

---

**ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

---

***М. Рустамбекова***

*Ст. преподаватель. каф. общая психология  
Андижанский Государственный Университет*

**Аннотация:** Стресс - это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При более детальном рассмотрении оказывается, что он просто необходим - поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Автор теории стресса - Ганс Селье считал, что стресс – это “неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование”.

**Ключевая слова:** стресс, адаптации, состояние, истощения, дистресс, интервью, психология,

---

**PREVENTION AND METHODS OF DEALING WITH STRESS**

---

*M. Rustambekova.*

*Senior Lecturer, Department of General Psychology  
Andijan State University*

**Annotation:** Stress is a condition that is not always harmful. On closer examination, it turns out that it is simply necessary - because it helps to overcome obstacles and avoid danger. The author of the theory of stress - Hans Selye believed that stress is "a non-specific response of the body to any requirement presented to it.

**Keywords:** stress, adaptation, condition, exhaustion, distress, interviews, psychology

"Понятие “стресс” уже прочно вошло в нашу повседневную жизнь, однако, как правило, мы используем это слово только в отрицательном значении. Стресс - это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При более детальном рассмотрении оказывается, что он просто необходим - поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Автор теории стресса - Ганс Селье считал, что стресс – это “неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование”. Т.е. стресс это универсальная реакция нашего мозга и тела, которая помогает преодолевать любые препятствия: болезни, выпускные экзамены, решающая подача в теннисном матче или важное деловое интервью. Требования и изменения, порождающие стресс, открывают две возможности для человека:

- 1) Адаптации к новым условиям жизни;

2) Потенциально опасным для человека может быть слишком продолжительный стресс или комбинация стрессогенных факторов (“стрессоров”), затрудняющих или делающих невозможным приспособление к требованиям ситуации. Перечень стрессоров разнообразен: от простых, таких как температура, шум, газовый состав атмосферы, токсические вещества и др., до сложных психологических и социальных факторов: риск, опасность, дефицит времени, новизна и неожиданность ситуации, повышенная значимость деятельности. Описывая стрессовый процесс Селье выделил три фазы:

1) Реакция тревоги - наступает непосредственно за воздействием какого-либо стрессора и выражается в напряжении и резком снижении сопротивляемости организма. Происходит возбуждение симпатической нервной системы; гипоталамус посылает химический сигнал в гипофиз, заставляя его усилить выделение адренокортикотропного гормона (АКТГ), который в свою очередь попадает с кровью в надпочечники и вызывает секрецию кортикостероидов – гормонов, которые подготавливают весь организм к действию и возможной борьбе с повреждающими факторами. Ученые измеряют стрессовую реакцию по увеличению содержания норадреналина, АКТГ или кортикостероидов в крови;

2) Фаза сопротивления, характеризующаяся мобилизацией ресурсов организма для преодоления стрессовой ситуации. При психологических стрессах симпатическая нервная система готовит организм к борьбе или бегству; Каждый человек проходит через эти две стадии множество раз. Когда сопротивление оказывается успешным, организм возвращается к нормальному состоянию.

3) Фаза истощения, которой соответствует стойкое снижение ресурсов организма. Она наступает в том случае, если стрессор продолжает воздействовать в течение достаточного периода времени. Продолжительные стрессы социальной жизни - это удел многих в нашем сложном современном мире. Основными источниками стресса могут служить неудовлетворенность делами на работе, попытки удовлетворить семейные потребности, финансовые проблемы, постоянная нехватка времени (недостаточное количество свободного времени для семьи и друзей) и т.д. Когда мы чувствуем, что вещи ускользают из-под нашего контроля, стрессоры постоянно накапливаются, и мы больше не в состоянии справиться со ситуацией, тогда это состояние называют дистрессом. Человек становится вспыльчивым и испытывает напряжение в ситуациях обыденной жизни как, например, автомобильная пробка или не слишком быстрое обслуживание в магазине. Иногда, мы “взрываемся” от самых простых вещей. Частые выбросы стрессовых гормонов заставляют нас раздражаться в тех ситуациях, которые избежать просто невозможно. В конце концов, какая разница с какой силой вы будете сжимать руль своей машины, все равно вы будете

столько же времени находиться в пробке. Подобная неспособность справиться со стрессом может привести к истощению, которое принимает форму нервного срыва, а иногда даже приводит к психическому заболеванию (хронической усталости, депрессии, общему чувству раздражительности) или психосоматическому расстройству (сердцебиению, язве желудка, напряжению мышц, проблемам с холестерином, повышенному давлению и сердечно-сосудистым заболеваниям). Многие исследования подтвердили наличие связи между эмоциональным состоянием и возникновением болезней. В одном из исследований пять тысяч больных сообщили, какие события в их жизни предшествовали физическому заболеванию: смерть супруга, развод, брак, смена местожительства, потеря работы или уход на пенсию, т.е. в большинстве случаев имели место драматические жизненные ситуации. В дальнейшем исследовании психологи пришли к выводу, что преодоление жизненных кризисов, особенно когда способы этого преодоления неудачны, может снизить сопротивляемость болезням. Эти выводы согласуются с концепцией Г. Селье о стадиях сопротивления и истощения. Другое исследование, где добровольцев подвергали воздействию электрического разряда, которого нельзя было избежать, показало, что предсказуемость внешних событий, возможность узнать о результатах собственных действий и связанное с этим чувство уверенности в своих силах служат защитой от стресса и его последствий. У тех, кому было сказано, что они могут прекратить (но не предотвратить) разряд, если будут сжимать кулаки или нажимать кнопку, отмечалось меньшее эмоциональное напряжение (судя по измерениям влажности кожи), чем у тех, кто знал, что прекратить разряд невозможно.

Устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется прежде всего индивидуальными особенностями личности.

**Условно выделяют два типа людей:**

**А – подверженных стрессу,**

**Б – устойчивых к стрессу лиц.**

У представителей типа А чаще наблюдается выраженная склонность к конкуренции, стремление к достижению цели, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, гиперактивность, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, чувство постоянной нехватки времени и повышенной активности. Платой за это является потеря здоровья, часто уже в молодом возрасте. Тип Б - это люди легко относящиеся к жизни, спокойные, не делающие трагедий из кризисных ситуаций. Как и все попытки разделить людей на две категории, деление на тип А и Б - нереально. Мы все имеем черты этих двух



типов в той или иной степени. Тем не менее, если вы чувствуете, что вы подвержены стрессу, не стоит паниковать - существуют способы **как нормализовать свою реакцию на стресс?** Непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Означая сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома, это понятие относят теперь ко всему, что угодно, так что в критических работах по стрессу сложилась даже своеобразная жанровая традиция начинать обзор исследований с перечисления чудом уживающихся под шапкой этого понятия таких совершенно разнородных явлений, как реакция на холодовые воздействия и на услышанную в свой адрес критику, гипервентиляция легких в условиях форсированного дыхания и радость успеха, усталость и унижение. По замечанию Р. Люфта, "многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати", а Г. Селье полагает, что "даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс", и приравнивает отсутствие стресса к смерти. Если к этому добавить, что стрессовые реакции присущи, по Селье, всему живому, в том числе и растениям, то это понятие вместе со своими нехитрыми производными (стрессор, микро- и макростресс, хороший и плохой стресс) становится центром чуть ли не космологической по своим притязаниям системы, вдруг обретая достоинство не больше и не меньше, чем "ведущего стимула жизнеутверждения, созидания, развития", "основы всех сторон жизнедеятельности человека" или выступая в качестве фундамента для доморощенных философско-этических построений.

Подобные превращения конкретно-научного понятия в универсальный принцип так хорошо знакомы из истории психологии, так подробно описаны Л.С. Выготским закономерности этого процесса, что состояние, в котором сейчас находится анализируемое понятие, наверное, можно, было бы предсказать в самом начале "стрессового бума": "Это открытие, раздувшееся до мировоззрения, как лягушка, раздувшаяся в вола, этот мещанин во дворянстве, попадает в самую опасную... стадию своего развития: оно легко лопается, как мыльный пузырь; во всяком случае оно вступает в стадию борьбы и отрицания, которые оно встречает теперь со всех сторон".

И в самом деле, в современных психологических работах по стрессу предпринимаются настойчивые попытки так или иначе ограничить притязания этого понятия, подчинив его традиционной психологической проблематике и терминологии. Р. Лазарус с этой целью вводит представление о психологическом стрессе, который, в отличие от физиологической высокостереотипизированной стрессовой реакции на вредность, является реакцией, опосредованной оценкой угрозы и защитными процессами. Дж. Эверилл вслед за С. Сэллсом считает

сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, т.е. отсутствие адекватной данной ситуации реакции при значимости для индивида последствий отказа от реагирования. П. Фресс предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций, а именно "употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации". Ю.С. Савенко определяет психический стресс как "состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации". Этот список можно было бы продолжить, но главная тенденция в освоении психологией понятия стресса видна и из этих примеров. Она состоит в отрицании неспецифичности ситуаций, порождающих стресс. Не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее, которое нарушает адаптацию, контроль, препятствует самоактуализации. "Вряд ли кто-либо думает, - апеллирует к здравому смыслу напряжение должно явиться для организма стрессорным агентом. Спокойную прогулку... никто не воспринимает как стрессорную ситуацию". Однако не кто иной, как сам отец учения о стрессе Ганс Селье, даже состояние сна, не говоря уже о прогулке, считает не лишенным стресса. Стресс, по Г. Селье, это "неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование". Реакцию психологов можно понять: действительно, как примирить эту формулировку с неустранимым из понятия стресса представлением, что стресс – это нечто необычное, из ряда вон выходящее, превышающее пределы индивидуальной нормы функционирования? Как совместить в одной мысли "любое" с "экстремальным"? Казалось бы, это невозможно, и психологи (да и физиологи) отбрасывают "любое", т.е. идею неспецифичности стресса, противопоставляя ей идею специфичности. Но устранить идею неспецифичности стресса (ситуации и реакции) - это значит убить в этом понятии то, ради чего оно создавалось, его основной смысл. Из сказанного следует, что если уж психология берет на вооружение понятие "стресс", то ее задача состоит в том, чтобы, отказавшись от неоправданного расширения объема этого понятия, тем не менее сохранить основное его содержание - идею неспецифичности стресса. Чтобы решить эту задачу, нужно эксплицировать те мыслимые психологические условия, при которых эта идея точно отражает задаваемый ими срез психологической реальности.. Любое требование среды может вызвать критическую, экстремальную ситуацию только у существа, которое не способно справиться ни с какими требованиями вообще и в то же время внутренней необходимостью жизни которого является неотложное (здесь-и-теперь) удовлетворение всякой потребности, иначе говоря, у существа, нормальный жизненный мир которого "легок" и "прост", т.е. таков, что удовлетворение любой потребности происходит прямо и непосредственно,

не встречая препятствий ни со стороны внешних сил, ни со стороны других потребностей и, стало бы, не требуя от индивида никакой активности. Полную реализацию такого гипотетического существования, когда блага даны прямо и непосредственно и вся жизнь сведена к непосредственной витальности, можно усмотреть, да и то с известными оговорками, только в пребывании плода в чреве матери, однако частично оно присуще всякой жизни, проявляясь в виде установки на здесь-и-теперь удовлетворение, или в том, что З. Фрейд называл "принципом удовольствия". Понятно, что реализация такой установки сплошь и рядом прорывается самыми обычными, любыми требованиями. реальности; и если такой прорыв квалифицировать как особую критическую ситуацию - стресс, мы приходим к такому понятию стресса, в котором очевидным образом удастся совместить идею "экстремальности" и идею "неспецифичности". При описанных содержательно-логических условиях вполне ясно, как можно считать стресс критическим событием и в то же время рассматривать его как перманентное жизненное состояние. Итак, категориальное поле, которое стоит за понятием стресса, можно обозначить термином "витальность", понимая под ним неустранимое измерение бытия, "законом" которого является установка на здесь-и-теперь удовлетворение

### **Методы профилактики и способы борьбы со стрессом**

1) Релаксационная гимнастика. Гимнастика расслабления (релаксации), метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения. Широко применяется в различных видах спорта для снятия нервно-эмоционального перенапряжения спортсменов перед соревнованиями, в трудовой деятельности — для уменьшения усталости и профилактики стрессов. Истоки современных релаксационных гимнастических комплексов это прежде всего йога, тай-цзи-чжуань, кунг-фу. Релаксационное состояние может быть достигнуто внушением, самовнушением, специальными физическими упражнениями, химиотерапевтическими средствами, но независимо от того, чем оно вызвано, всегда сопровождается снижением эмоциональной возбудимости и улучшением общего состояния.

Напряжение определённых групп мышц происходит в зависимости от характера эмоциональных реакций. При страхе наиболее напряжены мышцы артикуляции затылка, при депрессии — дыхательная мускулатура. Самоанализ мышечного состояния позволяет выявить индивидуальные «мышечные спазмы» и целенаправленно проводить их расслабление, изменяя при этом эмоциональное состояние. Для выявления «мышечных спазмов» рекомендуется по возможности расслабиться и постараться наиболее ярко представить какую-



либо значимую ситуацию, переключая своё внимание с одной мышечной группы на другую, в результате чего обнаружатся мышцы, первыми отреагировавшие на представление напряжением. Особое внимание следует обращать на мышцы лица, которые часто называют «психической мускулатурой», так как почти все эмоциональные реакции отражаются в мимике человека. Во время релаксации можно мысленно задавать самому себе различные вопросы типа: «Расслаблены ли мышцы лба, век, щёк, губ, рта, шеи, затылка, рук, ног, туловища, живота?», «Сжаты или нет зубы?» и другие. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, вегетативной нервной системы. Необходимо помнить, что релаксация — это навык, требующий постоянной, последовательной и постепенной тренировки, без спешки и лишнего форсирования. Занимаясь релаксационными упражнениями, надо освободиться от стесняющей одежды, снять часы, очки, контактные линзы. Помещение должно быть проветрено, без яркого освещения и шума. Время для занятий может быть любое, поза выбирается удобная. Приемлемы позы аутогенной тренировки (сидя, стоя, лёжа). Сеанс релаксации заключается в напряжении каждой группы мышц в течение 5—7 секунд и последующего их расслабления и длится 15—20 минут. Каждое упражнение повторяется 2—3 раза в зависимости от самочувствия. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Дышать нужно спокойно, без напряжения, через нос. Обычно вдох делается во время напряжения, затем пауза — задержка дыхания, равная половине длительного вдоха, и выдох (на расслаблении). Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лёжа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развёрнуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад, всё тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

**Вот некоторые примеры релаксационных упражнений:**

- 1. Лежите спокойно примерно 2-3 минуты, глаза закрыты.** Попробуйте представить себе помещение, в котором находитесь. Попробуйте мысленно обойтись комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему телу от пяток до головы и обратно.
- 2. Внимательно следите за своим дыханием,** пассивно сознавая, что дышите через нос, мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своём дыхании в течение одной-двух минут. Постарайтесь не думать ни о чём другом.
- 3. Сделайте не глубокий вдох и на мгновение задержите дыхание.** Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всём теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3

раза, затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте это упражнение для отдельных частей тела.

**4. Упражнение для мышц ног.** Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бёдер, в течение нескольких секунд фиксируйте напряжённое состояние, а затем расслабьте мышцы. Повторите три раза, затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих ног. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится к мыслям, не пытайтесь их побороть. В заключении мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела, расслабление должно быть полным, дыхание ровное без задержек. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и потянитесь, очень медленно, без рывков, плавно сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте. Иногда полезно мысленно проанализировать состояние всех мышечных групп, представляя каждую в отдельности, вспоминая ощущения, возникавшие при выполнении вышеперечисленных упражнений. Начинать целесообразно со лба и заканчивать кончиками пальцев ног. После чего остаться в расслабленном состоянии на 2—3 минуты. Релаксационную гимнастику можно проводить во время ходьбы, чередуя напряжение отдельных групп мышц при максимальном расслаблении других, не принимающих участия в движении. Например, напрячь правую ногу при расслабленной левой, а затем постепенно переносить напряжение с одной части тела на другую, можно сначала на левую ногу, затем на правую, потом снова на левую, на грудь, живот, лицо, шею. Во время этого упражнения подвигайте расслабленной конечностью при напряжённой другой, пошевелите расслабленными руками при напряжённой шее и т. д. Тренировку можно проводить перед зеркалом. Такой «игрой напряжений-расслаблений» можно легко научиться снимать «мышечные спазмы» во время и после стрессовых ситуаций.

#### Упражнения для концентрации.

Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. Концентрационные упражнения просто незаменимы, их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома. Примерный комплекс концентрационных упражнений:

**1. Сядьте на табурет** (не мягкий) удобнее, чтобы вы могли находиться на нём неподвижно в течение определённого времени.



2. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (чтобы внимание не отвлекалось).
3. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.
4. Концентрация на счёте. Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на счёте. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счёте, начните считать сначала. Повторяйте счёт в течение нескольких минут.
5. Концентрация на слове. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Мысленно произносите первый слог на вдохе, второй на выдохе. Именно такая концентрация приводит к желаемому результату - релаксации всей мозговой деятельности.
6. Выполняйте эти упражнения в течение нескольких минут.
7. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Ещё несколько мгновений посидите спокойно.

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием, использовать его для успокоения, для снятия напряжения – как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией. Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это даёт дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно так же правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Если всё в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека. Ритмичное дыхание снимает нервное напряжение; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм. От правильного дыхания в значительной мере зависит

здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно его можно сознательно регулировать. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Бег против стресса. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь Светило мировой величины, доктор Кеннет Купер, более известный как автор, ставшей уже классической «Аэробики для хорошего самочувствия», рассказывал про человека, который страдал от частых сердечных приступов. Врачи, несмотря на многочисленные обследования, не могли найти физических причин для заболевания. Но, так или иначе, сердечные приступы, случавшиеся с незавидной регулярностью, были самыми что ни на есть настоящими. В то время медицина еще мало знала о так называемой маскированной депрессии, которая легко маскируется под какое-либо соматическое заболевание. Постоянные приступы, продолжающиеся на протяжении многих лет, безуспешное лечение у разных докторов повергли этого человека в такое уныние, что он стал все чаще задумываться о том, чтобы прекратить страдания раз и навсегда. И он решился на самоубийство. Поскольку у него были жена и дети, то он хотел покончить с собой так, чтобы никто не догадался, что это было явное самоубийство. И однажды вечером он вышел на улицу и быстро побежал. Он рассчитывал на то, что его больное сердце не выдержит столь интенсивной нагрузки. Он бежал довольно долго, до тех пор, пока не упал в полном изнеможении. Но, как ни странно, сердце выдержало, и он не умер. Через некоторое время он пришел в себя и поплелся домой, но мысль о самоубийстве не покинула его. На следующий день, твердо решив умереть, он повторил попытку. Но сердце выдержало и на этот раз. Поскольку терять ему было нечего - он стал продолжать бегать каждый день. Через некоторое время он заметил, что его ощущения начинают меняться. Чувства тяжести, безысходности, уныния, ставшие уже привычными, начали постепенно исчезать. Он перестал думать о смерти - ему вновь захотелось жить. Спустя несколько месяцев, он пробегал довольно большие расстояния, а сердце беспокоило его все меньше и меньше. Сам того не осознавая, этот человек с помощью бега смог побороть свою болезнь, причиной которой была депрессия, вызванная стрессом. Бег, как и любые физические нагрузки, увеличивает выработку эндорфинов и серотонина, что приводит к улучшению настроения и стабилизации психики человека. По мнению многих психиатров - регулярные пробежки не менее эффективны, чем психотерапия или антидепрессанты. Причем улучшение наступает не только в результате изменения биохимических процессов - при регулярных занятиях постепенно изменяется отношение к себе, растет уверенность в собственных силах.

Не так давно был проведен эксперимент, исследующий влияние бега и физических упражнений на стресс и депрессию. Участники эксперимента (люди, страдающие депрессиями) были разбиты на три большие группы. Первая группа принимала антидепрессанты, вторая - занималась бегом и физическими упражнениями в течение получаса 3 раза в неделю, третья – совмещала оба метода. Через 4 месяца значительные улучшения были отмечены более чем у половины обследуемых во всех трех группах. Но к десятому месяцу симптомы депрессии вновь появились у 30%, принимающих препараты, у 40% - занимающихся физическими упражнениями, и только у 10%, совмещающих вышеуказанное.

Результаты другого исследования показали, что пятнадцатиминутная пробежка снимает нервное напряжение более эффективно, нежели 400 миллиграммов транквилизаторов.

### **Список использованной литературы:**

1. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр « Академия», 2004.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. / Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: М.: 2011.
3. Китаев- Смык Л. А. Психология стресса. – М: Наука, 2003.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под. Ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006.
5. Селье Г. Стресс без дистресса.- М: Прогресс,(переиздание) 2009.  
85
6. Стресс жизни: Сборник.- СПб: ТОО; Лейла». 2004.
7. Самоукина Н. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2004. - С. 23-27.
8. Соломанидина Т.О. Организационная культура компании. – М.: ООО Журнал «Управление персоналом», 2005. - 4 Коган Б. М. «Стресс и адаптация» - М. «Знание», 2000 г.
9. Рогов Е. И. «Эмоции и воля» - М. «Владос», 2009 г.
10. Купер К. «Аэробика для хорошего самочувствия» - М. «Физкультура и спорт», 2009 г