

ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА¹

Кэтрин, пятидесяти пяти лет, служила больничным секретарем. Работала она очень много и гордилась своими высокими стандартами. Однако с недавних пор Кэтрин начала чувствовать переутомление. Правила обслуживания изменились, появилась необходимость заполнять больше форм, и количество менеджеров, чья единственная задача, кажется, заключалась лишь в наблюдении за ее работой, увеличилось.

Она решила обратиться к врачу, рассказав, что испытывает стресс, особенно на службе. «У меня такое впечатление, будто я подопытная обезьяна в клетке. Каждый раз, когда я выполняю задание, мне дают новое, более сложное, а потом и еще два».

Кэтрин больше не удовлетворяло качество ее работы. Она утратила уверенность в себе и, возвращаясь вечерами домой, беспокоилась о том, что сделала и чего не сделала. Раньше ничего похожего не происходило — она никогда не думала о подобных вещах. Теперь она не спала, страдала от головных болей и большую часть времени испытывала напряжение. Однако в обществе друзей или во время выходных Кэтрин чувствовала себя гораздо лучше. Она расслаблялась, напряжение пропадало, но за день до возвращения на работу возникало вновь.

Основная проблема Кэтрин заключалась в том, что работа, которой она всегда гордилась и от которой получала удовольствие, теперь вызывала в ней тревогу и стресс. Даже после курса обучения новой компьютерной программе, призванной облегчить ее труд, она все равно чувствовала себя по-прежнему.

Обследовавший ее врач нашел, что физически Кэтрин здорова, и назначил повторный визит через две недели. Он согласился с ее диагнозом, признав, что она страдает от стресса из-за проблем на работе, но вместо того, чтобы немедленно прибегнуть к лечению, он предпочел подождать. Множество людей, имеющих связанные со стрес-

сом проблемы, поправлялись без медицинского вмешательства.

Когда Кэтрин вернулась через две недели, выяснилось, что лучше ей не стало. Она была все так же напряжена, не могла спать и при мысли о возвращении на работу впадала в панику. Врач передал ее медсестре, которая специализировалась на тревожных и стрессовых расстройствах. Кэтрин должна была научиться «отпускать» свои беспокойства с помощью расслабления, позитивного мышления и специальных упражнений.

Через два месяца Кэтрин было все так же плохо, и она не могла вернуться на работу. Ее направили к трудотерапевту; тот связался с психиатром, и они сошлись на необходимости провести курс когнитивно-поведенческой терапии. Благодаря этому лечению Кэтрин почувствовала себя немного лучше, но на работе все равно испытывала напряжение, тревожность и не могла использовать введенные в практику новые технологии.

Работодатели Кэтрин предложили ей досрочно уйти на пенсию по состоянию здоровья. Буквально через несколько дней после принятия этого решения Кэтрин почувствовала значительное улучшение. «С моих плеч будто свалился огромный груз, — сказала она врачу, — и я знаю, что это не вернется».

Кэтрин с удовольствием занималась садоводством и расширила круг своих социальных занятий. Год спустя она оставалась здоровой и деятельной.

Что такое стресс?

Дать стрессу определение довольно не просто. В случае Кэтрин работа являлась предметом ее гордости, источником радости, однако именно работа оказалась основной причиной возникших проблем.

Стресс — один из наиболее распространенных терминов в медицине и один из са-

¹ Мозг / {конс. Р. Персоуд; пер. с англ. А.А. Давыдовой}. — М.: РИПОЛ классик, 2010. - 640 с. (Новый образ жизни).

мых неопределенных. Читая о заболеваниях, вы обнаружите, что многие из них бывают вызваны стрессом. К таким состояниям относятся:

- сердечные заболевания;
- язва желудка;
- синдром раздраженного кишечника;
- фобии;
- депрессия;
- некоторые формы артрита и мышечных болей; головокружение;
- мигрень;
- послеродовые осложнения;
- некоторые формы рака.

Чтобы создать все эти проблемы, стресс должен быть очень сильным.

Стресс — это общая реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние организма в целом. Перегрузка выбивает его из равновесия: сознание и тело, обычно работающие слаженно, начинают проявлять неспецифические черты.

Когда находящуюся в стрессе Кэтрин попросили выполнить новое задание, она заволновалась и потерпела неудачу. Вызванные стрессом изменения сковали ее тело и сознание, из-за чего Кэтрин не справилась с новыми требованиями. До стресса таких проблем у нее бы не возникло.

Кэтрин замечала лишь тревогу и волнение. Сознание и тело говорили: «Угомонись — мы делаем столько, сколько можем, и не позволим тебе сделать больше». Сознание напоминало ей о серьезности перегрузки, стимулируя производство гормонов (веществ, находящихся в крови и влияющих на все части тела), поэтому ее тело также знало о стрессе.

Многие гормоны вырабатывает маленькие железы, расположенные рядом с почками. Из-за своего местоположения их называют надпочечниками. Они производят такие важнейшие гормоны, как кортизол, адреналин и норадреналин. Когда их вырабатывается слишком много, происходит следующее:

- ◆ сердце бьется сильнее и быстрее;
- ◆ кровь уходит от кожи к мышцам, и человек выглядит бледным, испытывает напряжение и дрожь;
- ◆ он страдает от головных болей и мышечного напряжения;

- ◆ нарушается мышление: он не может сосредоточиться и легко отвлекается;

- ◆ плохо спит;

- ◆ испытывает психологическую усталость и тревогу.

Теперь мы видим, почему Кэтрин не справлялась с новым объемом работы. В ее организме нарушился баланс; из-за плохого сна и слабой концентрации она работала с малой отдачей. Так возник порочный круг. Кэтрин нагружали работой, требующей высокой концентрации, поскольку задания были ей в новинку. Она не справлялась с дополнительной нагрузкой, ее тревожность возрастала, она работала хуже и менее эффективно. В конечном итоге она ушла на пенсию. Иногда все, что требуется для разрушения порочного круга, это краткий отдых или хороший отпуск, но в случае Кэтрин дело зашло слишком далеко.

Как отличить стресс от других проблем?

Сопутствующие стрессу чувства встречаются крайне часто и наблюдаются при многих других заболеваниях. Решая, является ли их подлинной причиной стресс, мы должны задать человеку три важных вопроса.

- Вы почувствовали напряжение и стресс с самого возникновения вашей проблемы?

- Происходило ли в вашей жизни что-то значительное незадолго до появления симптомов стресса?

- Можете ли вы определить, после чего возникают симптомы и после чего они уменьшаются?

Кэтрин без затруднений ответила бы на эти вопросы. Стресс нарастал постепенно, по мере увеличения нагрузки на работе, с которой прежде она хорошо справлялась. В ее жизни не было конкретного события, повлекшего за собой стресс, хотя свою роль в его появлении могли сыграть смена начальства или переезд в новое помещение. Кэтрин определила, что основным источником стресса являлась работа, поскольку во время отдыха или перерыва на любой срок ей становилось лучше.

Хотя в жизни Кэтрин не случилось никаких драматичных перемен, у других людей стресс часто начинался после серьезного инцидента — ограбления, потери работы или смерти родственника.

Большинство людей могут определить наличие стресса, но некоторым это не удастся, а потому необходимо, чтобы кто-то им на указал на этот факт. Хорошим примером может быть трудоголик, который доводит себя до истощения, а потом затрачивает еще больше времени и сил, пытаясь наверстать упущенное.

Как стресс влияет на здоровье?

В наши дни каждый знает, что стресс может серьезным образом влиять на самочувствие. В случае Кэтрин он превратил одну из наиболее позитивных вещей в ее жизни (работу) в одну из самых негативных.

Из-за стресса отношение между работой и остальными сферами деятельности лишается привычного равновесия. Всем людям, чтобы оставаться здоровыми, требуется от 5 до 10 часов сна в сутки. Обычно между сном и бодрствованием существует естественный баланс, однако стресс нарушает это равновесие — человек меньше спит и хуже трудится.

Из-за нарушений в кровоснабжении органы тела работают хуже. Стресс вызывает целый ряд распространенных физических заболеваний:

- фибромиалгия (разновидность артрита);
- синдром раздраженного кишечника;
- нарушение сердцебиения;
- запор и диарея;
- давящая головная боль;
- головокружение и нарушения координации;
- повышенная утомляемость.

Длительные последствия стресса могут оказаться еще более разрушительными. Увеличивается риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, несчастных случаев, самоубийства, инсультов и некоторых нервных расстройств. Стресс является триггером, запускающим процесс создания разных факторов, создающих серьезные проблемы.

Стресс может приводить к тому, что люди начинают больше пить. Алкоголь (по крайней мере, поначалу) неплохой транквилизатор и действительно может успокоить. Но если пить его слишком часто и слишком долго, это ведет к ряду проблем, многочисленным заболеваниям и ранней смерти.

Стресс способен влиять на питание. Существует поговорка: «Лучший транквилизатор — полная тарелка еды». Это правда, если человек устал после тяжелой физической нагрузки и целый день ничего не ел. Однако все иначе, когда он наедается после того, как просидел весь день в офисе, перекусывая жирными и насыщенными углеводами продуктами в те моменты, когда, по его мнению, на него никто не смотрит.

Изменения в питании вследствие стресса могут приводить к увеличению веса, повышенному холестерину и высокому давлению, поэтому в некотором смысле стресс влияет на повышение давления, но не является его прямой причиной.

Всегда ли стресс причиняет вред?

Нет, не всегда. Всем нам в жизни требуется какое-то разнообразие и перемены, а это включает в себя определенный уровень стресса. Разнообразие и перемены могут вызывать стресс, но его действие зависит от двух факторов: личности и темперамента, а также от степени самоконтроля.

Существует две формы жизненного контроля — внешний контроль, когда человек вынужден что-то делать, поскольку ему так сказали, и внутренний контроль, когда человек сам решает, делать ему что-то или нет.

Какой тип контроля лучше подходит для стресса? Когда жизнь контролируют извне, стресс значительно сильнее, чем при осуществлении самоконтроля.

До недавних трудностей Кэтрин очень гордилась своей работой. И хотя на одном уровне контроль был внешним (ею управлял начальник, задававший правила работы и определявший суть ее задания), он ее устраивал, и Кэтрин имела возможность осуществлять самоконтроль. Но когда дополнительная работа вышла за рамки ее способностей, и появился временный прессинг, внешний контроль взял верх, породив порочный круг постепенного нарастания стресса.

Личность и судьба решают, окажется ли человек под внешним контролем или сможет осуществлять внутренний. Личность определяет характер и ту степень стресса, которую человек допускает в своей жизни.

Некоторые люди беспокойны от природы и хотят испытывать как можно меньше перемен. Они делают все возможное, чтобы

поддерживать стабильность. Более активные любят изменения и стремятся использовать любые возможности для поиска новых ощущений, как дома, так и на работе, что часто связано с высокой степенью риска, но и с потенциально высокой отдачей. В свободное время эти люди нуждаются в ярких впечатлениях, а потому гоняют на модернизированных автомобилях или устраивают дикие вечеринки. Когда их спрашивают, не страдают ли они от стресса, они искренне отвечают: «Нет, я не страдаю от стресса — я наслаждаюсь каждой его минутой».

Не следует считать, что какая-либо деятельность или некий набор обстоятельств являются или не являются стрессовыми. Невозможно измерить стресс в изоляции. Именно природа человеческой личности решает, несет ли какое-то событие стресс или нет.

Как справиться со стрессом?

Существует три способа справиться со стрессом:

- преодолеть вызывающую стресс проблему;
- избежать ее, используя другую стратегию;
- жить с ней.

В разное время Кэтрин испробовала все три подхода. Она попыталась справиться с вызывавшими в ней тревогу переменами, а затем прошла курс лечения по снижению стресса. Также она пыталась прибегнуть к третьему способу, вернувшись на работу и начав изучать новые навыки, однако это не помогло.

В конце концов Кэтрин нашла решение: избегать стрессовой ситуации и выйти

на пенсию раньше положенного срока. Так она смогла с достоинством покинуть работу и уделять время своим увлечениям (например, садоводству), которыми не занималась из-за возникших сложностей.

Для снятия стресса человек может выбрать любое сочетание этих методов. Некоторые раз за разом встречаются с проблемой, пока не преодолеют ее. Другие всеми силами стремятся избежать столкновения с ней. Способ действия зависит только от личности.

Вам надо смириться» — зачастую именно это слышат люди, живущие в постоянном стрессе, однако не стоит считать такие слова поводом для отчаяния. Умение жить со стрессом становится все более необходимым в мире, где невозможно избежать давления. Важно найти то, что помогает чувствовать себя лучше: интересные занятия в выходной день, родной дом, друзья и общение с ними. Обретение контроля над своей жизнью со временем сделает человека сильнее.

Не думайте о стрессе как о чудовище, которое безо всякого предупреждения набрасывается на человека, приводя в ужас. Стресс, скорее, похож на домашнее животное, не умеющее хорошо себя вести, как кошка, постоянно царапающая мебель, или собака, которая все время лает. Человек способен выдрессировать свой стресс так, чтобы он согласовывался с его желаниями, а когда это случится, недавняя угроза превратится в источник положительной силы и, в конечном итоге, неподдельного удовольствия.

Литература

1. Self Help for Your Nerves: Learn to Relax and Enjoy Life Again By Overcoming Stress and Fear, Claire Weekes, HarperCollins, 2000.

Кандидат психологических наук, доцент Хачатурова Э.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

В публикациях, посвященных проблеме корпоративной культуры корпоративного управления, подчеркивалось, что у многих людей в процессе осуществления совместной деятельности или профессиональных

взаимодействий ощущается отчетливая потребность в формировании таких отношений, которые по своему духу и формам проявления близки именно к корпоративным, а среди стилей управления для них наиболее