

Борьба со стрессом

Стресс и дистресс

В наши дни понятие „стресс“ стало очень модным и распространённым. Именно им мы объясняем своё подавленное состояние, вызванное интенсивной работой, физическим или психическим перенапряжением, семейными проблемами, выходом на пенсию, смертью близкого человека, известиями о катастрофах и т. д. Не только обыватели, но и некоторые учёные склонны отождествлять биологический стресс с сильным эмоциональным напряжением, что в корне неверно, хотя нервное возбуждение и является одним из проявлений стресса.

Стресс не считается нарушением, это вполне естественное состояние, имеющее как позитивный, так и негативный аспект. Любая ситуация, будь то посещение театра, первый поцелуй, партия в шашки, спортивная победа, способна вызвать стресс, который, однако, не причиняет никакого вреда организму. В современной психологии существуют два понятия: стресс как неспецифическая реакция активации биологических и психических возможностей организма на любое предъявленное ему требование, и дистресс — негативное эмоциональное стрессовое реагирование на ситуации, значительно превышающие адаптационные ресурсы человека.

Стресс — важнейший фактор выживания, дающий человеку силы противостоять невзгодам, отвечать на вызовы судьбы, не мириться с обстоятельствами, бороться и не сдаваться.

Боль, страх, утомление, унижение, потеря крови, неожиданный успех, любовь, т. е. всё то, что может привести к радикальной смене образа жизни или устоявшихся представлений, относится к стрессогенным факторам, которые, собственно говоря, и порождают стресс как психофизиологическое состояние.

Говоря о стрессе, мы будем преимущественно иметь в виду дистресс, поскольку он способен нанести реальный вред нашему физическому и психическому здоровью. Ему подвержены, например, авиадиспетчеры, от внимания которых зависят жизни сотен людей, спортсмены, руководители и вкладчики банка, находящегося на грани банкротства, водитель, навстречу которому неожиданно выскакивает автомобиль или пешеход, человек, сидящий у постели безнадежного больного и т. д.

Обстоятельства, вызывающие стресс (стрессоры), провоцируют в организме ответную реакцию на раздражение. Парадоксально, но с точки зрения биохимии не имеет значения, положительные или отрицательные эмоции испытывает человек. Важно лишь

то, что организм должен перестроиться и приспособиться к новым обстоятельствам. Так, во время войны женщина получила „похоронку“ на своего единственного сына, очень тяжело переживала утрату. Но несколько лет спустя считавшийся погибшим вдруг вошёл в дом — и радость вызвала у матери настоящий шок. Таким образом, и горе, и счастье задействовали в организме одни и те же адаптационные механизмы, позволившие ему справиться с потрясением и восстановить внутреннее равновесие.

Миссия невыполнима?

Современный быстро меняющийся мир предъявляет жёсткие требования к адаптационным способностям нашего организма. С этой точки зрения стресс можно расценивать не только как некую реакцию на экстремальные обстоятельства, но и как двигатель прогресса: люди просто не выжили бы, не будь у них внутренних защитных механизмов, позволяющих приноровиться к обстоятельствам. Если перед человеком вдруг встаёт трудная или кажущаяся невыполнимой задача, то в ответ на вызов мобилизуются все душевные и физические силы, позволяющие преодолеть преграды.

В экстремальной ситуации в человеке порой просыпаются недюжинные способности: мать, спасающая ребёнка, может перевернуть автомобиль, поднять огромное бревно, сдвинуть балку. Известны случаи, когда не обладающие особой физической силой подростки спасали утопающих или вытаскивали из огня взрослых людей, а хрупкие медсёстры всю войну выносили с поля боя раненых.

Чаще всего люди совершают подвиги, не отдавая себе в этом отчёта. Но иногда мобилизация внутренних ресурсов происходит осознанно: узники концлагерей, например, до конца боролись за жизнь, помогали друг другу, что позволило им в нечеловеческих условиях не только выжить, но и сохранить человеческое достоинство. Другой пример: при кораблекрушении чаще всего спасается тот, кто хватается за последнюю соломинку и не теряет надежды.

Таким образом, стресс — важнейший фактор выживания, дающий человеку силы отвечать на вызовы судьбы, бороться с несправедливостью, искать и не сдаваться. Это позволяет в полной мере ощущать прелесть жизни, радость победы, творческий подъём, что, безусловно, может считаться позитивным компонентом стресса. Но встречаются и „адреналиновые алкоголики“: люди, сознательно (или неосознанно) стремящиеся вновь и вновь испытывать „пьянящие“ сильные эмоции, выходить за рамки обыденности. Отсюда — увлечение азартными играми, прыжками с высоты, экстремальным вождением и т. д. Однако погоня за острыми ощущениями может привести к самым печальным последствиям.

Порой люди становятся рабами собственных влечений и сами себе, а заодно и другим создают кризисные ситуации, постоянно существуют на грани стресса, но и это со временем приедается и толкает к новым и новым безумствам.

Человек познаётся в... стрессе

К сожалению, экстремальные ситуации — войны, террористические акты, техногенные и природные катастрофы — стали в определённом смысле явлением обыденной жизни. Они порождают онтологическую тревогу, иными словами — беспокойство, подспудный страх.

Но в одних и тех же стрессогенных обстоятельствах люди различаются индивидуальными особенностями в сенситивности и формах проявления стрессовых реакций. То, что для одного неприятность — для другого трагедия. Один, узнав о беде, зарыдает, станет заламывать руки, кричать, а другой сохранит спокойствие, будет выглядеть даже равнодушным, постарается скрыть свои эмоции от окружающих и поддержать, успокоить тех, кто в этом нуждается. Получив радостную весть, кто-то проявит бурную радость, будет смеяться, хлопать в ладоши, кричать „ура“ и прыгать как ребенок, кто-то лишь сдержанно улыбнется, а третий прольёт счастливые слёзы. В экстремальных ситуациях люди способны собраться, проанализировать, трезво оценить сложившуюся ситуацию и начать действовать сообразно обстоятельствам, а другие теряются и впадают в панику.

Ничто не раскрывает особенности национального характера лучше, чем реакция на покушение на спокойствие в стране.

Некоторые люди оказываются более „стрессоустойчивыми“, но не бесчувственными, другие легко поддаются под власть обстоятельств. К первым чаще всего относятся те, кто уже оказывались в сложных ситуациях и благополучно вышли из них. На их стороне — надежда, опыт, а значит, и уверенность в том, что они всё смогут преодолеть. Люди второй категории более ранимы и зависимы от внешних обстоятельств. Неудачи, крушение надежд и иллюзий выбивают у них почву из-под ног. Они более других нуждаются в помощи и поддержке.

В критических ситуациях ярче всего проявляются как лучшие, так и худшие человеческие качества. Как известно, друг познается в беде. Случается, что даже близкие люди ведут себя недостойно и предают именно тогда, когда нам не на кого опереться. Подобные разочарования, настигающие человека в самые тяжёлые минуты его жизни, всегда болезненны, но и их необходимо пережить. Более того, из собственных страданий следует извлечь урок, чтобы, опираясь на свой печальный опыт, попытаться изменить к лучшему самого себя или пересмотреть своё отношение к миру.

Человек меняется и развивается вплоть до глубокой старости, причём ход этой эволюции во многом зависит от него самого. „Мои года — моё богатство“, — поёт в известной песне Вахтанг Кикабидзе. И верно — с возрастом приходит и понимание самого себя и других, и снисходительность, и мудрость. Конечно, в том случае, когда человек сумел достойно пройти свой жизненный путь. Однако бывает и негативное восприятие собственной жизни, и тогда человек превращается в сварливого, вздорного и жадного старика, чей закат лишён благодати.

Слабое звено

Наиболее существенные различия мировосприятия связаны с возрастом. Особенно уязвимы дети и пожилые люди. Но и здесь нужно иметь в виду очень широкий спектр индивидуальных различий в восприятии жизненных ценностей и в защитных адаптационных механизмах. Принято считать, что пожилые люди болезненно реагируют на смерть как таковую, поскольку это неизменно напоминает о завершении их собственного существования. Но встречаются примеры и совсем иного рода. Кто-то спрячет страх смерти под маску защитного равнодушия, цинизма и даже злорадства: „Пусть он умер, но я-то жив!“ Больной, беспомощный, одинокий, лишившейся всего того, что когда-то составляло смысл жизни, может желать смерти как избавления от невыносимых страданий. Писатель Ромен Гари (он же Эмиль Ажар), герой Второй мировой войны, получивший орден Почетного легиона из рук самого де Голля, дважды лауреат Гонкуровской премии, покончил жизнь самоубийством именно тогда, когда, казалось бы, достиг чуть ли не совершенства. Так и герой его автобиографического романа „Обещание на рассвете“, выполнив завещанное матерью и исполнив сыновний долг, уходит в море-океан, вечный символ покоя, безбрежной материнской любви и смерти.

ТРАГЕДИЯ В МЕТРО

Февральским утром 2004 г., буквально через несколько секунд после отхода состава метро от станции „Автозаводская“, во втором вагоне прогремел мощный взрыв. В поезде на тот момент находилось, по крайней мере, 300–450 пассажиров. По данным ГУВД РФ, мощность взрывного устройства, приведённого в действие террористом-смертником, составила около 5 кг тротила. Яркая вспышка, крики, едкий запах гари и обгоревшей кожи. Взрыв сразу унёс около двух десятков жизней, пострадавшим грозила гибель от ожогов и ранений. Машинист поезда не растерялся: он открыл двери, связался с пассажирами по громкой связи, попытался их успокоить, а главное — убедить немедленно покинуть вагоны и, несмотря ни на что, двигаться по превратившемуся в ад тоннелю в сторону станции. Он, как мог, старался удерживать ситуацию под контролем, избежать паники и давки, что лишь усугубило бы ситуацию. То, что машинист сумел в критической ситуации сохранить присутствие духа, вероятно, позволило спасти не одну жизнь — ведь, как известно, паника заразительна и губительна.

Осознание конечности бытия и принятие смерти приходит довольно поздно, вместе с жизненным опытом, вместе с особым, немногим доступным, смирением и всепрощающей мудростью. Так полагала старуха Анна из „Последнего срока“ Валентина Распутина: „Неправда, что на всех людей одна смерть — костлявая как скелет, злая старуха с косой за плечами. Старуха верила, что у каждого человека своя собственная смерть, созданная по его образу и подобию“.

Для детей же смерти как понятия не существует. Но они глубоко переживают крах своих представлений о мире, резкое изменение привычного течения жизни. В идеале картина детского мира проста и отмечена позитивными знаковыми ориентирами: мама — самая красивая и добрая, папа — самый сильный и смелый, дедушка — самый справедливый и мудрый, бабушка — самая заботливая и любящая, младшая сестра — беззащитная и ранимая и т. д. Ребёнок склонен идеализировать и преувеличивать.

Созданный его воображением и страстным желанием тёплый детский мирок рождает чувство защищённости и уверенности. Но порой наступает момент, когда младенческие представления о жизни рушатся — например, когда отец уходит в другую семью. Для ребёнка это подобно землетрясению в масштабах семьи. Такое событие может стать первым серьёзным стрессом для маленького человека, крушением основ его мироздания и утратой ценностных ориентиров, которые ассоциируются прежде всего с родными. Разрыв между родителями очень глубоко переживается детьми и подростками, потому что разрушает стабильную и ясную картину мира, ставит под сомнение незыблемость самих основ их эмоциональных связей с другими и собственной самооценки: „Значит, я глубоко ошибался в самых близких людях, они оказались совсем другими — значит, впредь никому нельзя доверять!“

Страдание ребёнка выражается своеобразно, почти бессловесно. В лексиконе и опыте малыша просто не хватает слов, которыми он может выразить весь тот ужас, который испытывает. Внимательные родители по ряду признаков могут понять, насколько сильны страдания их чада. Его душевное состояние часто принимает формы чисто физиологических нарушений и недомоганий: болит животик, поднимается температура, ребёнок вдруг перестаёт самостоятельно есть и одеваться, становится рассеян, раздражителен, плаксив. Малыш буквально заболевает. Таким образом у него проявляются непосредственные острые состояния стресса на так называемом соматическом уровне, как будто он нам, взрослым, жалуется языком своего тела.

Если человеку вовремя не помочь, последствия пережитого могут оказаться очень серьёзными. Как ребёнку, так и взрослому необходима поддержка близких, чтобы вместе пережить то горе, страх, трагедию, утрату, которые выпали на его долю, или помощь специалистов. Иногда требуются не только специальные психотерапевтические методики, но и лекарственная терапия (См. „В мире науки“, „Фрейд возвращается“, №8, 2004 г.). Однако на определённом этапе стресса вовремя сказанное доброе слово может оказаться важнее любых пилюль.

Разгул стихий

Мы живём в открытом мире, где каждую секунду что-то происходит. Сегодня средства массовой информации мгновенно разносят по свету вести о страшных и зловещих событиях, будь то война в Ираке, авиакатастрофы, гибель астронавтов, ураганы, землетрясения, техногенные катастрофы и т. д.

ОБЩАЯ БЕДА

Огонь, рушащиеся здания, дымящиеся развалины, облака пыли, окутавшие весь Манхаттан, — такова была страшная картина трагедии 11 сентября 2001 г. Ужас, который потряс Америку, считавшую себя абсолютно защищённой и недосыгаемой, на какой-то период буквально парализовал жизнь Нью-Йорка и всей страны. Вместе с башнями-близнецами рухнул мир покоя, благополучия и неуязвимости.

Большинство стран на том или ином этапе своей истории сталкивается с сопоставимыми

по масштабам катастрофами, но реакция на события бывает совершенно разной, что связано с особенностями национального характера и традициями. В США люди приходили на место трагедии, выражали соболезнования, старались помочь пострадавшим, но массовых демонстраций не было. В марте 2004 г. на железнодорожных станциях в Мадриде прогремели взрывы, в результате которых погибло около 190 человек и 1247 получили ранения. Отчаяние импульсивных испанцев вылилось в акцию гражданского протеста: 10 миллионов человек вышли на улицу и в одночасье изменили расстановку политических сил в стране.

Самый крупный захват заложников в России был осуществлён в 1995 г, когда группа боевиков под руководством Шамиля Басаева ворвалась в больницу в Будённовске. В сентябре 1999 г. в Москве были взорваны жилые дома на улице Гурьянова и на Каширском шоссе. Той же осенью теракты произошли в Буйнакске и Каспийске. Естественно, люди были в ужасе, но тогда никто в должной мере не мог осознать, что это была серия продуманных акций.

В октябре 2002 г. грянул гром среди ясного неба — в руках террористов оказался полный зрительный зал ДК на Дубровке, где шёл мюзикл „Норд-Ост“. Готовые к смерти боевики заминировали помещение. Два дня длилась осада концертного зала. В первые же часы появились добровольцы-переговорщики, рисковавшие жизнью. Несчастным пленникам передавали воду, лекарства. Родственники, знакомые и совершенно посторонние люди стекались к месту трагедии, чтобы хоть чем-то помочь. Вся страна с замиранием сердца следила за новостями, буквально не отходя от телевизоров и радиоточек. Постепенно удалось добиться освобождения некоторых людей: детей, женщин, иностранных граждан и мусульман. Некоторым пленникам удалось выбраться через окно. Когда заложники были освобождены и отправлены в больницы, множество людей выразило готовность сдать для них кровь. К месту трагедии многие дни шёл нескончаемый людской поток, горели поминальные свечи, и печально колыхалось море цветов. Так москвичи, объединившись, переживали общее горе.

Потоки обрушивающейся на людей негативной информации, постоянное ожидание чего-то ужасного, страх перед неопределённостью порождают стрессовые состояния.

Разумеется, трагедии с многочисленными жертвами случались во все времена. Однако тогда информация не распространялась столь стремительно, как сегодня. Впрочем, бывали катастрофы, столь потрясшие мир, что память о них пережила века и стала неким символом бедствия. Таково извержение Везувия, погубившего Помпеи в 79 г. н. э., страшное землетрясение 1908 г., разрушившее в Италии Мессину и ещё 25 городов, ставшая легендой гибель „Титаника“.

Природные катаклизмы, конечно, не всегда воспринимаются как трагедия. Например, если замёрз водопровод, мы считаем, что произошла авария местного масштаба, а вот снежные заносы способны парализовать жизнь целого города, остановить движение по автострадам и работу аэропорта. Многие люди в таких ситуациях чувствуют себя отрезанными от цивилизации, беспомощными и брошенными на произвол судьбы. Подобное восприятие действительности нашло своё отражение в современном

искусстве, скажем, в романе Артура Хейли „Аэропорт“, по которому был снят одноимённый фильм, или в советской киноленте „Экипаж“.

Однако на самом деле сейчас мы гораздо надёжнее защищены от капризов погоды, чем люди прошлых веков. Несколько сотен лет назад человек был более тесно связан с природой, его жизнь во многом зависела от того, выпадет ли дождь, град, снег, будет ли засуха и т. д., он был беззащитен перед стихиями, но воспринимал их как данность и неизбежное зло. Наши предки гораздо проще относились к слякоти, ливню или снегопаду, которые не могли помешать им выйти на улицу, так как в противном случае они рисковали остаться без еды, воды, тепла. А о стихийных бедствиях, происходивших на другом конце Земли, никто и слухом не слыхивал. Более того, разгул стихий воспринимался как божья кара, т. е. нечто не только неизбежное, но как наказание за некие грехи, которое должно претерпеть со смирением и страданием очиститься. С точки зрения современной психологии это был весьма мудрый подход: если не можешь изменить обстоятельства, измени своё отношение к ним.

Всё автоматизировано!

Индустриальное общество, в котором мы живём, со всеми атрибутами цивилизации — автомобилями, самолётами, водопроводом, электричеством, информационными технологиями, телефоном, автоматизацией домашнего труда, разветвлённой сетью супермаркетов — порождает иллюзорное ощущение защищённости от любых невзгод, в том числе и бытовых. Но что будет, если механизм сломается, не сработает? Что произойдёт, если вирусы проникнут в компьютерные сети и парализуют работу банков? Вдруг произойдёт сбой энергоснабжения? Множество хитроумных машин освобождают человека от стирки, готовки, облегчают глажку, уборку, робототехника вторгается в наш быт (см. „В мире науки“, „Тотальная автоматизация“, №4, 2004 г.) и делает его комфортным. Мы привыкли жить со всеми удобствами, поэтому поломка стиральной машины или сгоревший в микроволновой печи ужин могут вызвать настоящий стресс. Что же говорить о более серьёзных авариях! Современный человек совершенно разучился делать что-то самостоятельно и чувствует себя абсолютно беспомощным, когда привычные бытовые приборы вдруг отказывают. Страх оказаться в зависимости от механизмов тоже может приобретать гипертрофированные формы. Такое противоречие между современным уровнем технического развития и особенностями его психологического восприятия отдельными людьми находит отражение в кинематографе последних лет, одним из самых ярких примеров стал фильм „Терминатор-3. Восстание машин“ режиссера Джонатана Мостоу.

Одни дома

Похоже, современного человека стресс подстерегает на каждом шагу. Казалось бы, переселение в новый дом — что может быть приятнее? Но, как гласит народная мудрость, переезд и ремонт равносильны стихийному бедствию. После того как волнения, связанные с самим переездом, остались позади, новая удобная квартира должна радовать новосёла. Однако здесь кроется новая причина стресса: изменение привычного уклада жизни и окружения может вызвать непредсказуемые реакции.

Сегодня каждый район Москвы похож на небольшой город, поэтому перемещение в другой район или переселение из пятиэтажки в большой многоквартирный дом может кардинально изменить образ жизни человека.

Уходящие в прошлое старые дворы стали олицетворением определённого уклада жизни со своими палисадниками, бабушками на скамеечках, самозабвенно сплетничающими и наблюдающими за жизнью соседей, старичками, играющими в домино и шашки и обсуждающими последние новости, детьми в песочнице, подростками с гитарами, собачниками. Всё это походило на своеобразный клуб по интересам, членом которого мог стать каждый. Для пожилых людей подобное времяпрепровождение было зачастую единственным способом общения, возможностью чувствовать себя в гуще событий.

Жители новых огромных многоэтажных комплексов, как правило, остаются чужими друг другу, даже соседи по лестничной клетке зачастую не знакомы. Современные горожане фактически лишены общения по территориальному признаку. Раньше соседи если и не дружили, то помогали друг другу: считалось в порядке вещей попросить соседей посидеть с детьми, одолжить три рубля до получки. Даже в коммунальных квартирах, несмотря на неудобства и ужасающие бытовые условия, люди чувствовали себя гораздо сплоченнее. Многие пожилые люди чуть ли не с ностальгией вспоминают те времена, когда жили тесно, скудно, но, по их воспоминаниям, дружно и весело (скандалы на коммунальных кухнях были своего рода правилом игры и чуть ли не развлечением). Разумеется, ощущение причастности к некоему социуму было иллюзорным, однако давало вполне реальное чувство тыла, защищённости. Сегодня, в эпоху расцвета индивидуализма, человек остаётся один на один со своими бедами. Проблема одиночества в большом городе становится всё более актуальной и нередко оборачивается серьёзным стрессом. Особенно страдают от одиночества старики.

Изнанка прогресса

Жёсткий ритм и нестабильность, индустриализация общества и жизнь в мегаполисах провоцируют постоянный стресс и желание спрятаться от него. Впрочем, неприятие прогресса — не новость. Вспомните Обломова, который „проснулся“ в новом, чуждом ему рациональном мире, где ему стало неуютно, уединился в деревне и залёг на диван. Современному человеку тоже свойственно подобное бегство от действительности, которое принимает самые разнообразные формы. Одни погружаются в виртуальный, другие — в подводный мир, модный в последние годы экотуризм и стремление провести отпуск на далёких островах, куда не ступала нога человека. Всё это попытки вернуть себе душевное равновесие. Но не у каждого есть возможность и желание замкнуться в своём мирке. Современному человеку приходится ждать подвоха даже там, где его быть не должно. Так, возможность путешествовать, видеть мир — безусловное благо. Но необходимость часто и ненадолго переезжать из страны в страну, связанная чаще всего с работой или обучением за границей, требует всякий раз приспосабливаться к различным часовым поясам, обычаям, языкам, типам жилищ, особенностям кухни и т. д. В результате состояние человека дестабилизируется, у него появляется ощущение, что он вырван с корнем из родной почвы, стал бездомным и никому не нужным, затерялся в огромном бездушном пространстве.

Жертва благополучия

Как ни странно, удовлетворение желаний, богатство возможностей, успех всё же не делают людей счастливыми. На определённом этапе они становятся заложниками собственного благополучия. Человек, считающий себя успешным и состоявшимся как личность, хочет добра и своим близким. Но это стремление нередко принимает лишь внешние формы, лишённые внутреннего наполнения, тепла и искренности. Одни стремятся во что бы то ни стало „тащить в счастье“ своих родных, не спрашивая их собственного мнения, в гордом ослеплении не сомневаясь, что им одним ведома непреложная формула счастья. Другие сводят свои благодеяния к обеспечению чисто внешнего благополучия. Обе ситуации чреваты для всех участников нешуточными стрессами. Серьёзными нарушениями грозит и погоня за успехом, причём страдает не только физическое и психическое здоровье человека, но и семейная жизнь. Последнее время постоянными клиентами психологов и психотерапевтов всё чаще становятся бизнесмены, менеджеры высшего звена. А также их жёны.

Помоги себе сам

Когда происходят драматические события, на место трагедии выезжают врачи, психологи, психотерапевты, социальные работники, призванные оказать экстренную помощь пострадавшим, многие из которых находятся в критическом состоянии. Однако что делать, пока помощь ещё не пришла?

Я — СОВЕРШЕНСТВО

Существует определённый тип людей (их называют перфекционистами), которые стремятся во что бы то ни стало быть во всём лучше других. Исступлённое стремление к совершенству грозит даже нервными срывами, поскольку, как известно, совершенству нет предела. Подобные люди не сомневаются, что могут заставить свою жизнь сложиться так, как они того желают. Они не только не хотят плакать, но и не допускают мысли, что на то может быть причина, поэтому, когда на них обрушиваются невзгоды, они загоняют стресс внутрь, опасаясь, как бы переживания не поколебали их образ блистательного совершенства. Бывает, впрочем, и иная реакция, которая тоже вполне укладывается в идеальный образ самого себя: поскольку у меня всё особенное, то и горести мои — необыкновенные, самые тяжкие, уникальные.

Стремление любой ценой быть лучшим накладывает свой отпечаток на образ жизни, поведение, мировосприятие и психику.

„Совершенный“ человек обладает завышенной (и чаще всего идеализированной) самооценкой и считает, что у него должна быть самая красивая жена, самые умные дети, самый замечательный дом (зонт, портфель, телевизор), самая шикарная машина и т. д. и по-другому быть не может. Он уверен, что рождён для того, чтобы быть выше, сильнее, умнее, богаче всех, что даже годы над ним не властны. Однако весь этот лоск — всего лишь блестящий фасад, внутри же тщательно скрываются страх потери или разоблачения фальшивого благополучия. Кстати, именно поэтому проблема внешнего

вида выходит на первый план. Людям с достатком удаётся справиться с ней без особых проблем, к их услугам — тренажёрные залы, бассейн, косметические салоны, омолаживающие процедуры и пластическая хирургия. Обладая обширными возможностями, „совершенный“ на окружающих смотрит свысока: если ты некрасив, беден, несчастлив, то ты моральный урод, неудачник, ничтожество и грош тебе цена.

Однако живой человек не может быть безупречен, поэтому безудержное стремление быть лучше всех и невозможность достичь своей цели приводят к неизбежному краху иллюзий, разрушению личности и стрессу. Совершенство — реальное или мнимое — всегда уязвимо.

Пожалуй, самым глубоким потрясением для „совершенных“ становится смерть близких и осознание конечности собственной жизни. Потеря родных, которую невозможно предотвратить, ставит под сомнение их „всемогущество“, а гибель сотен незнакомых людей в катастрофах, терактах, войнах, пожарах, землетрясениях проецируется на себя, невольно рождая мысль: на их месте мог быть я. По мнению психоаналитиков, за стремлением к внешнему благополучию нередко кроется страх смерти, паническое погружение в ирреальный мир, попытка спрятаться от неподвластной человеку действительности, забыть о том, что на земле есть боль и страдание, получить удовольствие здесь и сейчас вопреки всему. В стремлении преступить законы жизни и природы такие люди доходят до абсурда, но по-прежнему самым серьёзным генератором стресса для них остаётся страх смерти.

Практически каждый человек в состоянии самостоятельно забинтовать порезанный палец, точно так же человек, оказавшись в критической ситуации, должен уметь оказать себе „скорую психотерапевтическую помощь“.

Первое, что необходимо предпринять в любой нестандартной ситуации, — приказать себе успокоиться и проанализировать своё положение. Конечно, всё зависит от конкретных обстоятельств. Так, в самолёте непременно инструктируют: „В случае разгерметизации сначала наденьте маску на себя, а потом на ребёнка“. Казалось бы, логичнее сначала позаботиться о самых беспомощных, а затем о более выносливых. На самом деле всё очень разумно: если взрослый потеряет сознание, то ребёнка уже никто не спасёт.

Оказавшись под завалом, нужно оценить обстановку. Если рука или нога зажаты, можно попробовать высвободиться, но если это невозможно, лучше не делать лишних движений, сохранять силы, не паниковать, ждать помощи, не позволяя себе отчаиваться. Кроме того, следует обратить внимание на окружающих. Осознание того, что ты не одинок и что вокруг есть люди, может оказать мощную психологическую поддержку. Общая боль может и должна объединить пострадавших.

Особенно тяжело переживают кризисные ситуации индивидуалисты, которые считают, что они одни на свете, полагаться должны только на себя и никто им не поможет. Но однажды они обнаруживают, что их окружают люди, которые находятся в таком же положении и готовы протянуть руку помощи. И тогда, возможно, произойдёт чудо —

человек не разумом, а кожей, нутром, всем своим существом внезапно почувствует: „Я не один, я рядом с другими, они — рядом со мной, мы обязательно поможем друг другу!“ Просыпается желание не только спасти себя, но и поддержать собратьев по несчастью. А это уже не паника, не апатия безнадёжности, но основанное на трезвой оценке ситуации, активное, конструктивное и сочувственно кооперативное отношение к чрезвычайной ситуации.

Драматичность стрессовых состояний в том, что одних они мобилизуют, а других деморализуют. Самое страшное проявление стресса — всеобщая паника, которая как цепная реакция передаётся от человека к человеку и мешает действовать рационально. Альтернатива панике — целеустремлённое и разумное оказание помощи себе и другим. Когда человек выходит за пределы собственного страдания и стремится облегчить судьбу других, он тем самым преодолевает собственную боль, страх и стресс.

Преодолеть стресс

После взрывов метро, обвала в аквапарке некоторые люди стараются реже выходить из дома, боятся ездить в общественном транспорте и находиться в местах скопления народа. В метро они испытывают беспричинный страх, удушье, теряются, пребывают на грани обморока, ноги становятся ватными. Такое состояние может быть связано с вегето-сосудистой дистонией, но чаще оно возникает как реакция на страх, пусть даже необоснованный. В такой ситуации необходимо оглянуться на окружающих, которые ведут себя спокойно и адекватно, подумать, чем вызвано недомогание. Если есть опыт преодоления подобных ситуаций, им надо воспользоваться. Если нет, соберитесь с силами и скажите себе: „Я не позволю себе потерять сознание, всё нормально, я хорошо себя чувствую, и мне ничего не угрожает. Сейчас сделаю вдох, выдох“ и т. д. Дурнота и вправду отступает. Когда человеку кажется, что он находится во власти болезненных эмоций, надо последовать простому житейскому правилу и сосчитать до десяти — это поможет переключить внимание и вернуть способность трезво мыслить.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Известные американские учёные Ф. Зимбардо и С. Милгрема в лабораторных условиях смоделировали отношения „заключённый-надзиратель“ и продемонстрировали, с какой лёгкостью нормальный человек, переживший унижение и неоправданную жестокость, сам превращается в „палача“. Об этом же свидетельствуют исследования поведения проституток и насильников. Почти все они в детстве подвергались насилию или жестокому обращению. Одной из причин развития многих серьёзных душевных расстройств — от депрессии до наркозависимости, алкоголизма, нарушений обмена веществ — могут стать отдалённые последствия пережитого (но не изжитого) посттравматического стресса. В статье Е. Соколовой „Где живёт тошнота?“ описано, как молодая женщина, в прошлом жертва неоднократного сексуального насилия, долгое время страдавшая хроническим невынашиванием плода, стала воспринимать мир человеческих отношений как полностью „изгаженный“, „омерзительно тошнотворный“.

Преодолеть стресс сразу после трагедии нередко помогает арттерапия — один из видов

лечения посредством творческого самовыражения, дающего возможность выплеснуть эмоции. Такой приём эффективен, когда человек ещё не в состоянии связно говорить, но может, например, рисовать. Например, после катастрофы в метро к психологу обратилась женщина, ставшая свидетелем трагедии. Сама она не пострадала, но ей необходимо было выговориться, объяснить и понять, что произошло, осознать, почему она так сильно мучается. Её речь была нечленораздельна, мысли путались. В таких случаях специалисты рекомендуют попробовать говорить на других языках, если пациент владеет ими, или нарисовать своё состояние. В ходе бесед с психологом человек, попавший в беду, рисует, и от картинки к картинке начинает меняться колорит, от беспредметных, но эмоционально насыщенных образов, передающих стрессовое состояние, пациент переходит к условно предметным, спокойным изображениям. Постепенно человек начинает осознавать, что именно с ним произошло и как жить дальше. Практика показывает, что люди с посттравматическими стрессовыми расстройствами, как правило, нуждаются в наблюдении специалистов, а нередко и в продолжительной комплексной психотерапевтической помощи с применением методов так называемой когнитивной психотерапии и психоанализа.

Люди воспринимают стресс по-разному. Если одних психотравмирующий опыт душевно закаляет, других, напротив, разрушает. Одним из таких последствий может стать своего рода „пожизненная виктимность“. Последнее очень опасно: ощутив себя жертвой насилия, человек нередко снова и снова попадает в похожие ситуации, а устав быть жертвой, нередко превращается в безжалостного мстителя, начинает проявлять агрессию.

Дети требуют особого подхода. Маленькие жертвы физического или сексуального насилия часто впадают в ступор. Чтобы им помочь, их ненавязчиво вовлекают в спонтанные действия, включающие раскрепощающие движения — танцы, рисование, чтобы они могли невербальным языком тела выразить своё горе, страх, страдание посредством постепенной гармонизации движений, а не разрушительных актов, таких как битьё посуды, драки и т. д. Некоторые люди, стремясь выразить своё внутреннее состояние, начинают писать стихи. Как физическое движение, так и творческие порывы становятся важным противодействием стрессу.

Альтернатива панике — целеустремлённое и разумное оказание помощи себе и другим.

Если вовремя и правильно не снять последствия стресса, в дальнейшем это может отразиться на психическом и физическом состоянии человека, привести к устойчивым деформациям психики. В последние десятилетия в психологии и психиатрии появился специальный термин для обозначения комплекса душевных расстройств и физических недугов, связанных с последствиями перенесённой психологической травмы, — „синдром выжившего“ или посттравматический стрессовый синдром. Впервые его стали применять при работе с американскими солдатами с так называемым вьетнамским синдромом. Потом оказалось, что сходные расстройства отмечаются у многих людей, оказывавшихся в чрезвычайных обстоятельствах. Это и чернобыльские ликвидаторы, и вынужденные мигранты, и мирные граждане, живущие в зоне военных конфликтов.

Сейчас уже точно известно, что необходима активная терапия и предупреждение стрессовых посттравматических расстройств, часто имеющих скрытую форму и выражающихся в виде физических недугов и болезней, которые становятся отражением психического состояния. Постоянная подавленность, невозможность избавиться от мыслей об увиденном и пережитом, рассеянные головные и сердечные боли, фобии, ночные кошмары — всё это может быть последствиями неизжитого стресса.

Психика человека сложна и тесно связана с его душевным и физическим состоянием. С одной стороны, удары судьбы провоцируют стресс, мобилизуя внутренние резервы души и тела человека. С другой — они показывают предел его возможностей, перешагивать который опасно.

Очищающая сила искусства

Опыт одного человека крайне ограничен, но существует культура, традиции, ритуалы, обряды, помогающие человеку, с одной стороны, легче пережить горе, отвлекающие его внимание от трагических событий и заставляющие сосредоточиться на конкретных задачах (например поминки). С другой стороны — определённые ритуалы, сложившиеся веками, передают опыт предыдущих поколений, и человек, следуя им, знает, как себя вести в конкретной ситуации. Кроме того, великое искусство может подсказать, как реагировать в том или ином случае, представив некий образ и обстоятельства жизни вымышленных персонажей. Недаром говорят, что искусство выдумывает правду по аналогии (кстати, психиатры и психологи многое черпают из литературы и живописи).

Роль искусства как общественного явления состоит в том, чтобы провести человека через катарсис. Литература, музыка, живопись, скульптура раскрывают многие тайны человеческой души, показывают нам человеческие страсти и пороки, душевные метания и раздирающие страсти, мучительные сомнения и путь к свершениям, горькие разочарования и трагические утраты. Выдающиеся художники и писатели умеют необычайно точно и доступно выразить сокровенные движения человеческой души. Читатель, зритель, пройдя через хитросплетения судеб героев, опосредованно пережив страдания, которые выпали на их долю, проходит через процесс очищения. И опыт вымышленного персонажа становится его собственным эмоциональным опытом. Добрый и прекрасный в своей простоте и назидательности фильм „Форрест Гамп“ режиссера Роберта Земекиса с Томом Хэнксом в главной роли потряс многих, показав, на что способен человек в экстремальных ситуациях. Захватывающая, глубокая, тонкая, добрая и трогательная история рассказана от лица главного героя Форреста Гампа, которого наверняка отправили бы в „лесную школу“ для дебилов, если бы не самоотверженность его матери, сделавшей для своего ребёнка всё возможное и невозможное.

Форрест был калекой, ходил с помощью специальных подпорок на ногах. Но однажды он попал в безвыходную ситуацию, которая должна была закончиться его гибелью. В состоянии сильнейшего стресса, на пределе возможностей, спасаясь от насильников, он вдруг побежал. И оказалось, что он может очень быстро бегать, что повлияло на всю его дальнейшую жизнь. С тех пор ему во всём сопутствовал успех. Психологическое

раскрепощение героя достигается за счёт преодоления внешних трудностей и собственных несовершенств и недостатков. Фильм показывает, что любые трудности преодолимы, и заставляет по-новому взглянуть на тех людей, от которых в повседневной жизни мы стараемся откеститься или просто не замечать, чтобы не расстраиваться и не испытывать неловкость.

Говоря о произведениях искусства, хочется обратить внимание на книгу лауреата Букеровской премии Павла Санаева „Похороните меня за плинтусом“, исповедальную повесть Рубена Гальего „Белое на чёрном“, роман Питера Хега „Условно пригодные“. Все эти глубоко трагические и светлые произведения ненавязчиво учат сопереживать чужому страданию, „прыгать через лужи“ и несут огромный психотерапевтический потенциал.

Стресс постоянно сопутствует нам, поэтому мы должны отдавать себе отчёт в тех факторах, которые способны его вызвать, и уметь контролировать собственное душевное состояние и поведение. Человек должен помнить, что он не один в этом мире. Как великие произведения искусства, так и экстремальные ситуации помогают нам понять самих себя и помочь тем, кто нуждается в поддержке.