# Копинг – стратегии как один из способов борьбы со стрессом

# Общее занятие в рамках работы КИП

# Стрессы в нашей жизни являются явлением довольно частым. Переносят, ощущают их и говорят о них практически все люди. Причиной этого явления сегодня является всё, с чем ежедневно сталкивается человек, начиная с работы и семейных отношений и заканчивая обстановкой в стране и в мире вообще. Но организм человека устроен таким образом, что постоянно нуждается в равновесии. А происходящее в жизни, в том числе и отношение людей друг к другу, это равновесие систематически нарушает, вследствие чего организм просто вынужден работать на пределе своих возможностей, стремясь, одновременно с этим, поддерживать баланс всех физиологических и психических процессов, другими словами, функционировать практически без отдыха.

# Хорошая же новость состоит в том, что человек в состоянии [преодолевать стрессовые ситуации](https://4brain.ru/lnd/?cb=reg&ici_source=blog) практически любой тяжести, нейтрализуя давление, оказываемое на него внешними обстоятельствами. Но прежде чем мы расскажем о том, как обычно это происходит, скажем ещё несколько слов о стрессе.

Стрессовое состояние характеризуется как напряжённое физическое и психическое состояние организма. Вообще, в минимальных дозах стресс нужен организму для поддержания его оптимального режима работы, но чрезмерных количествах он крайне отрицательно сказывается на благополучии и эффективности человека, вызывая, таким образом, психосоматические заболевания.

Основоположником учения о стрессе является канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье, согласно идеям которого, стресс является стимулом для достижения организмом устойчивости в ответ на воздействие негативных факторов. Селье выделял два вида стресса:

* Эостресс – стресс, вызывающий положительный эффект
* Дистресс – стресс, вызывающий отрицательный эффект

Состоит стресс из трёх фаз:

* Фаза тревоги
* Фаза сопротивляемости
* Фаза истощения

Интересно то, что люди, обладающие устойчивой психикой, имеют возможность преодолевать стадию тревоги, тем самым избегая появления стресса.

Если же говорить о настоящем времени, то стресс выделяют эмоциональный и информационный. Первый связан с эмоциональной составляющей жизни человека, а второй – с огромным количеством информации, которое на него обрушивается. Но, каким бы ни был стресс, его воздействие на личность в большинстве случаев одинаково.

## Неожиданные факты о стрессе

Приводим вам список того как могут воздействовать на человека стрессовые состояния:

* Учёные из Швеции сумели выяснить, что из-за стресса рост многих людей к вечеру становится на 1% меньше, чем был с утра. Дело в том, что стресс способствует напряжению спинных и плечевых мышц, отчего человек немного прижимается к земле
* Нередко стресс называют «тихим убийцей», ведь он способен привести к нарушениям сердечного ритма, болезням сердца, повышению кровяного давления и болям в груди
* Помимо вышеназванных заболеваний, стресс нередко инициирует такие заболевания, как рак и цирроз печени. Кстати, среди тех, кто регулярно подвергается стрессовому воздействию, очень много самоубийц (для справки: в «Илиаде» Гомера можно встретить первые упоминания о стрессе – Ахиллес говорит о том, что чувствует эмоциональный упадок и у него то и дело возникают мысли о суициде)
* Опять же, по результатам исследований, проведённых в Швеции, оказалось, что мужчины, которые подвергаются стрессу из-за [смены места работы](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%83%D0%B9%D1%82%D0%B8-%D1%81-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B/), жалуются на проблемы со слухом на 39% чаще остальных. Учёные считают, что возникают эти проблемы из-за чрезмерной стимуляции рецепторов внутреннего уха, которую вызывают гормоны стресса и тревога. Этот недуг называется нейросенсорной тугоухостью, и если человек ему подвергся, сделать слух лучше уже невозможно
* Ещё один неприятный симптом, который вызывает стресс – это чесотка. Стрессовые ситуации активизируют ту часть головного мозга, которая отвечает за ощущения зуда, что, в свою очередь, может стать причиной чесотки, образований на коже и других неприятных вещей
* Многие считают, что из-за стресса человек может поседеть, хотя чаще всего это воспринимается как миф. Но доподлинно известно, что серьёзный стресс приводит к выпадению волос, которое может начаться в течение трёх месяцев после того как возникли стрессовые события
* В Йельском университете тоже были проведены исследования стресса. Как оказалось, стресс способствует увеличению количества белков, способных замедлить и даже остановить рост синапсов – соединителей, обеспечивающих связь между нейронами. Затем это может провести к снижению массы префорнтальной коры мозга, которая задействуется в принятии решений. Но самое страшное то, что чрезмерные стрессы могут послужить причиной болезни Альцгеймера
* Если стресс перерастает в хроническую форму у ребёнка, это может замедлить его рост, т.к. снижается способность организма производить из гипофиза гормон роста
* Несмотря на то, что взаимосвязь мозга с кишечником пока что исследована плохо, специалисты из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе утверждают, что гормоны стресса оказывают стимулирующее воздействие на области мозга, отвечающие за кишечную регуляцию, а значит, могут привести к расстройству желудка и рвоте
* Стресс отрицательно сказывается на женском организме, а именно: оказывает негативное воздействие на созревание и освобождение яйцеклеток, и даже может стать причиной выкидыша у беременных женщин
* Мужчинам особо радоваться тоже не стоит: стресс влияет на то, как подвижны сперматозоиды, и сколько их вообще, а также может стать причиной эректильной дисфункции
* Кортизол – гормон стресса – способствует накоплению брюшного жира и расширению жировых клеток, что, в свою очередь, приводит к «болезненному» ожирению
* Хроническая форма стресса способствует увеличению цитокинов, вызывающих всевозможные воспаления
* Зачастую реакция на стресс у человека проявляется в форме гипервозбуждения, а гипервозбуждение является причиной хронической бессонницы
* Мужчины гораздо чаще, нежели женщины, страдают от таких вызываемых стрессом реакций, как гипертония, агрессивное поведение, [алкоголизм](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%8C/) и наркомания
* Из-за стресса в человеческом организме могут происходить гормональные изменения, снижающие сексуальное влечение (но секс, наоборот, может способствовать снятию стрессовых состояний)
* Если стресс возникает резко и неожиданно, он становится причиной синдрома «Разбитого сердца», который иначе называется кардиомиопатией – повышенной слабостью сердечной мышцы
* Стресс является неотъемлемой составляющий некоторых профессий. К примеру, в прошлые годы самыми стрессовыми профессиями оказывались профессии риэлтора, рекламного агента, фотожурналиста, пилота и хирурга

Прочитав эти факты, можно подумать, что нужно всеми силами стараться стрессов избегать, ведь они крайне вредны. Однако делать этого мы вам не рекомендуем, т.к. стрессовое воздействие обладает и рядом положительных свойств.

## Положительные свойства стресса

И здесь мы снова приводим небольшой список:

* По мнению Доктора Ричарда Шелтона из Университета Алабамы, стресс не всегда оказывает на организм человека отрицательное воздействие. Да, в том случае, если он стал хроническим, тогда следует обращаться к специалистам, но если стресс бывает лишь периодически, то это может пойти на пользу
* При воздействии стресса вырастают показатели интеллектуальных способностей, т.к. мозг создаёт больше нейротрофинов, поддерживающих нейроны в состоянии жизнеспособности, и обеспечивающих связь между ними
* Стресс усиливает иммунитет, т.к. организм, чувствуя его воздействие, начинает готовиться к потенциально опасным ситуациям, в процессе чего вырабатываются интерлейкины – вещества, в некоторой степени, отвечающие за сохранение иммунитета в норме. Стресс мобилизует сопротивляемость организма, хотя лишь на время
* Организма под воздействие стресса становится более выносливым, ведь стресс можно назвать своеобразной тренировкой эмоциональной системы и психики. Когда человек сталкивается со стрессом и решает связанные с ними проблемы, он становится более устойчив и к более серьёзным проблемам
* Стресс [формирует мотивацию](https://4brain.ru/psy/psihologija-motivacii.php?ici_source=ba&ici_medium=link). Такой стресс называют положительным или просто элеустрессом. Он позволяет человеку войти в такое состояние, которое экономит силы и ресурсы, и в результате которого у человека просто нет времени заниматься промедлением, рефлексировать или переживать
* Специалисты университета Джонса Хопкинса установили, что у детей женщин, испытывавших лёгкие или умеренные формы стрессов в процессе беременности, быстрее развивается двигательная активность и [моторика](https://4brain.ru/blog/%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B9-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D1%83-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%91%D0%BD%D0%BA%D0%B0/)
* Сильный стресс расширяет зрачки человека, чтобы он мог собрать максимальное количество визуальной информации о происходящих событиях
* По мнению учёных, стресс – это важнейшая часть эволюционного процесса, т.к. он усиливает способность живого существа к выживанию
* Стресс способствует сгущению крови, что служит подготовкой организма к травмам (но обратная сторона «медали» заключается в том, что из-за частых стрессов могут возникнуть тромбы)

В деле стрессов, как и в любом другом, нужно знать меру: стрессов не должно быть очень много, но и жить нужно так, чтобы время от времени организм получал небольшую «встряску».

Кстати, вы знаете, что в организме становится гораздо [меньше гормонов стресса](https://4brain.ru/blog/%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0/), если есть тёмный шоколад и пить какао? А если вы будете больше смеяться, то будете меньше подвержены воздействию стрессов, а ваша иммунная система станет сильнее.

В процессе изучения влияния стресса на человека и встал вопрос о его совладании с трудными жизненными ситуациями, и появилась теория копинга.

Сегодня мы предлагаем Вашему вниманию одно из направлений формирования копинг – стратегий – Арттерапия.

Любую арттерапия характеризуем по следующему алгоритму :

* 1. Основная идея
  2. Необходимые компоненты, особые условия
  3. «+» и «-» методики
  4. Широта применения

Какие бы еще пункты для характеристики Вы добавили?

Арттерапия Черепанова Н.В.

Музыкотерапия Беляева А.Н.

Сказкотерапия Зайцева М.Н.

Библиотерапия Телеуца Г.А.

Литотерапия ЧерненкоЛ.Н.

Танцевально – двигательная терапия Кокарева А.А.

Либропсихотерапия - Катинян Л.А.

Цветотерапия Шемякина О.В.

Игротерапия Комарова Н.С.

Фототерапия

Песочная терапия Зданевич Л.В.

Акватерапия

Надеюсь, каждый из Вас подобрал себе формы арттерапии по душе.