

У вас стресс? Расслабьтесь!

Советует врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, главный врач Центра эмоциональной коррекции, доцент кафедры медицинской психологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И.Мечникова Дмитрий Викторович Ковпак. Сегодня мы беседуем с ним на такую актуальную тему как стресс.

Как проявляется стресс?

Стресс, если буквально переводить – это напряжение. В первую очередь, мыслительное. Человек много думает, причем, не всегда правильно и полезно. В голове у него образуется «мысленная жвачка» — он постоянно крутит целый каскад навязчивых мыслей, воспоминаний и прогнозов.

Следующий этап – эмоции, когда рассуждения приводят человека в повышенное эмоциональное состояние. Раздражение, обиды, тревоги, страхи, гнев становятся частыми спутниками.

Как говорил великий мыслитель ЛаоЦзы: **«Будьте внимательны к вашим мыслям – они начало ваших поступков»**. Они и заводят человека в стресс. Это скрытый этап, когда еще ничего не видно. А вот, когда человек начинает замечать у себя «эмоциональный пожар», когда он постоянно на взводе, его все бесит, есть выраженные эмоции, то это является сигналом о том, что он находится в стрессе.

В большинстве случаев, это эмоции, не адекватные внешней ситуации. Чем чаще они возникают, тем больше поводов говорить уже о хроническом стрессе. Человек не успевает восстановиться от одного стресса, как переходит в другой. У него возникает состояние невращения – нервного истощения. Здесь его поджидает уже следующий этап, когда к мыслительному и эмоциональному напряжению подключается телесное.

Наиболее часты реакции со стороны мышечной системы. Чем больше человек волнуется, тем больше он приходит в состояние мобилизации. Волнение означает неприятности. А неприятности, в свою очередь, означают какие-то проблемы во внешнем мире, которые надо оперативно решать. И помогают в этом чаще всего мышцы.

Отрицательные эмоции – сигнал опасности. Физиологи в течение 20 века вывели основную физиологическую формулу реакции на опасность — либо бей, либо беги. Побежал или подрался – разрядился. А у нашего человека не всегда происходит разрядка, чтобы качественно расслабиться. Эмоции не удается выплеснуть до конца. Получается застой во всех трех сферах – мыслительной, эмоциональной и телесной. Мы привыкаем к постоянному напряжению.

Как проверить: нахожусь ли я в стрессе?

Для этого нужно прочувствовать свое тело, потрогать, например, свою шею, плечевой пояс. В нормальном состоянии все расслаблено. Если почувствовали напряженные участки, так называемые, блоки, зажимы, то это свидетельствует о том, что вы испытываете колоссальный внутренний стресс, который не замечаете.

Есть краткосрочные и долгосрочные последствия стресса. Если где-то есть зажим, то он будет мешать местному кровотоку, обмену веществ. Так развивается остеохондроз. Сначала пойдет отложение солей из-за нарушения метаболизма, а спустя годы позвонки начнут деформироваться, появится радикулит. Присоединятся боли. Это наглядный пример того, что вред человек причиняет за счет эмоций своему телу.

Не случайно сотни заболеваний в 20 веке стали называться психо-соматическими. Например, стрессорные язвы, когда за несколько минут можно сделать у себя рваную рану в желудке или 12-перстной кишке. Часто появляется гиперактивация каких-то органов: дискинезия желчевыводящих путей и синдром раздраженного кишечника, синдром гипервентиляции легких, склонность к тахикардии или синусовая аритмия. Это все типичные телесные реакции на эмоциональное перенапряжение и хронический стресс.

Как быть со стрессом, если говорить о терапии и профилактике?

Профилактика стресса – это **изменение своего стрессогенного мышления**, установок и привычек, системы отношений, а иногда даже и мировоззрения. Зачастую приходится бороться уже не с самим стрессом, а с его последствиями: убирать мышечные блоки и зажимы, перенапряжения, бессонницу, боли. Одних таблеток тут уже явно не достаточно. Нужно понять причину этих симптомов и действовать соответственно, поскольку организм ничего просто так не делает.

Естественные способы снятия напряжений – физическая разрядка. Это адекватный способ сбросить свое излишнее эмоциональное, психическое и физическое возбуждение. Зарядка, бассейн, фитнес-центр являются здесь палочкой-выручалочкой. Не надо ставить олимпийские рекорды, но умеренная физическая нагрузка должна быть. Вообще, гиподинамия – это болезнь «сытых» цивилизаций. Отсюда так много сердечно-сосудистых заболеваний в развитых странах.

В психотерапии есть упражнения, которые посвящены релаксации. Это целый ряд методик, часть из которых имеет многовековую историю, в частности, восточные практики.

Методики расслабления и релаксации бывают двух типов – пассивные и активные. Важно не путать с совсем пассивным вариантом, например просмотром телевизора. Лежа на диване перед экраном возникает только иллюзия успокоения, расслабления и снятия стресса. Это лишь отвлечение, некая смена деятельности. С помощью алкоголя стресс не снять! Можно лишь отвлечься на короткое время. Потом абстинентный синдром все сводит на нет, и возникают дополнительные сложности.

Поэтому расслабление в психотерапии признается лишь физиологически обоснованное, дающее мышечную разрядку. Есть такая методика – «Прогрессивная мышечная релаксация по Эдмонду Джекобсону». Она позволяет за несколько минут избавиться от стресса достаточно активно и радикально. Заключается она в проработке того мышечного напряжения, которое есть в теле, и обратной связи между мышцами и мозгом. Полностью расслабленное тело не дает испытывать стресс и мозг также успокаивается. Есть прямая связь, когда возбуждение мозга дает напряжение мышцам. А есть связь обратная – в абсолютно расслабленном состоянии эмоции уже не работают. Но для этого надо научиться грамотно расслаблять мышцы. Процесс этот сложный, но натренировать его можно за месяц (к примеру, аутогенную тренировку за год, а медитацию придется оттачивать не менее 10 лет).

Та же аутогенная тренировка И. Шульцане всегда она настолько эффективна, насколько описывается в литературе. Она требует высокой силы самовнушения как раз в стрессовой ситуации. А при стрессе, наоборот, из-за эмоционально возбуждения концентрации внимания недостаточно. Аутогенная тренировка хороша для шлифовки своего эмоционального состояния. Чем шире амплитуда наших переживаний, тем больше удар по нервной системе и организму тем качественнее должен быть наш ответ.

У каждого есть свой набор расслабления. Кто-то любит массаж, кто-то воду – от бани до СПА-процедур, кто-то использует прогулки для того, чтобы расслабиться и помедитировать. Просто его нужно, образно говоря, собрать в одну корзину, чтобы он был не книжкой на полке, а рабочим инструментом, отточенным, усовершенствованным и используемым. **Ведь знать,**

как бороться со стрессом – одно, а действительно бороться, используя эти знания – другое.

Беда современного человека в том, что он много чего знает, но мало что делает. И стресс не исключение. О большинстве методик люди слышали, представляют, как их выполнять, но не делают. А потом спрашивают, почему они в стрессе.

Можно сказать, что 100% населения испытывает в той или иной степени стресс. Вопрос только в степени стресса.

В какой момент надо обращаться к специалисту?

Здесь несколько маячков. Первый – это бессонница. Второй – мышечные блоки и зажимы. Третий – болевой синдром. Если появилась боль, значит, стресс точно есть.

Некоторые годами ходят к разным врачам со своими болезнями. Остеохондроз – к невропатологу, проблемы с сердцем – к кардиологу, голова – к терапевту. В результате — мешок таблеток, а толку нет. Стоит задуматься, возможно, все дело именно в стрессе.

И главное, идите к специалисту. Люди не осознают, что такое стресс. И занимаются самолечением. Они считают, что прекрасно могут справиться сами и даже самостоятельно назначить себе лекарство.

Причем, некоторые препараты обрастают мифами и являются чуть ли ни панацеей от стресса. Считается, что они растительные и очень даже полезные для организма. Например, «Корвалол» или «Валокардин». Они принимаются бесконтрольно и воспринимается как нечто безобидное. А современные транквилизаторы вызывают опасения: «Съешь такой транквилизатор или антидепрессант – станешь психом, испортишь себе мозг».

А ведь и любимый «Корвалол», и разрекламированный «Валокардин» содержат барбитураты, имеющие тяжелые побочные эффекты. При злоупотреблении они могут негативно влиять на работу сердца и даже вызывать энцефалопатии. Поэтому то, что они считаются добрым народным, к тому же дешевым средством и именно ими можно справляться со стрессом – это миф. И многие ему верят, глотая отнюдь не добрые капли, вместо того, чтобы найти и устранить причину стресса.

К какому именно специалисту вы рекомендуете обращаться?

В первую очередь, к психотерапевту или клиническому психологу. К сожалению, до сих пор народ путает психологов, психотерапевтов и психиатров прочих «психоаналитиков». Если рекомендуем обратиться к психотерапевту или психологу, то сразу резонный вопрос: «А зачем мне в психушку?». Пока нет еще у людей навыка обращения за помощью к такому специалисту. Поэтому сегодня распространены два варианта – самолечение или бездеятельность.

А в чем разница?

Психолог – это общегуманитарная специальность. Он не ставит медицинские диагнозы, а занимается психологической диагностикой и консультированием. А вот лечит уже психотерапевт или при серьезных психических патологиях — психиатр.

Разницы между психотерапевтом и психоаналитиком практически нет. Психоанализ сегодня – лишь одно из направлений психотерапии, наиболее известное населению, но далеко не самое эффективное, как показывают многочисленные исследования.

Психиатр же занимается исключительно проблемой психических заболеваний. Это уже тяжелые, часто наследственные болезни. Такие, как например, шизофрения.

Не стоит бояться визита к психотерапевту или психологу. Они помощники в деле улучшения качества жизни, а не вербовщики на койки в психбольницы. Без качественных навыков и научно-обоснованных методов со стрессом не справиться. Мало кто сегодня пытается сам себе лечить зубы, чинить телевизор или компьютер, а ведь психика тоже требует компетенции специалиста. Голова не менее сложный предмет, чем телевизор или компьютер, и от того, что мы знакомы со своей психикой с самого детства еще не значит что мы опытные и квалифицированные ее пользователи.