



**ВЛИЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО  
ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО  
СТРЕССА НА ПСИХИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ**

**ДАНИЛОВА Е.М.**

Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет имени М.Горького», г. Донецк, ДНР

Кафедра психиатрии, психотерапии, медицинской психологии и наркологии ФИПО

# Стресс – это не то, что с вами случилось, а то как вы это воспринимаете.

Ганс Селье

Одна из главных функций психики - уравнивание процессов организма и постоянно изменяющихся условий внешней среды. Если это становится затруднительным, возникают состояния, называемые стрессом. Стресс может оказывать различные воздействия на человека - от улучшения деятельности до дезорганизации, как повышать мобилизационные и адаптационные возможности человека, так и понижать приспособляемость человека к среде (П.К.Анохин, Л. Грехен, К.В. Судаков и др.). С точки зрения Петра Кузьмича Анохина, «недостаточный результат, может привести всю систему в крайне беспокойное и отнюдь неустойчивое состояние»<sup>1</sup>. Рассматривая биологическую природу стресса, Ганс Селье также отмечал, что низкий уровень стресса, и по этой причине недостаточная вовлеченность адаптационных процессов, может стать причиной низких результатов человека. Умеренный стресс расширяет и укрепляет возможности организма, «тренирует» защитные механизмы личности, расширяет опыт преодоления проблемных ситуаций.<sup>2</sup>



1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы теории функциональных систем // Принципы системной организации функции. М., 1973. С. 45.

2. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.

Человек имеет тенденцию овладевать такими формами поведения, которые позволяют достигать оптимального уровня общей стимуляции. Этот уровень индивидуален для каждого человека.

Если человек не овладел такими реакциями и формами поведения, у него развивается **психологическое перенапряжение**. Длительное психическое напряжение может быть не только от переизбытка эмоций, но и от их недостатка. Психологическое перенапряжение может продолжаться многие годы, в результате чего организм изнашивается, ухудшается психическое и физическое состояние. Люди к этому состоянию настолько привыкают, что даже и не замечают, так как душевная дисгармония и неважное самочувствие становятся привычными.

# Признаки психосоциального стресса:

- **Физиологические:** утомление, затяжные головные и неопределённые боли (в спине, в шее, суставах), мигрень, сердцебиение, ощущение тяжести в груди и в области сердца, поверхностное частое дыхание, гипервентиляция, тошнота, повышенная потливость (ладоней, стоп), сухость кожных покровов, судороги, обмороки, дисфункция кишечника, изжога, сухость во рту, учащённое мочеиспускание, скрежет зубами, тремор рук, жевательные движения челюстей, пятна на коже (особенно на шее и верхней части груди), сжатые кулаки или челюсти, быстрое увеличение или потеря веса, плохие сны или кошмары, потеря чувствительности;
- **Нарушение состояния здоровья:** частые простудные заболевания, грипп, другие инфекции; боли в спине, груди; обострение хронической патологии, рецидивы; стоматиты/заболевания челюстей; подверженность аллергии, различные сыпи; нервные тики, неврозы; психозы; нарушение менструального цикла, спортивные травмы.

- 
- **Эмоциональные:** раздражительность, частые вспышки гнева; беспокойство, ощущение тревоги; подозрительность; мрачное настроение, депрессия; большая суевливость; ощущение напряжения; истощённость, отсутствие энтузиазма; отчуждённость; потеря уверенности в себе, нерешительность, снижение самооценки; отсутствие заинтересованности; неудовлетворённость работой и жизнью;
  - **Интеллектуальные:** ослабление памяти, потеря концентрации, лёгкая отвлекаемость, мысли часто улетучиваются, рассеянность; импульсивность мышления, поспешные решения; постоянные негативные мысли; нарушение суждения;
  - **Поведенческие:** трихотилломания (выдергивание волос), онихофобия (грызение ногтей), очень быстрая речь, постукивание, покачивание ногами; потеря аппетита или переедание, дрожание голоса, низкая работоспособность; плохое распределение времени, слишком большая занятость, чтобы отдыхать, доделывание работы дома; частое попадание в неприятности; антисоциальное поведение; избегание поддерживающих, дружеских отношений, участившиеся споры с друзьями и домочадцами, увеличение проблем в семье; интенсивное курение или употребление алкоголя и ПАВ.

**Стрессы бывают эмоционально положительные и отрицательные, кратковременные и продолжительные.**

На первый взгляд предположение, что для детей стресс может иметь **положительное** значение, кажется неправдоподобным, тем более в современной обстановке угнетения детей, насилия над ними в городе и школе, не говоря уже о миллионах детей во всем мире, страдающих от войн, голода и бедности. Но мысль, что надо защищать детей от любых проблем, в том числе от последствий их собственных действий, – иная крайность. Стресс связан со многими проблемами, встречается на каждом шагу и просто невозможно (и даже нежелательно) защищать детей от всех проблем.

Стресс – неотъемлемый атрибут жизни, как и то, что многие или почти все дети способны использовать стратегии его преодоления.

В большинстве исследований стресса у детей отмечается его отрицательное влияние. Однако дети очень адаптивны, и большинство из них может приспособиться к стрессу и, в некоторых случаях, в дальнейшем, может проявить психосоциальную активность.<sup>3,4,5,6</sup>

Можно выделить три основных фактора, влияющих на степень адаптивности:

познавательные навыки, характер и социальную интеграцию.<sup>7</sup>

3. *Anthony E.J.* Risk, vulnerability, and resilience: An overview // *The invulnerable child* / E.J. Anthony & B.J. Cohler (Eds). New York: Guilford Press, 1987. P. 3—48.

4. *Haskell W.L.* Developing and activity plan for improving health // *Exercise and mental health* / Ed. by W.P. Morgan and S.E. Golston. Washington: Hemisphere, 1987. P. 37—55.

5. *Miller A.* The untouched key: Tracing childhood trauma in creativity and destructiveness. New York: Doubleday, 1990.

6. *Rubin K.H., Krasnor L.R.* Social-cognitive and social behavioral perspectives on problem-solving // *Cognitive perspectives on children's social and behavioral development* / Ed. by M. Perlmutter. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates. 1986. P. 1—68.

7. *Garnezy N., Masten A.S.* Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist // *Behavior Therapy*. 1986. Vol. 17. P. 500—521.

Дети с более высоким уровнем интеллекта более адаптивны. Это имеет большой смысл, т.к. они, скорее всего, и развиваются лучше, и более реалистичны в стратегиях. Более осведомленные дети хорошо учатся в школе, которая задает их уровень собственного достоинства и служит буфером для других стрессов.



Адаптивные дети имеют, как правило, светлые, оптимистичные установки или воспринимаются их родителями как желанные. Такие дети, в силу своего темперамента, защищены от депрессии или невроза, что позволяет им, чаще всего, хладнокровно встречаться со стрессом.<sup>8,9</sup>

8. Garmezy N., Masten A.S. Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist // Behavior Therapy. 1986. Vol. 17. P. 500–521.

9. Wyman P.A., Cowen E.L., Work W.C., Parker G.R. Developmental and family milieu correlates of resilience in urban children who have experienced major life stress // American J. of Community Psychology. 1991. Vol. 19. P. 405–426.



Адаптивные дети и взрослые больше надеются на себя, на свои возможности; они стремятся улучшить жизнь родителей; сознательно создают семью и упорно работают над ее сплочением. Авторы систематизировали клинические наблюдения и выделили семь категорий адаптивности:<sup>10</sup>

- 1) **инсайт** – понимание, что у родителей тоже есть проблемы, их возникновение не связано с ребенком;
- 2) **независимость** – некоторое отделение от проблем семьи и тщательное, аккуратное регулирование отношений, чтобы быть вовлеченным в проблемы родителей;
- 3) **взаимодействие** – культивирование положительных отношений с окружающими;
- 4) **инициатива** – поиск способов управления стрессом, использование метода проб и ошибок, повторений;
- 5) **творческий потенциал** – обнаружение творческих решений проблемы и активное преобразование недостатков в достоинства;
- 6) **юмор** – использование юмора для смягчения стресса;
- 7) **этика** – разделение правильного и неправильного и поведение, основанное на морали.

Но главным , в анализируемой проблеме, является не только то, как человек выдерживает стресс, но и то, какую пользу он извлекает из него, чему учится.

В исследованиях детского стресса этот вопрос пока еще слабо разработан, но тем не менее очень интересен. В то время как наблюдение родительного стресса свидетельствует о повышении склонности к психическим нарушениям, ряд авторов считают, что гениальность в науке, искусстве или других сферах деятельности связана с тяжелой утратой в детстве.<sup>11,12</sup> Возможная изоляция, тяжелые испытания в детстве формируют у ребенка склонность исследовать и развивать творческие способности.



STRESS

10. *Albert R.S. (Ed.). Genius and eminence. New York: Pergamon Press, 1983.*

12. *Simonton D.K. Genius, creativity, and leadership: Histriometric inquires. Cambridge: Harvard University Press, 1984.*

Другой хорошо известный положительный результат стресса – **укрепление социальных связей**. После каждой природной катастрофы репортеры включают отчеты пострадавших людей, которые рассказывают, как потом они сплоченно все, что необходимо, делали вместе. После стихийных бедствий, войн, социальных катастроф некоторые исследователи отмечают уменьшение количества психических нарушений, случаев алкоголизма и даже преступлений. Ясно, что так происходит не всегда, особенно при индивидуальном стрессе.

Изучение долгосрочных последствий стресса военного времени (посттравматического стресса) позволяет сделать предположение, что наряду с известными ужасами войны стресс может оказывать положительное, развивающее воздействие. Война не только способствует физическому опустошению, но и создает психологические нарушения: 23 % всех несчастных случаев во Второй мировой войне имели психологическую природу.<sup>13</sup> Эти проблемы могут продолжаться и после окончания войны, что отражается в росте самоубийств и несчастных случаев среди участников боевых действий в следующие после войны пять и более лет. Но также часто упоминают и положительный опыт войны – героизм, дружбу, навыки преодоления.

13 Friedman M.J. Post-Vietnam syndrome: Recognition and management // Psychosomatics. 1981. Vol. 22. P. 931–943.

Сложнейшие задачи, встающие перед подростком, способствуют резкому увеличению психических нагрузок, приводящих к нарушению равновесия нервных процессов <sup>14</sup>, что сопровождается снижением стрессоустойчивости. Реагирование на стрессор *по стеническому типу* будет демонстрировать подросток с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Это характеризуется повышенной возбудимостью, эмоциональной амбивалентностью, неустойчивостью и быстрой переключаемостью внимания. На поведенческом уровне это проявляется в особом складе личности, имеющей повышенную психическую активность, высокую и завышенную самооценку. *Астенический тип* реагирования на стрессор наблюдается в случае усиления тормозных процессов в нервной системе. Переутомление, перенесенные заболевания, специфика психики и др. провоцируют поведение, характеризующееся апатичностью, инертностью, некоторой сонливостью, вялостью, сниженной работоспособностью и общей активности. Для этого состояния характерны идеомоторная заторможенность, снижение остроты восприятия, переключаемости внимания.

14. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.

# К основным мероприятиям по формированию стрессоустойчивости можно отнести следующие:<sup>14</sup>

✓ использование разнообразных тестовых методик, самонаблюдения для познания себя и раннего обнаружения надвигающегося стресса;

✓ формирование волевых качеств (целеустремленности, инициативности, настойчивости, выдержки (самообладания), решительности, выносливости)

✓ ознакомление с опытом других, специальной литературой по стрессу;

✓ динамичное формирование адекватного образа жизни;  
✓ -физические упражнения;

✓ наличие эффективной среды естественной поддержки (семья, социальное окружение, друзья, родственники);



Таким образом, психосоциальный стресс в подростковом возрасте является формой отражения субъектом сложной, значимой для него ситуации. Психологическая устойчивость в таких ситуациях зависит от способности личности к адекватному разрешению ситуации. Главным фактором, определяющим механизмы реагирования личности на стресс, выработки стратегий поведения совладания со стрессом и адаптации подростка, является не столько объективная сущность «сложности» ситуации, сколько ее субъективная личностная оценка. Психический стресс может повышать или понижать мобилизационные возможности человека, направляя его к активным творческим поискам решения задачи или, наоборот, к пассивному отношению к ней, избеганию принятия решения, разрушению психического мира. Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование или предотвращение, играют важную роль в сохранении здоровья современных подростков, создании психологических условий для проявления плодотворной и эффективной реализации творческих возможностей в обыденной жизни и учебной деятельности.

# Спасибо за внимание!

