

## ОПТИМИЗАЦИЯ ПУТЕЙ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

**Авилов О.В.**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Южно-Уральский Государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра общественного здоровья и здравоохранения. г. Челябинск*

Для понимания смысла потребностей и стресса предлагается теория функциональной эквивалентности. Следует понять, является ли информационный дисбаланс, созданный сознанием, оправданным и стоящим траты потенциала организма. Осмысленное применение методов управления стрессом может повысить эффективность профилактики психосоматических и психотических расстройств. На основании этой теории выстраивается иерархия методов управления стрессом.

**Ключевые слова:** теория функциональной эквивалентности, потребности, стресс, управление стрессом.

## Optimization of stress management

**Avilov O.V.**

*South Urals State Medical University. Chelyabinsk*

To understand the meaning of needs and stress, the theory of functional equivalence is proposed. It is necessary to understand whether the information imbalance, created by the consciousness, is justified and worth the waste of the body's potential. The intelligent application of stress management techniques can increase the effectiveness of the prevention of psychosomatic and psychotic disorders. Based on this theory, a hierarchy of methods of managing stress is built.

**Keywords:** theory of functional equivalence, requirements, stress, stress management.

Проблема эмоционального стресса актуальна для любых видов деятельности, и особенно для деятельности в сфере медицины. Тяжелые формы эмоционального стресса со всеми вытекающими потребностями наиболее часто встречаются у лиц, работающих в сфере человек-человек, в частности у медиков [1]. Данное обстоятельство требует осмысленного подхода к управлению стрессом у врачей, средних и младших медицинских работников.

### Цель исследования

В настоящей работе предлагается новый взгляд на смысл проявлений стресса для организма, а также на пути профилактики неблагоприятных последствий стрессовой реакции.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Основоположник учения о стрессе: Г. Селье писал: «кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - это и есть сущность стресса»[2]. За период, прошедший с момента выхода в свет работ Г. Селье, проблеме изучения стресса было уделено внимание большим количеством исследователей. В то же время В.А. Бодров [3] отмечает, что в современной научной литературе используется три основных значения термина «стресс». Понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. Стресс может относиться к субъективной реакции, отражающей внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Кроме того, стресс может быть физической реакцией организма на предъявленные требования или вредное воздействие. В.А. Бодров [3] также пишет, что, не взирая на большое количество исследований представления о стрессе отрывочны. Нет как общей теории стресса, так и общепринятого его определения. Следует отметить, что наиболее целостное представление о природе стресса (особенно эмоционального) и механизмах его развития было получено в исследованиях К.В. Судакова [4 - 6], проведенных на основании теории функциональных систем П.К. Анохина [7]. С точки зрения теории функциональных систем, эмоциональный стресс формируется во всех конфликтных ситуациях, в которых субъект не может удовлетворить имеющиеся у него те или иные потребности [4]. К.В. Судаков [5] также высказывал мнение, что потребности являются устойчивыми отклонениями жизненно важных констант организма от уровня обеспечивающего его нормальную деятельность, и создают первичный стимул активности функциональных систем не только на физико-химической, но и на информационной основе. В то же время оптимизация подходов к управлению стрессом возможна, на наш взгляд, лишь при понимании смысла потребностей и стресса. В этой связи нами развивается теория функциональной эквивалентности. Данная теория опирается на законы термодинамики, но не исчерпывается ими. Об информационной эквивалентности упоминал еще П.К. Анохин [8]. Он, в частности, писал, что в живых системах между начальным и конечным звеном

передачи информации должна быть адекватная информационная эквивалентность. Продолжая мысль П.К. Анохина К.В. Судаков [5] подчеркивал, что в любом звене функциональной системы имеются свойства потребности и ее удовлетворения, то есть определенная эквивалентность. Указанные авторы рассматривали эквивалентность исключительно в пределах живых систем как условие точной передачи информации от одного звена к другому. Мы же полагаем, что информационные, физические и химические воздействия на организм должны быть эквивалентны сумме преобразованных в организме и выделенных из организма информационных, физических и химических компонентов жизнедеятельности. Таким образом, по нашему мнению, потребность – это развитие дисбаланса разной степени выраженности, вызванное образующимся в процессе жизнедеятельности избытком информационных, физических и химических факторов, которые не могут быть удалены организмом самостоятельно без риска нарушения структуры и соответствующей потери потенциала. А удовлетворение потребностей – это поиск информационных, физических и химических стимулов для устранения этого избытка. Конечный результат удовлетворения потребностей – это установление эквивалентности за счет преобразования избытка информационных, физических компонентов жизнедеятельности в функциональные и структурные изменения в организме. В качестве примера можно назвать синтез тех или иных веществ, обновление клеточного состава, движение, и, наконец, мышление. Удовлетворение потребностей (устранение дисбаланса), по нашему мнению, происходит за счет потенциала как организма в целом, так и отдельных его составляющих. О потенциале организма говорил еще Э.С. Бауэр [9]. А ряд исследователей выделяют адаптационный потенциал [10] и потенциал личности [11]. Мы же понимаем под потенциалом живой системы врожденные возможности организма и отдельных его систем по устранению проявлений дисбаланса, возникающих в процессе жизнедеятельности. В случае, когда избыток информационных, физических и химических проявлений результатов функционирования с необходимой скоростью удаляется с помощью поступающих из внешней и внутренней среды организма стимулов, уменьшение потенциала, видимо, минимально, или вообще не происходит. Такая ситуация, вероятно, наиболее благоприятна для сохранения здоровья.

В связи с вышеуказанным, смыслом стрессовой реакции, по нашему мнению, является ответ на ситуацию, когда темп развития дисбаланса из-за воздействия или внезапного отсутствия воздействия информационных, физических и химических факторов превышает темп установления эквивалентности. В этом случае происходит попытка экстренного формирования эквивалентного ответа по разным каналам. В результате происходит

изменения функционирования практически всех систем организма [12]. Но в связи с тем, что реагирование организма является экстренным, стресс в этой фазе своего развития сопровождается отрицательными эмоциями и значительной дезинтеграцией в работе функциональных систем [6]. Выраженность стрессовой реакции, и ее длительность определяются как величиной дисбаланса, так и особенностью потенциала организма. Так, например, стрессовая реакция может быть весьма слабой при незначительных травмах и конфликтах. При этом стоит отметить роль сознания, которое за счет управления концентрацией внимания способно как увеличивать, так и уменьшать информационные последствия процессов жизнедеятельности, то есть развития дисбаланса. Хорошо известно, что размышления о случившемся конфликте, постоянные навязчивые мысли могут существенно усилить информационную компоненту дисбаланса, и сделать стрессовую реакцию более яркой, а последствия стресса более существенными, вплоть до развития панических расстройств [13] и другой психосоматической патологии. При этом, в рамках нашей теории, мы считаем весьма условным деление стресса на «эустресс» и «дистресс», как это предлагал Г. Селье [2]. Мы считаем указанные варианты стресса просто стадиями одного процесса экстренного установления эквивалентности. Что же касается психосоматической патологии, то мы считаем, что она формируется не из-за выраженности симптомов стресса, а из-за того, что в той или иной системе, или организме в целом не хватает резервов, потенциала для установления эквивалентности в необходимом темпе. Характерным примером этого является развитие самой выраженной стрессовой реакции – шока. В первой фазе шока – фазе возбуждения организм пытается установить эквивалентность, экстренно мобилизуя все системы, все каналы формирования эквивалентности. Во второй фазе шока – фазе торможения из-за дефицита потенциала темп установления эквивалентности отстает от темпа развития дисбаланса, в результате чего развиваются неблагоприятные последствия для организма.

Теория функциональной эквивалентности, на наш взгляд, помогает понять смысл управления стрессом и выстроить определенную систему предпочтительных путей для этого. Прежде всего, необходимо выявить причину имеющегося дисбаланса – осознаваемые и неосознаваемые потребности. Далее требуется разобраться в том, какие потребности, то есть какая степень дисбаланса в организме, является жизненно важной, а какая создана благодаря сознанию. То есть, следует понять, является ли информационный дисбаланс, созданный сознанием, оправданным и стоящим траты потенциала организма. Если возможно, профилактика чрезмерного стресса достигается заменой потребности (устранением дисбаланса) или снижением степени выраженности

информационной составляющей дисбаланса. В последнем случае, например, может быть целесообразным устранением навязчивых мыслей о возможных результатах деятельности. В тех ситуациях, когда стрессовой реакции избежать нельзя, например, когда в ходе трудовой деятельности к концу рабочего дня требуется получить определенный результат, помогает обучение. Индикатором того, что обучение работника было эффективным, является переход от дезорганизации в работе систем организма к согласованности в работе функциональных систем [6]. Большая согласованность в работе тех или иных систем означает, в соответствии с нашей теорией, что установление эквивалентности происходит менее затратным путем. Во всех остальных случаях наиболее эффективным, на наш взгляд, будет то или иное «отреагирование» стресса – помощь организму в поисках путей экстренного установления эквивалентности. Наше мнение совпадает с мнением ряда авторов. Так, О.В. Нестерова [14] на странице 250 пишет: «Эмоция осознается и разряжается в деятельности, направленной на решение проблемы, или в косвенных видах активности, после которых человек переходит к решению проблемы. Эмоция разряжается физически или вербально. Эмоциональное отреагирование ослабляет интенсивность отрицательных эмоций и является самым оптимальным способом саморегуляции». А В.С. Ротенберг и В.В. Аршавский [15] считали, что высокая поисковая активность животных и человека, то есть поиск путей установления эквивалентности, способствует хорошей адаптации и защищает от последствий стресса. Подтверждая упомянутые точки зрения, в наших исследованиях было показано, что индивидуально подобранный для студентов объем физической нагрузки, предложенный непосредственно перед значимым экзаменом помогает существенно снизить проявления экзаменационного стресса.

Кроме того, мы считаем, что многие психологические приемы коррекции стресса, направленные, в частности, на отвлечение внимание имеют ограниченное применение и низкую эффективность, так как обычно не затрагивают причин развития стресса. Применение же фармакологических средств оправдано, на наш взгляд, только для купирования крайне тяжелых проявлений стрессов и реакций.

### **Заключение**

Таким образом, развиваемая теория функциональной эквивалентности, позволяет, на наш взгляд, понять смысл потребностей и стресса. В свою очередь осмысленное применение методов управления стрессом может повысить эффективность профилактики психосоматических и психотических расстройств.

Список литературы

1. Любченко П.Н. Профилактика и купирование профессионального стресса / / П.Н. Любченко // Клиническая медицина, 2007. – т. 85.- №9.– с. 22-27.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. – Рига: Вида, 1992. – 109с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. –352с.
4. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К.В. Судаков. – Рязань: Горизонт. 1998. 267 с.
5. Судаков К.В. Информационный феномен жизнедеятельности / К.В. Судаков. – М.: РМА По, 1999.– 380с.
6. Судаков К.В. Системные основы эмоционального стресса / К.В. Судаков, П.Е. Умрюхин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 112с.
7. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем /П.К. Анохин. – М.: Наука. 1980. – 196с.
8. Анохин П.К. Психическая форма отражения действительности / П.К. Анохин // Ленинская теория отражения и современность. – София: Наука и искусство, 1969. – с. 109-139.
9. Бауэр Э.С. Теоретическая биология / Э.С.Бауэр. – Будапешт: Издательство АН Венгрии, 1982. – 295 с.
10. Ушаков И.Б. Адаптационный потенциал человека / И.Б.Ушаков, О.Г. Сорокин // Вестник РАМН, 2004. – №3. – С. 8-13.
11. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал, 2001. – Т.22, №1. – С.16-24.
12. Kozłowska Kasia. Стресс, дистресс и разговор о теле: совместная (врач-пациент) стратегия помощи пациентам с соматическими симптомами / Kasia Kozłowska // Психические расстройства в общей медицине, 2014. – №3-4. – С.58-66.
13. Воробьева О.В. Роль эмоционального стресса в развитии панического расстройства / О.В. Воробьева // Психические расстройства в общей медицине, 2008. – №4. – С. 48-51.
14. Нестерова О.В. Управление стрессами / О.В. Нестерова. – М.: Московский Финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. – 320с.
15. Ротенберг В.С. Поисковая активность и адаптация / В.С. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М.: Наука, 1984. – 192с.

---

Авилов Олег Валентинович – д.м.н., профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Южно-Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Челябинск, ул. Воровского, 64, тел. 89127913020, e-mail: avilveshun@gmail.ru