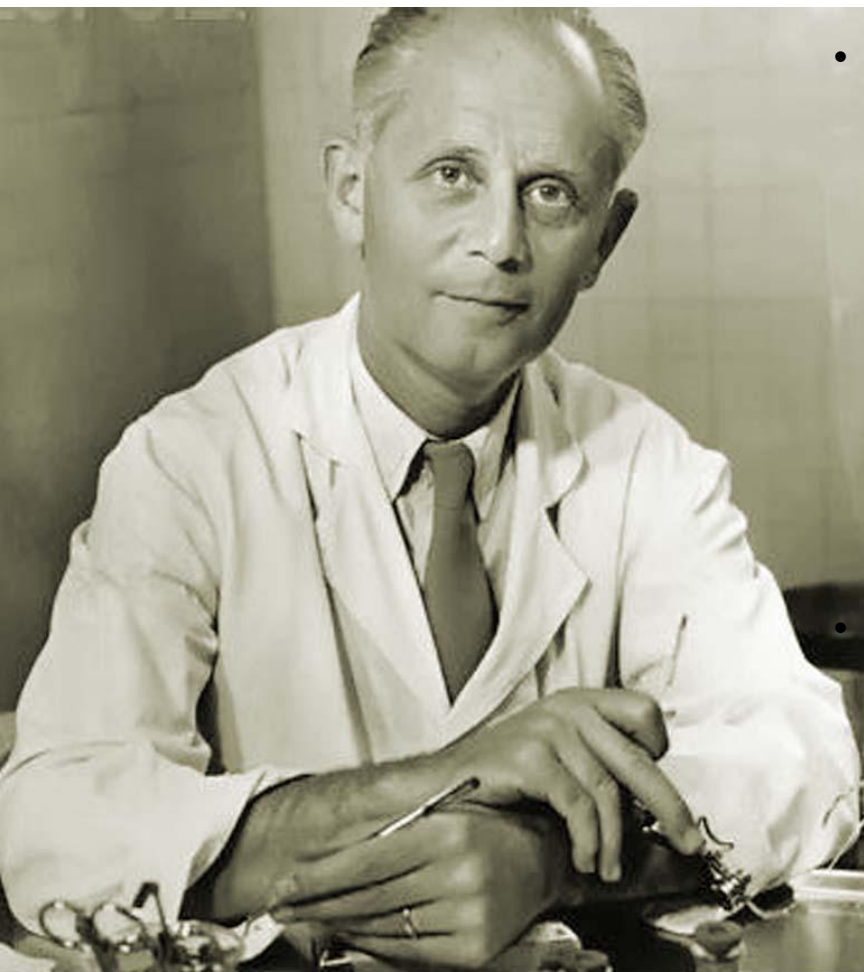


Основные вехи в истории изучения стресса. Имена их исследователей.

Подготовила:
Мананкова Ольга
группа ПСД-4

- История изучения психологии стресса ведет свое начало примерно от 1900 года, хотя сами признаки этого заболевания врачи отмечали, начиная с древности. Особенно часты стали подобные записи в XVIII веке, а в XIX, когда активно начал развиваться капитализм, медики обнаружили у рабочих повсеместное распространение сходных болезненных состояний. Повышенная утомляемость, слабость, раздражительность, непереносимость шума, расстройство сна – все это было следствием невыносимых условий труда и нечеловеческой эксплуатации.



Ганс Селье

- В самом начале XX века Ганс Селье – физиолог, в деталях изучил все симптомы, связанные с реакцией борьбы или бегства, то есть того, из-за чего первоначально и возникал стресс у первобытного человека. Селье взял технический термин «стресс», означающий "напряжение", "нажим", "давление", из науки о сопротивлении материалов и употребил его по отношению к человеку. Точнее, сначала не к человеку, а к обыкновенным лабораторным крысам, с которыми он в то время экспериментировал.
- Во время вскрытия крыс Селье обнаружил патологические нарушения в их внутренних органах. Когда Селье открывал клетки, крысы нередко убегали и потом долго носились по всей лаборатории, спасаясь от своего мучителя. Проходило немало времени, прежде чем он ловил их и водворял на место. По мнению Селье, именно процесс бегства и поимки являлся причиной обнаруженных патологических изменений.

•

- После всего этого крысы попадали под скальпель исследователя, и у них патологические изменения, что и привело Селье к следующему выводу: неважно, какому именно воздействию подвергались крысы - вскрытие должно было показать одну и ту же патологию. Основным признаком стресса оказалась язва желудка. Таким образом, стресс был определен как *"неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие"*.
- Иными словами, Селье сделал вывод, что причиной патологических изменений является *не само внешнее воздействие* (электрошок, пеленание или шум), *а реакция организма* крысы на эти воздействия.

- Последователь Ганса Селье – А.Т.У. Симеоне, который описал эволюцию психосоматических заболеваний в своей классической работе «Самонадеянный мозг человека», утверждает, что человеческий мозг (в частности, большие полушария) не смог развиваться до такой степени, чтобы справляться со стрессами XX века в нужном ритме. Например, когда самооценка человека находится под угрозой, мозг программирует его на реакцию борьбы или бегства. Если угроза самооценке исходит из страха публичного выступления, то ни борьба, ни бегство не будут адекватной реакцией на ситуацию. Постепенно организм человека выработал реакцию, которая крайне вредна для него самого. Стрессовый продукт подрывает организм, в результате возникает психосоматическое заболевание.

- В дальнейшем исследователи также изучали влияние стресса на процессы, происходящие в организме. С тех пор стало понятнее, какие болезни связаны со стрессом и как избежать воздействия патогенных условий.

Стюарт Вулф первым понял, что стресс влияет на функцию пищеварения; Лоуренс Ле Шан изучал влияние стресса на развитие раковых заболеваний; Джордж Энджел прояснил взаимосвязь стресса и язвенного колита; Мейер Фридман и Рэй Розенман установили связь между переживанием стресса и ишемической болезнью сердца.



Dr. Carl Simonton, MD



Другие же разрабатывали различные способы лечения людей, чьи заболевания возникли на почве стресса. Например, Карл Симонтон, утверждавший, что заболеванию раком подвержены люди определенного склада личности, добавил один компонент к существовавшей тогда стандартной процедуре психотерапии. Он заключался в визуализации успешного исхода операции по удалению злокачественной опухоли. Для некоторых людей, страдавших головными болями, Бадзинский с успехом применял метод биологической обратной связи. Герберт Бенсон, кардиолог, изначально заинтересовался стрессом, изучая трансцендентальную медитацию (ТМ) вместе с Робертом Китом Уолласом. После Бенсон разработал технику релаксации, сходную с ТМ, и успешно использовал ее для лечения людей с

- В результате возникла целая область знаний об изменениях в жизни, к которым мы вынуждены приспособляться, и об их влиянии на нашу жизнь. Томас Холм и Ричард Раз заметили, что чем значительнее перемены в жизни человека, тем выше вероятность его заболевания. Основываясь на этих заключениях, ученые продолжили свои исследования. Например, Лазарус, Де Лонгис и их коллеги обнаружили, что ежедневные неприятности приносят гораздо больше вреда здоровью, чем глобальные жизненные перемены.

