии 440 Слюна 52 Смертность младенцев 320

Смерть 436

анализ 437

шкала отношения 436 Содомистские законы 377 Сожительство 399 Соль, излишнее употребление 113 Соревнование 282 Социальная поддержка 120, 150

беременные 151

здоровье и 197

теория прямого влияния 150 Социальное подкрепление 305

СПИД 322

группы повышенного риска 378

студенты и 378

причина смерти 379

служба социальной поддержки и 151 Средний возраст 438 Старики 327 Стеснительность 381

воздействие на восприятие 389 Сторге 375 Стресс 20, 28

витамины и 112

изменение образа жизни 36Э

исследования в области стресса 21

негативные последствия 30

определение 28

у лиц, осуществляющих уход 434

цели управления стрессом 31

юмор и 165 Стресс в семье

воздействие 420

воздействие на физиологическое со­стояние 422

воздействие на эмоциональное состоя­ние 422

воздейстБИЯ на жизненную ситуацию 416

модель 415 Стресс и болезни 59

апоплексический удар 66

артериальная гипертония 64

боли в спине 75

инфаркт миокарда 65

ишемическая болезнь сердца 66

кровоизлияние в мозг 65

мигренозные головные боли 70

рак 72

ревматоидный артрит 74

*Стресс и болезни (продолжение)*

спортивные травмы 80

язвенная болезнь желудка и 12-перст-

пой кишки 69 Стрессовая продукция 27 Стрессовая реактивность 27 Стрессовая реакция

и уровень глюкозы в крови 113 Стрессоры 22

определение 26

финансовые 413

возникающие в жизни 27

связанные с обучением, воздействие на

эмоциональное состояние 390 Студенты старших возрастов 383

карьера и обучение 383

неуверенность в себе 384

**Т**

Тай-цзы 261

Таламус 41

Теории развития взрослых

задачи развития 430

концепция кризиса жизни 429 Теория контроля

вторичный контроль 196

первичный контроль 196 Теория плацебо 197 Тест физической формы 281 Техники релаксации

диафрагмалыюе дыхание 255

медитация 210

медицинские показания 208

оценочная шкала 231

прогрессивная релаксация 237

сканирование тела 256 Тип-А 67 Г-киллеры 61 Г-клетки 61 Тонометр 64 Тоффлер

«Третья волна» 451

«Шок будущего» 451 Тревожность

медитация и 214

определение 179

техники совладения с 180

формула управления 1^4

экзаменационная 179

Трофотропная реакция 214, 224 Трудоголизм 346 Трудоголики

карьеристы 347

компульсивно-зависимые 347

компульсивные 348

перфекционисты 348 Трудоголическая триада 348 Г-супрессоры 62 Г-хелперы 61

**У**

Уверенное (ассертивное) поведение

вербальное 136

невербальное 136

определение 132 Умирание 437 Управление временем 145

описание суточной активности 146

определение приоритетов 147

установить цели 147 Успех 122

представление 128

самооценка и 122

шкала 123 Установление целей 147

Усыновление 406 готовность к 407

поиск биологических родителей 409 родственниками 407 типы 406 тремя способами 407

**Ф**

Фагоциты 61 Фаза истощения 22 Фаза сопротивления 22 Физическая форма 273 Физические упражнения 272

психологическое здоровье и 274 Финансовые стрессоры 413 Финансовый стресс, управление 419 Формирование 307

**X**

Ходьба 285 Холестерин 63 Хоспис 438

**ч**

Четырнадцатидневная стрессовая диета 95

**ш**

Шишковидная железа 44 Шкала

бытовых затруднений 125

жизненных событий 116

настойчивости 133

социальной адаптации 120

успеха 123 Шум 114

белый шум 116

**щ**

Щитовидная железа 27

**э**

Эйджизм 432 Экстерналы 176 Эмоциональный стресс 23 Эндокринная система 43 Эндорфины 276 Энтузиасты 348 Эротическая любовь (эрос) 375 Этнические пищевые пирамиды 108 Этнос 314

**Я**

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной

кишки 69 Яичники 44

ABCDE техника 183

DESC-формула вербального ответа 136

1. Тай-цзы — одно из направлений кун-фу. — *Примеч. ред.* [↑](#footnote-ref-1)
2. *101 история — 101 коал. Эти короткие истории излагают знания и опыт китайских и японских учи­телей Дзэн, охватывая период более чем в 5 веков. Они, как правило, содержат в себе некоторый во­прос (часто неявный) или описывают просветление (не путать с пробуждением). — Примеч. ред.* [↑](#footnote-ref-2)