

---

# Устойчивость к стрессовым воздействиям в период пандемии

лаборатория психофизиологического обеспечения,  
психокоррекции и психотерапии БУЗОО  
«Территориальный центр медицины катастроф»  
тел. 8 983 622 6090  
Аксёнова Анна Сергеевна

# Маршрут лекции

---

1. Вводная
2. Классификация стрессовых воздействий. Кто виноват?
3. Что делать? «Функциональные обязанности» стресса. Индивидуальные различия в стрессовом поведении. Значение стрессора.
4. Неконтролируемый стресс. Выученная беспомощность, повышение управляемости. Способы сопротивления.
5. Программа-минимум на случай ЧП. Программа сопротивления хроническим стрессам

# Пандемия 2020

---

- «невидимый враг»: страх за себя, за близких
- осложненные социальные контакты
- «сломанные» рутины
- отработанные навыки не пригождаются, необходимо осваивать новые способы достижения целей

# Стресс

---



- неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возникшим требованиям.

Эволюционно обусловлен. Реакция на изменения среды (на новизну!). Вне участия сознания.

Стресс = стрессор + стресс-реакция

# Психофизиология стресса

---

Ранние стадии стресса: кора и лимбическая система.

Вегетативная НС: симпатическая, парасимпатическая.

Гормоны стресса: адреналин, кортизол, эндорфины.

Интенсивность разворачивания и скорость угасания.

Индивидуальная поведенческая стратегия.



# Стрессорное поведение

---

Поведенческий тип А –  
гипердинамический вариант ответа

Поведенческий тип В – гиподинамический  
вариант ответа.

# Стадии стресса

---

Фаза тревоги



Фаза сопротивления



Фаза истощения



# Жизненные события и оценка степени стресса

---

## Событие

Смерть супруга	100
Развод	73
Демобилизация	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого родственника	63
Заболевание или травма	53
Женитьба, помолвка	49
Потеря работы	47
Военное перемирие	45
Отставка	45
Болезнь члена семьи	44
Беременность	44
Сексуальные проблемы	39
Рождение ребенка	39
Перестройка бизнеса	39
Изменение финансового положения	38
Смерь близкого друга	37
Переход на другую работу	36
Большие долги	31
Отсутствие возможности занять деньги	31



---

Изменение рабочих обязанностей	29
Уход сына или дочери из дома	29
Выдающиеся личные достижения	28
Поступление в школу или в институт или их окончание	26
Перемена жилищных условий	25
Переезд на другую квартиру	20
Перемена школы или института	20
Каникулы, отпуск	12
Новый год	12

### **Тест-таблица Т.Холмса и Р.Рейха, оценка стрессовых ситуаций в баллах.**

**Сумма баллов свыше 300 предположительно свидетельствует о тяжелом жизненном кризисе,  
от 200 до 299 – о кризисе средней тяжести,  
от 100 до 199 – об умеренном кризисе.**

# Барьер психической адаптации

---

Индивидуальные возможности адекватного и целенаправленного реагирования человека в условиях психотравмирующей ситуации, определяемые как биологическими и конституционными, так и социальными факторами, а также индивидуальными интеллектуальными основами личности.

# Психологическая устойчивость

---

Системная характеристика свойств личности, способность к сохранению оптимального уровня функционирования психики.

Главным показателем психологической устойчивости является **вариативность** – гибкость, быстрота приспособляемости к меняющимся условиям, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче.

# Как избежать паники в ЧС?

---

~~Контроль  
страха~~

vs

Контроль  
опасности

Сделать вид, что ничего не происходит

Проверять сигналы тревоги, затягивая время

Пытаться применять психотехники вместо самоспасения

Фаталистичность, «будь что будет»

Смещенные приоритеты (спасать документы, а не себя)

Готовиться. Узнать про то, как нужно действовать и прокрутить этот план хотя бы в голове

Участвовать в тренировках и учениях, читать технику безопасности, задавать вопросы

Самостоятельно выполнить задачи подготовки: пройти по плану эвакуации, посмотреть, как там что. В знакомых помещениях и в новых тоже

Узнать про первую помощь пострадавшим, чтобы по крайней мере не навредить. Еще круче – учиться каждые полгода на манекенах, заполучить навыки



## Реакция на новизну

Лучшая профилактика паники – отработанный образ (план) действий в угрожающей ситуации. Подготовка к работе в опасной обстановке заключается в регулярной тренировке навыков

# Стрессопланктон



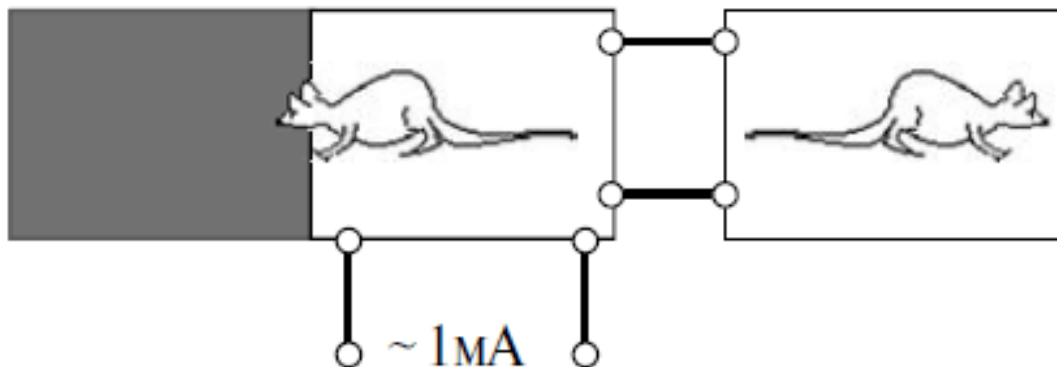
# Схема эксперимента для получения выученной беспомощности

---

Болевое воздействие

контролируемые  
условия

неконтролируемые  
условия



# Еще один эффективный метод формирования расстройств

---

- разные мелкие неприятности всё время.  
Хронический умеренный стресс



# Модель депрессивного расстройства

---

## **ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕКОНТРОЛИРУЕМОГО СТРЕССА**

Неспособность избегать аверсивные воздействия

Когнитивный дефицит

Снижение агрессивности

Формирование субмиссивного поведения

Сниженная социальная активность

Увеличенная неофобия

Повышенная стереотипия поведения

Агедония

Изменение структуры сна

Потеря веса

Иммунодефицит

Увеличенная чувствительность к морфину

Нарушенный обмен витамина С

Резкое ослабление механизма обратной связи в ГАС



# Неконтролируемый стресс

---

- Невозможно приспособиться
- Невозможно избежать
- Невозможно предсказать

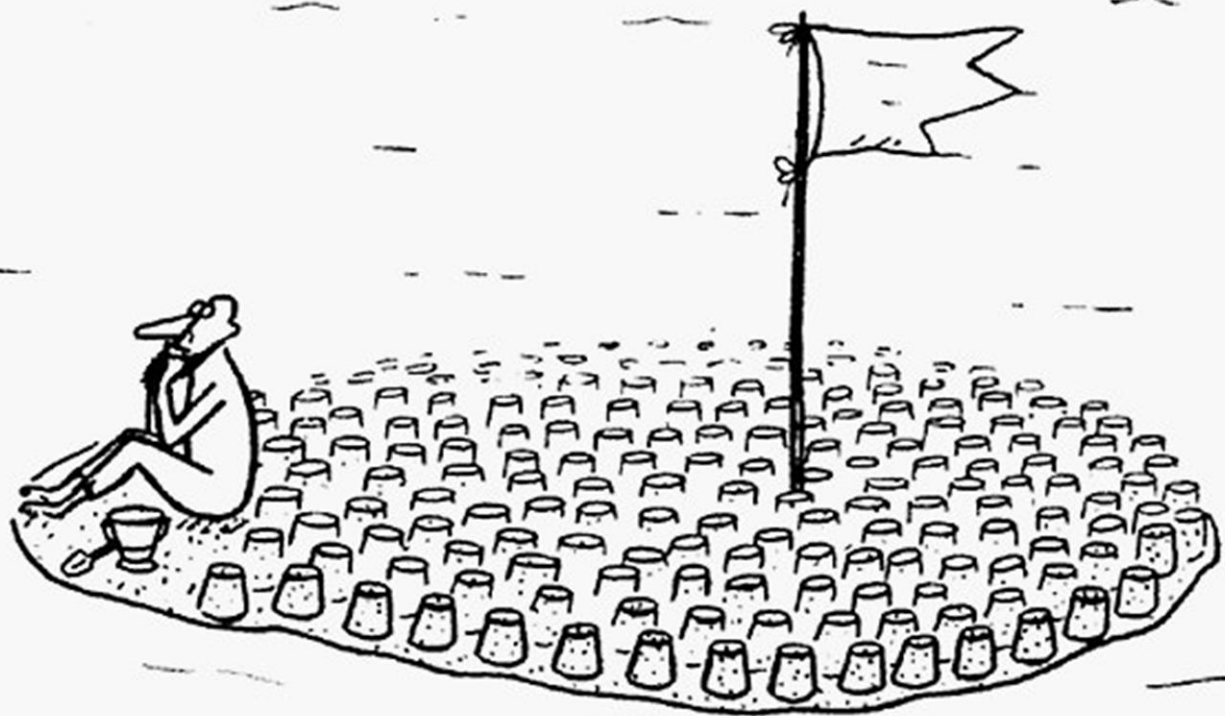
результат: подавление волевых импульсов -> повышение управляемости, снижение инициативы

# Принятие решений в проблемных условиях

---

потребность → мотивация → сбор информации →  
ключевой стимул (найден-не найден) →  
ФКД/выработка ФКД/смещенная активность  
(ОСР)

Вывод: субъективизация воли и любая СА



J. M. BOSCH

# Виды смещенной активности

---

- сразу на месте при сверхсильном воздействии: ОСР (плач, истерика, агрессия, апатия, нервная дрожь)
- при умеренном воздействии: мозаичное поведение, груминг, еда
- после: двигательная активность, риск.поведение, донорство, фототерапия, АІс

# Решения для повторяющихся ситуаций неконтролируемого стресса

---

- Формирование депрессии («+»?)
- Повышение управляемости (ценность и дилеммы руководителя)
- Нейтрализация или уменьшение вредных факторов среды

How to keep someone with you forever / как удержать кого-то при себе навсегда

---



Правило 1: Держите их слишком занятыми, чтобы думать.

Правило 2: Держите их усталыми.

Правило 3: Держите их эмоционально вовлеченными.

Правило 4: Вознаграждайте с перерывами.

# стресс-Минимум:

---

- уменьшить новизну – свести ситуации к типовым схемам. +учения, тренировки
- уменьшить авральность – придерживаться плана, не копить проблемы
- знать свой стереотип стресса (А или В)
- использовать СА
- распознавать и реагировать на сигналы перегрузки
- увеличить общую выносливость – подключиться к ресурсам
- расширить опыт положительных социальных контактов



Спасибо за внимание!



<b>Идентификация признаков и симптомов стресса</b>		
<i>эмоциональных</i>	<i>когнитивных</i>	<i>поведенческих</i>
раздражительность	забывчивость	повышение потребности в курении сигарет
приступы гнева	озабоченность	агрессивное поведение при управлении автомобилем
враждебность	торможение мышления	повышение потребления алкоголя
депрессия	нарушение глазомера	потребление наркотиков
ревность	увеличение или уменьшение функции воображения и фантазирования	вандализм и общая враждебность
беспокойство	снижение креативности	беспечность
тревожность	рассеянность	переедание или недоедание
сниженная инициатива	невнимание к деталям	беспокойство
чувство нереальности происходящего	потребность в слишком большом контроле	повышение риска травматизма
сверхнастороженность	негативные утверждения	компульсивное поведение
уход в себя	негативная оценка опыта	нетерпение
снижение интереса	ориентация на прошлое	изменение привычек питания
слезливость	навязчивые мысли	бессонница, кошмары
неверие в позитивные возможности	критическое отношение к другим людям	
нетерпимость	дезорганизация мышления	
снижение положительных эмоциональных реакций	негативная самооценка, понижение самоуважения	
	потеря смысла жизни	
	низкая продуктивность	

Код 1. Стрессорный фактор определяется как отсутствующий, никакие события не могут рассматриваться как острый стресс, отсутствуют также устойчивые длительные стрессовые обстоятельства, которые могли бы вызвать заболевание.

---

Код 2. Стрессорный фактор характеризуется как слабый, например, разрыв с возлюбленным (возлюбленной), начало или окончание учебы, длительные обстоятельства - конфликты в семье, неудовлетворенность работой, проживание в районе высокой преступности

---

Код 3. Стрессорный фактор характеризуется как умеренный, например, разлука с супругом, потеря работы, уход на пенсию, аборт, несогласие в браке, серьезные финансовые затруднения, плохие отношения с начальником

---

Код 4. Стрессорный фактор рассматривается как тяжелый, например развод или рождение ребенка, хронический — длительная безработица, бедность.

---

Код 5. Чрезмерно тяжелый фактор. Острый — смерть одного из супругов, постановка серьезного соматического заболевания, субъект становится жертвой насилия. Хронический — наличие серьезного соматического заболевания

---

Код 6. Катастрофический острый стресс: смерть ребенка, самоубийство супруга, стихийное бедствие. Хронический стресс: взятие в плен в качестве заложника, пребывание в концентрационном лагере

Составлено по шкале тяжести психосоциальных стрессов для взрослых DSM-3R.  
*По данной шкале к категории «психической травмы» можно отнести Код 5 (острый стресс) и Код 6. Все остальные коды останутся стрессовыми ситуациями различного генеза и с различной степенью воздействия на человека на индивидуально-личностном уровне.*

## Способы регуляции эмоциональных состояний

Первый прием самовоздействия – управление дыханием. Дыхание – не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма. Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются лишь верхняя часть легких. Полное же дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на многие, в том числе и психические функции.

Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

**Нижнее дыхание** (брюшное) используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

*Как выполнять брюшное дыхание?*

Проводиться брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2–4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 – 15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Верхнее (ключичное) дыхание** применяется в тех случаях, когда вам необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется

*Как выполнять верхнее дыхание?*

Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после нескольких циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

## **Техники, снимающие тревогу, релаксационные техники**

Можно использовать следующие дыхательные упражнения:

**1. «Геометрия дыхания».** В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит расслабление.

**2. «Жизненная сила».** Лечь на спину. Расслабиться, установить медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представить, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

**3. «Доброе утро».** По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 минут. Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зевка способствует улыбке, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

**4. «Пламя свечи»** Выполняется в любом удобном положении – стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма. После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

**5. «Поединок».** Поднимите руки над головой, представьте, что у вас в руках находится все ваше напряжение, весь ваш стресс...и со звуком «ХА» резким движением сбросьте свое негативное состояние. Повторите несколько раз! Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. Это способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

**6. «Дыхательный марш».** Рекомендуются при упадке сил, умственном переутомлении. Нормализует работу дыхательного центра. Выполняется после предварительного освоения полного дыхания:

- После очередного выдоха закрыть левую ноздрю пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;
- Задержать дыхание на входе, затем пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;
- После задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;
- После задержки дыхания закрыть пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;
- Выполнить задержку дыхания на выдохе;
- Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на входе и выдохе – 8 сек.

## Точечный массаж для снятия стресса



На мизинце находится точка шаочонг, расположенная на внутреннем уголке начала ногтя, при массировании которой можно унять головную боль, тахикардию, сбившегося дыхания при волнении и стрессе. В китайской медицине именно этот участок соответствует сердечному меридиану.

Также для нормализации сердечного ритма и обретения спокойствия можно помассировать и следующие точки:



после нескольких практических занятий обретете навык и сможете распознавать точки по некоторым характеристикам: покрывающая точку кожа более чувствительна, нервная проводимость в этом месте более высокая, да и температура в точке тоже немного отличается от других мест. Нажимая пальцем на эту зону, будет чувствоваться слабая боль.

Рассмотрим самые эффективные и доступные каждому варианты сеансов точечного массажа (при необходимости их можно повторять до 3 раз в день). Самые чувствительные рефлексогенные зоны находятся у человека на руках и ногах. Наиболее резонансные из них следующие.

**Первая зона.** Находится на середине ладони, между костями среднего и безымянного пальцев (рис. 1.2). Ее точечно массируют при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении, эпилепсии, онемении конечностей.

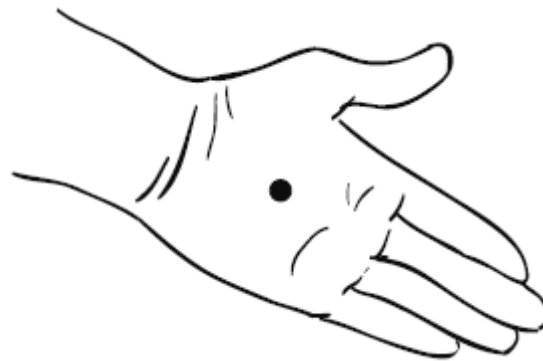


Рис. 1.2. Первая зона

**Вторая зона.** Расположена на кисти между костями большого и указательного пальцев (рис. 1.3). Ее точечный массаж показан при головной боли, неврастении, нервном возбуждении, бронхиальной астме, бессоннице, онемении конечностей. Кроме того, массаж данной зоны укрепляет весь организм.



Рис. 1.3.

**Третья зона.** Находится на три пальца ниже середины надколенной чашечки (рис. 1.4). Помимо того, что массаж этой зоны помогает при неврастении, нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении, желудочно-кишечных заболеваниях, болях в ногах, ее регулярный массаж помогает поддерживать общий тонус организма.



Рис. 1.4. Третья зона

Выше я перечислила случаи, когда показан успокаивающий массаж. При апатии, потере работоспособности, невозможности сконцентрироваться следует массировать эти же зоны, но выполняя возбуждающий массаж.

Многие люди принимают успокоительные лекарства, чтобы не раздражаться, не срываться на домашних и коллегах, не впасть в апатию и держать под контролем свою склонность к сильным эмоциональным переживаниям. Однако постоянный прием седативных средств далеко не безвреден для организма. Предлагаю вам заменить медикаментозные препараты точечным массажем, который вы можете делать превентивно, чувствуя, как на вас накатывают негативные эмоции, либо предполагая нервную ситуацию в общении с окружающими.

Здесь я имею в виду точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на кистях рук (рис. 1.5).

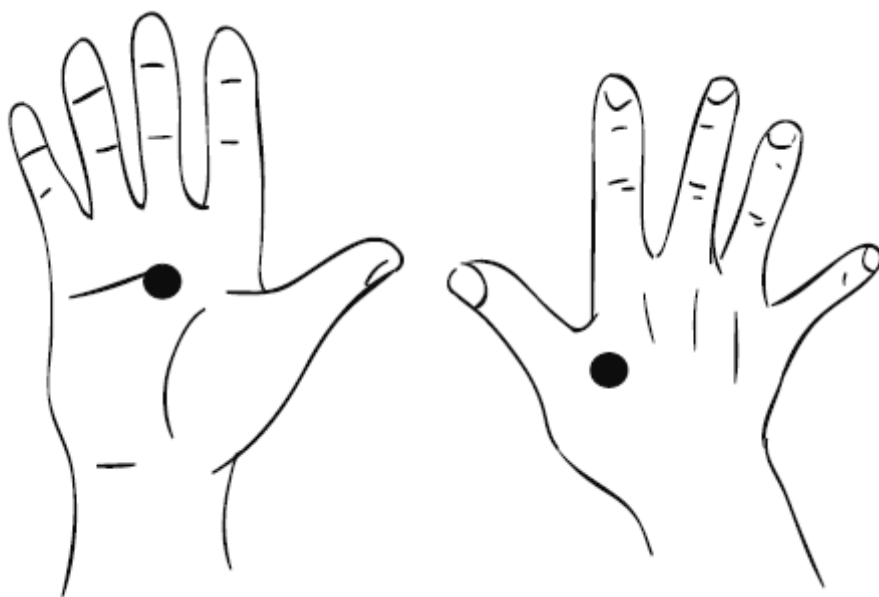


Рис. 1.5. Рефлексогенные зоны на кистях

Данный вид массажа выполняется подушечками пальцев. Первый этап – поглаживание, затем разминание. Силу нажима пальцев на зону необходимо постепенно увеличивать, доводя до максимума. Каждую зону нужно массировать 4 раза – вся процедура должна занять примерно 2 мин.

Чтобы избавиться от вялости, вызванной синдромом хронической усталости, быстро привести себя утром в тонус, можно делать ежедневный возбуждающий массаж. В этом случае первый этап, как и в технологии успокаивающего массажа, – поглаживание. Затем в ходе разминания следует регулярно сильно и резко надавливать на рефлексогенные зоны, «толкая» их пальцами до появления онемения. Каждую зону нужно массировать 6 раз, весь сеанс длится примерно 1,5 мин.

Если массаж выполнен правильно, то на участках зон и за их границами появляется ощущение электрического разряда, а затем на некоторое время – онемения.