Володимир САЛАМАТОВ,
доктор наук
з державного управління,
професор НАДУ
при Президентові України

Стрес... і наше життя

Феноменологія стресу

У 80-х роках XX століття новиною світового масштабу стала «епідемія» різкого зниження імунітету серед успішних професіоналів. Причиною цього була їхня захопленість роботою. З'ясувалося, що цілковите поглинання роботою, відсутність регулярного переключення на іншу діяльність призводять до тяжких наслідків. Але чи так це несподівано?

За півстоліття перед тим Ганс Сельє дав світові поняття «стрес», яке стало однією з невід'ємних характеристик сучасної цивілізації. Стрес – синдром неспецифічної відповіді організму на пошкодження як таке. Стан стресу виникає під час дії надзвичайних або патологічних подразників, що спричинює напруженість неспецифічних адаптаційних механізмів організму [1]. Стрес викликають доволі різні, на перший погляд, події, що відбуваються з людиною. Це можуть бути: перелом руки, повідомлення про онкологічне захворювання, весілля, смерть родичів, іспит, обмін квартири, народження дитини, розбійний напад і багато іншого.

Сельє не вважав стрес шкідливим, а розглядав його як природну реакцію, що допомагає людині вижити. Адаптивний характер стресу дає змогу організму за рахунок мобілізації резервних можливостей долати конфліктні ситуації.

Стрес став одним із питань, відповідь на яке шукають медики, психологи, керівники різних фірм і організацій, прості люди, котрі відчули на собі його дію. Стрес недарма посів важливе місце в сучасному цивілізованому світі. Про нього пишуть у художній літературі, періодичних друкованих та інтернет-виданнях, присвячують фундаментальні наукові монографії. Артур Хейлі в романі «Колеса» представив через призму виробничого та повсякденного стресу життя автомобільного велетня Америки [2].

Утрати від стресу

Чим супроводжується стрес? Які його симптоми? Спочатку стрес викликає або активізацію рухової поведінки, що супроводжується переляком, здриганням, утечею, які переходять у гнів, агресію, збентеження, тріумфування, екстаз або пасивну реакцію на тлі почуття дискомфорту, тривоги, м'язової напруженості або розслаблення. Під час спілкування, в процесі комунікації загальними симптомами стресу є відчуття дискомфорту, дратівливість, уразливість, агресивність, відчуженість, напруженість у відносинах, запізнення на виробничі збори, відсутність свіжих ідей, незадоволеність якістю і величиною особистого простору.

Дослідники з Університету Карнегі-Меллон (США) проаналізували дані 1983, 2006 і 2009 років і дійшли висновку, що, за власними оцінками людей, за останні три десятиліття їхній рівень стресу зріс на 10–30% [3]. На думку професора психології Шелдона Коена (*Sheldon Cohen*), співавтора цього дослідження, багато американців живуть у стані серйозного стресу, що викликає ризик розвитку безлічі захворювань. Згідно з даними, опублікованими у червні 2012 року в «Журналі прикладної психології» («*Journal of Applied Psychology*»), найбільший стрес відчувають жінки, молодь і люди з низькими доходами. Однак, імовірно, чоловіки їх наздоганяють. Починаючи з 1983 року рівні стресу в чоловіків зросли більше, ніж у жінок: на 25% і 18% відповідно.

Високий рівень стресу може стати причиною розвитку захворювань серця, високого кров'яного тиску, ожиріння та діабету й інших. Точніше кажучи, стрес, насамперед, створює додаткове навантаження на слабку ланку в організмі людини.

Багато жителів країн «Великої Європи» страждають від тих чи інших наслідків стресових ситуацій. Напри-

клад, 13% нарікають на постійний головний біль, 17% – на м'язові болі, ще 30% мають неприємні відчуття та болі в ділянці спини. За результатами соціологічних опитувань, стрес негативно позначається на сексуальному житті майже 60% людей.

Стрес упливає не лише на окремих людей та їхні сім'ї, а й на організації, відомства, підприємства й галузі народного господарства. За консервативними оцінками, британській індустрії стрес стає у 1,3 більйона (10^{12}) фунтів стерлінгів щорічно. Такі типові й прогресуючі симптоми, як алкоголізм, відчуження, замкненість і передчасна смерть, свідчать про те, що Велика Британія швидко стає світовою зіркою стресу. Заміна одного провідного керуючого внаслідок його хвороб, викликаних стресом, за оцінками компанії «Ксерокс», коштує їй 600 тис. доларів. За оцінками журналу «Економіст», виробництво втрачає внаслідок стресу в 10 разів більше робочих днів, аніж через страйки. Із загальної кількості смертей, яким не може запобігти сучасна медицина, 48% зумовлені різними видами стресу.

Стрес не знає кордонів. Вочевидь, він торкається і нас. Сукупність подій нашого життя створює емоційне тло людини й визначає певний рівень стресу. В цьому номері наведено тест, за допомогою якого можна оцінити загальний рівень стресу. Однак важливо розуміти, що позбавитися стресів неможливо, а може, це й не потрібно, бо медики вважають, що незначні стреси навіть корисні. Тобто варто прислухатися до слів Ганса Сельє: «Стрес – це не те, що з вами трапилось, а те, як ви це сприймаєте». І допоможе в цьому спеціальна література, зокрема книжка «Стрес для «чайників» [4].

Джерела

1. *Селье Г.* Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
2. *Хейли А.* Колеса. – М.: Иностранная литература, 1974.
3. *Meghan Neal.* Stress levels soar in America by up to 30% in 30 years. – http://www.nydailynews.com/news/national/stress-levels-soar-america-30-30-years-article-1.1096918#ixzz2QuqO5VsV
4. *Элкин А.* Стресс для «чайников» – М.: Изд. дом «Вильямс», 2005.

Загальна оцінка стресу як функції життєвих ситуацій людини

Стрес – це не те, що з вами трапилось, а те, як ви це сприймаєте.

Ганс Сельє

У таблиці наведено рівень стресу внаслідок різних подій, які можуть відбутись у житті кожної людини.

Якщо сумарний рівень стресу протягом одного року перевищує **300 пунктів**, то ризик серйозного захворювання або депресії становить **80%**. Рівень у **200–300 пунктів** знижує цей ризик до **50%**. Коли сума рівнів стресу **менша, ніж 200 пунктів**, то ризик захворювання або депресії є незначним.

Ситуація	Рівень стресу	Ситуація	Рівень стресу
Смерть чоловіка	100	Неприємності з законом	29
Розлучення	73	Значні особисті досягнення	28
Розділ майна	65	Закінчення школи	26
Тюремне ув'язнення	63	Чоловік/жінка розпочав/ла або припинив/ла працювати	26
Смерть члена сім'ї	63	Зміна умов життя	25
Травма або хвороба	53	Проблеми з керівництвом	23
Звільнення з роботи	47	Переїзд	20
Примирення з чоловіком/жінкою	45	Зміна школи	20
Пенсія або відставка	45	Зміна особистих звичок	20
Погіршення здоров'я члена сім'ї	44	Зміна розваг	19
Вагітність	40	Перехід до іншої релігії	19
Сексуальні проблеми	39	Зміна у сфері соціальної активності	18
Зміна службового становища	39	Зміна тривалості сну	16
Зміни фінансового становища	38	Зміна звичок у їжі	15
Смерть друга	37	Зміна відносин з друзями	15
Зміна роботи	36	Канікули	13
Збільшення відповідальності на роботі	29	Незначні порушення закону	11
Син або дочка покинули домівку	29		