

Н. В. Мосина, О. В. Мосин

## **ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ**

*Данная статья посвящена весьма актуальным вопросам, решение которых поможет повысить адаптационные возможности человека в стрессовых ситуациях. Изучение способов и приемов саморегуляции, которые направлены на снижение уровня утомления и переутомления человека, способствуют не только улучшению здоровья, но и повышают стрессоустойчивость организма в целом.*

*Ключевые слова: адаптация, стресс, дистресс, саморегуляция.*

## **INCREASING HUMAN ADAPTATION POSSIBILITIES THROUGH ADAPTATION TO STRESSFUL SITUATIONS**

*This article focuses on highly topical issues, which will help to increase the adaptive capacity of a person in stressful situations. The study of methods and techniques of self-regulation, which are aimed at reducing fatigue and human fatigue, not only contribute to better health, but also increase the stress resistance of the organism as a whole.*

*Key words: adaptation, stress, distress, self-regulation.*

---

В настоящее время людям приходится испытывать различные эмоциональные перегрузки, это происходит в связи с экономической нестабильностью рыночных преобразований, напряженностью в социальной среде. Сосредоточение на решении повседневных задач и умение находить различные способы преодоления препятствий на пути к достижению цели, а также способность быстро восстанавливаться после трудных испытаний поможет современному человеку приспособиться к материальным, социальным и бытовым проблемам.

Воздействие такого рода условий зачастую приводит к возникновению не только утомления и переутомления, но и особых психических состояний, относящихся к понятию «стресс».

Канадский ученый Ганс Селье – автор учения о стрессе – считает, что эмоционально-психическое расстройство является не только результатом реальных событий, имевших место в жизни того или иного человека, но и следствием иррациональных убеждений индивидов по отношению к этим событиям.

Определений понятия «стресс» существует много и чаще всего в литературе приводят точку зрения медиков, называющих стрессом состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности как в повседневной жизни, так и при сложных обстоятельствах. При этом чрезмерный стресс, обозначаемый термином дистресс, может приводить к возникновению и развитию нервно-психических заболеваний.

Однако существует и другое определение стресса, которое подчеркивает, что это нормальная адаптивная реакция нашего организма, выработанная в ходе эволюции. Главными факторами выступали изменяющиеся условия окружающей среды, и стресс можно рассматривать как необходимость приспособливаться к этим условиям [2].

Любое живое существо всегда испытывает потребность в чем-либо и старается ее реализовать, и когда наша потребность реализована, мы испытываем положительные эмоции, в свою очередь, нереализованные потребности вызывают отрицательные эмоциональные переживания. Повторяющиеся события, вызывающие отрицательные эмоции, могут привести к состоянию хронического стресса, это состояние, при котором отрицательные переживания становятся стойкими.

Для возникновения стрессовой ситуации не имеет значения, приятные она может вызывать эмоции или неприятные, имеет значение лишь то, что она предъявляет требования, для

выполнения которых организм должен найти возможности справиться с этими трудностями, т. е. адаптироваться.

Если стрессорное воздействие не очень интенсивное и однократное, уже через сутки все параметры организма возвращаются в норму. При этом адаптивные возможности нашего организма значимо повышаются. Работоспособность улучшается. Это период эмоционального подъема!

Если стрессорный ответ на воздействие будет длиться дольше, нежели могут позволить ресурсы нашего организма, он перейдет в следующую стадию – стадию истощения. Это период резкого снижения возможностей организма. Стресс из нормального состояния, призванного повысить наши возможности для решения конкретной задачи, переходит в патологическое состояние. Стадия истощения – это срыв процессов адаптации.

Идея о том, что можно вести «бесстрессовый» образ жизни – это миф.

Сама эволюция человека шла таким образом, что мы не можем не испытывать стресс. Ганс Селье дал еще одно определение стрессу «стресс – это соль жизни». А как мы знаем, соль – это яд, но без соли мы долго прожить не сможем.

Ошибочным является и то мнение, при котором некоторые люди считают, что связанные со стрессом симптомы и психосоматические заболевания не могут причинить им реального вреда, поскольку все они существуют в рамках приспособления к изменяющимся условиям. К сожалению, психосоматическое заболевание, развивающееся в результате хронического стресса, влияет на весь организм и реально представляет опасность для здоровья.

Основная задача состоит в том, чтобы не доводить свой организм до состояния, когда происходит сбой функциональных систем – не превышать дозу и длительность воздействия, не брать на себя больше, чем можешь выдержать, вовремя останавливаться [1].

Некоторые люди заявляют: «Распознать источники чрезмерного стресса легко». Это утверждение верно только наполовину. К сожалению, не все могут легко распознать причину стресса путем осознания стрессовых симптомов и быстро обнаружить внешние причины, некоторые люди признаки стресса не ощущают до тех пор, пока неблагоприятные и значительные воздействия не приведут к психическому или физическому истощению, т. е. дистрессу.

Особая роль в профилактике и преодолении стрессовых состояний отводится овладению навыками и приемами, которые способствуют формированию стрессовой устойчивости.

Для профилактики напряженности и стрессогенности успешно используются различные нефармакологические средства: аутогенная тренировка, медитация, библиотерапия, цветотерапия, музыка, сон, массаж, баня, рефлексотерапия, ароматерапия, которые способствуют формированию психологической устойчивости к стрессу.

Но давать советы на тему «как справиться со стрессом» очень сложно, т. к. у каждого свой взгляд на эту тему.

Все мы являемся индивидуальностями, т. е. отличаемся друг от друга по источникам стресса, симптомам и заболеваниям, развивающимся вследствие чрезмерного стресса, а также по эффективным способам его профилактики.

Недостаточность знаний о природе и действии стресс-факторов и своих индивидуально-личностных особенностях усложняет процесс борьбы со стрессом.

Однако существует ряд рекомендаций, как можно организовать свой образ жизни, при котором мы будем способны контролировать уровень психоэмоционального напряжения.

Для организма важна предсказуемость режима дня. В китайской медицине особенности режима связывают с активностью работы определенных функциональных систем в течение суток. Например, вставать желательно с 5 до 7 часов утра, когда активен канал толстого кишечника, чтобы провести очищение организма. А ложиться лучше до 23 часов, тем более не позднее двух часов ночи, поскольку в это время активируется канал печени, начинающий процесс очищения организма от «шлаков».

В течение дня полезно выполнять несколько простых приятных ритуалов – утром не сразу вскакивать с кровати, а сладко потянуться, дать возможность расслабившимся за ночь

мышцам обрести рабочий тонус. Ритуалы утреннего омовения издревле имели в своей основе самовнушение (что тоже лучше делать не спеша, «любить себя любимого»).

Вечером надо снять социальный стресс, полученный на работе, учебе или по дороге домой, – этому способствуют уютная семейная атмосфера, общие ритуалы (вечернее чаепитие). Очень многое будет зависеть от хозяйки дома и от домашнего комфорта, который она создала.

Хотя эти рекомендации не могут быть общей формулой, но помогут мобилизовать духовные и физические силы каждого.

Все вышесказанное лишь подчеркивает, что стресс – это нормальное временное состояние человеческого организма, благодаря которому мы лучше приспосабливаемся к требованиям окружающей нас действительности.

Находясь длительное время в спокойной обстановке, мы начнем искать источники стрессового напряжения. Поэтому нам нужно смириться с тем, что слово «стресс» не такое уж и страшное.

### Литература

1. Аксарина, И. Ю. Модель процесса адаптации выпускников школ на этапе перехода от общего к высшему профессиональному образованию [Текст] / И. Ю. Аксарина // Вестник Югорского государственного университета. – 2014. – № 1 (32). – С. 5–12.

2. Полякова, О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление [Текст] / О. Н. Полякова ; под ред. А. С. Батуева. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 144 с.