

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

А. Л. Рудаков

Краевой институт повышения квалификации работников образования,
г. Красноярск, Россия

В настоящее время проблема стресса становится наиболее актуальной так как напрямую связана со здоровьем каждого человека. Мы рассмотрим проблему стресса в спортивной деятельности.

Современный спорт в отличие от спорта вчерашнего все более из борьбы мускулов превращается в борьбу умов и нервов, от натренированности которых зависят и высокие спортивные достижения, и здоровье спортсмена. Сейчас в спорте, как правило, побеждает тот спортсмен, который сумеет к моменту старта обуздать свои нервы, сохранить нервно-психическую свежесть, рационально и грамотно распределить силы, навязать противнику хитроумную тактическую борьбу.

В настоящее время очень многие спортсмены буквально зациклились на успехах в спорте, поддаваясь общественному мнению, где основной ценностью на сегодня является социальный успех на западный лад. Причем, эти успехи должны быть видимыми и включать постоянное социальное продвижение. Если этого не происходит, не только жизненные условия становятся труднее, но и ценность человека уменьшается в его собственных глазах до такой степени, что это начинает угрожать его психическому и физическому здоровью. Эта загнанность, которую многие не осознают, и является основным источником стресса, ведущего в болезнь.

Обстановка соревнований является мощным источником различных влияний на психику спортсмена. Большое значение для успешного выступления спортсмена играет его значимое окружение и присутствие незнакомой публики. «К особо значимым относятся члены его команды, тренер, родители спортсмена, его друзья, жена (муж), т. е. те лица, с которыми у спортсмена сложились тесные деловые и личные, в том числе интимные связи» [2].

Практическим аспектам проблемы психического стресса в спорте посвящены работы А. Т. Филатова, Л. Д. Гиссена, Ю. Я. Плахтиенко, Г. Д. Горбунова, Б. И. Якубчик, А. Н. Капустина и др.

В настоящее время имеются достаточно убедительные и серьезные исследования, в которых показано, что «соревновательный стресс возникает у спортсменов независимо от типологических свойств их нервной системы и темперамента» [4].

А. Д. Ганюшкин (1976) рассматривает взаимосвязь между соревновательным стрессом и готовностью спортсмена, его уверенность в своих силах, которую выражает формулой: «должен» – «хочу» – «могу». Под «должен» подразумеваются требования среды, деятельности, «хочу» – формирование той или иной установки в соответствии с оценкой и

прогнозом результата своей деятельности, «могу» – оценка своих возможностей успешно решить задачу.

Ю.Е. Сосновикова (1976) определяет стресс как эмоциональное состояние, в котором дезориентируется интеллект и воля. Человек возбужден, тревожен, напряжен.

В работах Жеофа Грехема (1993) стресс как явление, в котором различные приобретенные поведенческие навыки в изменившихся обстоятельствах уже не помогают разрешению проблемы, а лишь её усложняют. Иначе говоря, способ, которым индивидуум прежде разрешали ту или иную проблему, теперь сам становится проблемой.

По теории Ю. М. Орлова (2003), эмоциональный стресс возникает вследствие того, как мы определяем ситуацию, т. е. от того, как мы о ней думаем, а это, в конечном счете, зависит от нашей жизненной философии. Большая часть людей владеет патогенной («патос» – греч. «болезнь», ведущее в патологию) философией обыденной жизни. Она порождает конфликты. Другими словами, мышление, создающее стресс, Ю. М. Орлов называет патогенным, в основе которого лежат умственные автоматизмы, активизирующиеся, но уже не соответствующие новым обстоятельствам, так как они изменились. «Если некоторые состояния ума сочетаются с определенными физиологическими реакциями, то могут нарушаться функции органов, ведущие к заболеванию. Оторванная от реальности мысль может поддерживать состояние стресса, хронического напряжения, истощая нервную систему» [1]. Это порождает болезни стресса.

Как правило, стресс связан с напряжением, и многие спортсмены часто бывают не способны избавиться от него. Это напряжение неизбежно вызывается обстоятельствами соревнований и естественно, что определенные обстоятельства приводят к заболеванию с большей вероятностью, нежели другие. Сосредоточение на победе часто увеличивает уровень напряжения [3], что на наш взгляд, ведет к накоплению стресса и снижению спортивных достижений. Хроническое напряжение встраивается в систему личности спортсмена и никак о себе не напоминает, пока тело не начинает сигнализировать об этом каким-либо заболеванием. На наш взгляд проблема спортсменов со здоровьем, равно как и с достижением высоких спортивных достижений заключается в том, что они не умеют мыслить саногенно, а также не знают и не распознают симптомов стресса, ведущих их к заболеваниям.

Особое значение проблемам осознания в своих работах уделял М. Фельденкрайз (1994). Он утверждал, что если я осознаю свое тело, я функционирую с гораздо большей эффективностью и меньшими усилиями, то есть делал акцент на осознании тела. Ключ к отсутствию травм и болезней – осознание [6]. Если с этой позиции подходить к часто болеющим и получающим травмы спортсменам, то этот феномен становится понятным. Ведь жертвами «несчастных случаев» спортсмены становятся, как правило, неосознанно.

Мы в своей работе предлагаем решать проблемы стресса, возникающего у спортсменов на соревнованиях, с помощью осознания своих паттернов (автоматизмов) мышления, обучая спортсменов саногенному мышлению, которое будет позволять им приспосабливаться к новым ситуациям и помогать сохранять здоровье, что непременно должно отражаться на их спортивных достижениях.

Литература:

1. Грэхэм Дж. Как стать родителем самому себе. Перевод А. Я. Лев. – М.: ТОО «Класс», 1993. – 206 с.
2. Кретти Б. Психология в современном спорте. М., 1979. – С. 184.
3. Лоуэн А. Биоэнергетика (Революционная терапия, которая использует язык тела для лечения проблем разума). – СПб.: «Ювента», 1998. – 384 с.
4. Материалы 2 Всесоюзного симпозиума Психический стресс в спорте / Под ред. Л. Д. Гиссена. – М., 1976. – 83 с.
5. Орлов Ю. М. Саногенное мышление. Серия: Управление поведением, кн. 1. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
6. Фельденкрайз М. Осознание через движение. (Оздоровительные движения для личностного роста). – М., 1994. – 192 с.