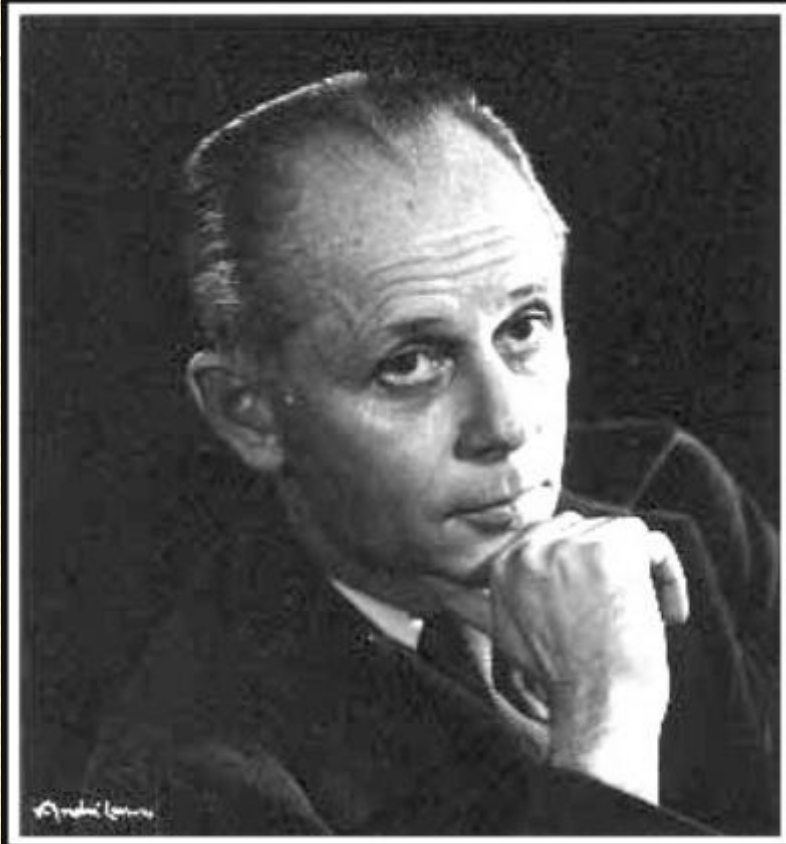



**Теория стресса Г.Селье.
Стресс и дистресс. Значение
этой теории для
психотерапевтической
практики**

Понятие "стресс" введено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье. Различается эустресс – нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни, и дистресс – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах. В обыденном сознании закрепилось в основном второе представление о стрессе.



- **Дистресс-** Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

- 
- Селье считает стресс неотъемлемым атрибутом жизнедеятельности. Человек не может полноценно функционировать, если на его органы чувств не действует достаточное число соответствующих раздражителей. В этом случае организм реагирует состоянием стресса, которое играет мобилизующую и поэтому положительную роль.


- С другой стороны, раздражители повышенной интенсивности или возникающие в чрезмерном количестве могут вызвать дистресс и повлечь соматическое заболевание, деформации психики и даже гибель.




- Таким образом, стресс – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение.



- **Первая стадия** - стадия тревоги (в течение 48 часов после начала воздействия), во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы, происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма.

- 
- **Вторая стадия** - стадия резистентности, или сопротивления (начинается спустя 48 часов после повреждающего действия), когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма к новым условиям. На этой стадии осуществляется сбалансированное расходование адаптационных возможностей.

- 
- **Третья стадия** - стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. На стадии истощения энергия исчерпана, физиологическая и психологическая защиты оказываются сломленными. Человек не имеет больше возможности защищаться.



- Некоторые направления современной психологии и психотерапии предлагают различные способы совладания со стрессом. Это могут быть телесные практики (упражнения на расслабление, на дыхание, на мобилизацию ресурсов организма, концентрацию энергии). А с помощью поведенческих навыков может происходить обучение наиболее адекватным способам поведения в стрессовой ситуации.


- **Гештальт-терапия, как первая помощь при стрессе**
- Этот метод создает необходимость клиенту сфокусироваться на всех нюансах своего состояния. В процессе терапии пациент начинает понимать, что положительные изменения начинают происходить не тогда, когда он стремится изменить свое состояние, а именно начиная с того момента, когда он глубоко принимает особенно самочувствия.



- **Гештальт-терапия, как первая помощь при стрессе**
- Этот метод создает необходимость клиенту сфокусироваться на всех нюансах своего состояния. В процессе терапии пациент начинает понимать, что положительные изменения начинают происходить не тогда, когда он стремится изменить свое состояние, а именно начиная с того момента, когда он глубоко принимает особенности своего нынешнего самочувствия.
- Терапевт помогает клиенту в трудной борьбе с собственными дилеммами найти свой оптимальный путь и является соучастником происходящих с клиентом действий, правда со специфической ролью. Главный принцип гештальт-терапии - здесь и сейчас. Это очень живая практика. Основная задача психотерапевта – обучить клиента хорошо «работать» со своими процессами и потребностями.

- Психотерапия стрессовых состояний с помощью когнитивно-поведенческой терапии строится на принципах теории обучения. Суть, которую психотерапевт в ходе общения доносит до клиента – представление о том, что человек может совершать ошибки. Принцип подхода подразумевает, что состояние стресса может влиять и на мыслительную деятельность человека и на его поведение. Не бывает стресса без внутриличностного конфликта.



- 
- **Гипноз как помощь при стрессе**
 - способен оказать весьма хорошую помощь при стрессе. Гипноз, применяемый в лечебной практике, выглядит несколько иначе, чем в других областях. Это – больше гипно-суггестивное воздействие, внушение, которое позволяет человеку расслабиться. При помощи гипноза психотерапевт снимает в очагах возбуждения коры головного мозга те острые моменты, которые возникли, остановились, «застыли» и не могут подвергнуться исправлению.