**О.М.Нухов**

*канд.пс.наук,*

*доцент кафедры гуманитарных дисциплин*

*Дагестанского теологического института имени Саида Афанди*

**СТРЕСС И ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ И ТЕОЛОГИИ**

В условиях чрезмерной открытости, доступности и вседозволенности, и как результат всего этого – размытые нравственные ориентиры делают научные исследования и практику в области стрессоустойчивости актуальными для нашего современного общества. Стрессы не только влияют на психическое и физическое здоровье человека, но и становятся причиной формирования или изменения его личных принципов, и даже религиозных убеждений. Для верующих людей это особенно важно, потому что от этой короткой земной жизни зависит наш ответ перед Всевышним в День великого суда и та вечность, в которую предстоит перейти.

В богословской литературе во многих источниках приводятся хадисы Пророка Мухаммада (мир ему и благословение) с таким смыслом: «В последующем вспыхнет фитна (смута), и в это время человек, проснувшись с утра верующим, к вечеру станет неверующим. Исключением будут те, чьи сердца Всевышний оживил знаниями»[[1]](#footnote-1).

Это говорится о наших временах, когда богобоязненности стало меньше, а настоящую нравственность пытаются подменить на ложные ценности. Верующий человек, проснувшись с верой в Бога, общаясь с людьми, далекими от религии, под воздействием различных информационных средств может засомневаться в своих убеждениях. После чего некоторые мысли, слова или поступки могут привести его к неверию. И причиной этому являются слишком частые (почти постоянные) стрессы, которые испытывает человек, что расшатывает его психику и лишает способности к спокойным логичным рассуждениям на основе личных убеждений и принятию собственного решения. Вместо этого он легко идет на поводу тех, кто и расшатывает его, и внушает ложные принципы.

Понятие стресса было введено канадским физиологом Г. Селье ещё в 1936 году при описании адаптационного синдрома. В психологии стресс рассматривают как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации, что ставит перед исследователями задачу изучения адаптации человека к сложным условиям, а также прогнозирования его поведения в подобных условиях[[2]](#footnote-2).

Чаще всего в научной литературе отмечают, что стресс – это особое состояние организма человека, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель.

В русском языке термин «стресс» употребляется также для обозначения и самого раздражителя – физического (холод, жара, повышенное или пониженное атмосферное давление, ионизирующее излучение), химического (токсичные и раздражающие вещества), биологического (усиленная мышечная работа, заражение микробами и вирусами, травма, ожог), психического (сильные положительные и отрицательные эмоции), а также их комбинаций. Иногда термин "стресс" употребляют даже по отношению к низшим животным, не имеющим развитой системы нервной и гормональной регуляции, к растениям и даже сообществам организмов (в экологии), когда они подвергаются экстремальным воздействиям[[3]](#footnote-3).

Мы считаем, что при изучении стрессов необходимо рассматривать не только реакции организма на внешние раздражители, но и внутренние нравственные установки личности, от которых зависят «фильтры» и пороги восприятия, которые и являются основой воспитания стрессоустойчивости.

При отражении окружающей действительности обычными присущими человеку органами чувств стресс следует считать нормальной реакцией здорового человека. А наше восприятие, от того, насколько глубоко мы на него реагируем, включает основу последующих психических и физиологических процессов, которые могут привести к явному результату.

Главный вопрос при этом: стресс – это хорошо или плохо? На это не смог ответить даже сам Г. Селье; если в первых работах он высказывал мнение о том, что умеренные стресс-стимулы оказывают благотворное воздействие на организм, стимулируя его защитные силы, и только чрезмерные или слишком длительные перегрузки могут "выбить из колеи", то в конце жизни он был вынужден выдвинуть понятие "хорошего" и "плохого" стресса (эустресс и дистресс), чем и разрушил целостность своей концепции.

Действительно, что отделяет "хорошие" стрессоры от "плохих"? Главный недостаток традиционного представления о стрессе заключается в том, что оно в неявной форме представляет организм пассивным объектом приложения стрессорных воздействий[[4]](#footnote-4).

Известно, что борьба с воздействием внешнего раздражителя, последующее возвращение к прежнему состоянию или адаптация к произошедшим изменениям может длиться от нескольких секунд до нескольких лет в зависимости от силы воздействия стрессора и силы иммунитета психики личности. А иммунитет психики человека напрямую зависит от его убеждений, принципов, веры, знаний и жизненного опыта.

Например, исламская теология определяет, что любая тревожность – от слабой веры в предопределение Всевышнего. Это большая и очень серьезная область знаний, но прежде попробуем рассмотреть стресс с точки зрения основателя этой теории.

Ганс Селье выделил следующие стадии стресса:

1. Стадия тревоги. Она может длиться от нескольких минут до нескольких дней или недель, после чего происходит переход на следующую стадию. На первой же организм мобилизуется, выбрасывая в кровь необходимое количество гормонов, чтобы справиться с тревогой, возрастает напряжённость, которая могла бы помочь преодолеть случившееся.

2. Стадия сопротивления. При продолжении стрессового воздействия наступает вторая стадия, при которой организм более устойчив к вредному воздействию, а человек может объективно оценить ситуацию и принять нужные меры.

3. Стадия истощения. Она наступает, когда ресурсы организма на исходе, а стрессовое воздействие не прекращается. Устойчивость при этом снижается, могут проявиться физические симптомы: потеря аппетита, сна, повышенное давление, нарушение сердечного ритма и др.[[5]](#footnote-5)

Следует отметить, что от длительности первой стадии тревоги напрямую зависят длительность и сила двух других стадий. Чем меньше стадия тревоги, тем сильнее сопротивление и больше шансов сократить или вообще избежать истощения. И, напротив, чем больше длится стадия тревоги, тем слабее сопротивление и скорее наступает более длительная стадия истощения.

За этим, как следствие перенесенного стресса, может наступить патологическое состояние всего организма, которое уже будет нуждаться в детальном исследовании и лечении. А повышая стрессоустойчивость, что и является основной целью нашего исследования, можно максимально снизить длительность стадии тревоги и избежать развития дальнейших негативных событий.

Стрессоустойчивость в современной науке определяют как совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья[[6]](#footnote-6).

«Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него». Эта цитата Г. Селье как нельзя лучше описывает понятие стрессоустойчивости.

В психологии стрессоустойчивость включает в себя следующие показатели:

- воля, что показывает насколько человек способен к саморегуляции, контролю над мыслями и эмоциями;

- темперамент, состояние нервной системы;

- интеллект, который отвечает за умение анализа ситуаций, принятие правильных решений;

- эмоции, которые характеризуются объемом личного опыта предыдущих переживаний.

Теология же считает обязательными компонентами с учетом вышеуказанных ещё веру и знания. Даже если нет никакого опыта, то есть что-то происходит впервые, вера обеспечивает первичное объективное и, как правило, позитивное принятие раздражителя, а знания помогают понять происходящее. А наличие собственного опыта или знания о чужом опыте уже дает оптимальное решение по аналогии.

В современной психологии в зависимости от индивидуальных особенностей личности выделяют три уровня устойчивости к стрессам: высокой, средний и низкий.

Высокий уровень стрессоустойчивости выражается в том, что человек сохраняет спокойствие при любых обстоятельствах, даже тех, в которых большинство впадет в панику или, как минимум, испытает душевное смятение. Это не означает, что человек сделан из железа, у него также имеются чувства и эмоции. В силу опыта и работы над собой такая личность научилась справляться со стрессом в любой его форме. Таким людям гораздо проще минимизировать последствия шокирующих или неприятных событий.

Среди верующих высокий уровень стрессоустойчивости отмечают у праведников, ученых большого уровня, познавших Всевышнего, принимающих любое событие только как Его решение, соглашающихся с этим, и даже выражающих Ему благодарность.

Средний уровень стрессоустойчивости отмечается у хладнокровных личностей. Человек со средним уровнем стрессоустойчивости способен противостоять проблемам и неприятностям, хоть и через определенное время, но отпускает критические ситуации: потерю работы, разрыв отношений и т.п.. Он не геройствует, но и не паникует, способен трезво оценить проблему, ищет пути преодоления трудностей.

Такой уровень стрессоустойчивости присущ каждому верующему человеку, практикующему все обязательные богослужения, осознающему свою ответственность перед Всевышним.

Низкая степень стрессоустойчивости рассматривается у тревожных личностей с повышенным эмоциональным фоном. Такие люди большинство стрессовых ситуаций воспринимают как несущие угрозу их безопасности и комфорту. Реактивная тревожность сопровождается нарушением способности к анализу и рефлексии, низкой степенью концентрации внимания. Человек может вести себя неадекватно: плакать, кричать, конфликтовать и т.п. Личность тяжело предпринимает действия для минимизации последствий стресса. Данный уровень стрессоустойчивости опасен возникновением различных психосоматических заболеваний.

Низкая степень стрессоустойчивости может говорить о неверии человека вообще, а среди верующих это значит только то, что этот человек, скорее всего, только начинает познавать основы религии, не имеет опыта исполнения всех обязательных богослужений, но стремится к этому и делает первые шаги. Такому человеку поможет осознание хотя бы того, что, когда он делает всего лишь один шаг к Богу, Он устремляется навстречу своему рабу.

В психологии отмечают, что наличие того или иного уровня стрессоустойчивости обусловлено: а) физиологическими особенностями; б) характеристиками самой личности; в) уровнем самооценки; г) социальными факторами (деятельностью); д) окружением.

Большую роль в развитии эмоциональной устойчивости играет семья и близкие люди. Речь идет как о воспитании, так и о наличии поддержки, понимания, что есть люди, которые окажут помощь, которые любят его и желают только добра. А осознание покровительства Всемогущего Творца, конечно же, намного быстрее приводит в норму эмоциональное состояние человека.

Мы все понимаем, что способность противостоять стрессам необходимо постоянно повышать. Можно рассмотреть самые популярные и эффективные техники развития стрессоустойчивости.

Психологи предлагают следующие:

1. Осваивать техники позитивного настроя, ибо ожидание неприятностей их и притягивает. Все тревожные, особенно безосновательные, мыслеформы нужно вычищать из головы.

2. Принимать природу изменений как закон Вселенной: все рождается и все умирает, на смену одному явлению приходит другое. Мудрые говорят: «Все, что ни делается – к лучшему», и как ни сложно в это поверить в начале, так и случается!

3. Научиться отпускать эмоции и контролировать их, найти способ от них избавиться. Можно поразмышлять и понять, что оснований для беспокойства нет.

4. Изучать техники правильного дыхания. Десять глубоких вдохов и выдохов способны избавить от первой (непредсказуемой) реакции на стресс. Да и лишнего в критической ситуации не скажете.

5. Поддерживать в должном состоянии свою физиологию. Стабильный сон, физическая зарядка, прием витаминов (D и B, магний и калий) и полезной пищи укрепляют нервную систему и справиться со стрессом будет намного проще.

6. Заниматься творчеством, доставляющим удовольствие, любые его виды способствуют повышению настроения и релаксации.

7. Обретать уверенность, повышать самооценку, меньше ориентироваться на мнение окружающих. Частые размышления по поводу оценок других людей – это тоже стресс, отнимающий силы и энергию.

А особенностью верующих людей является понимание веры не только как исполнение определенных обязательных и желательных богослужений, а как весь образ жизни с полным принятием всех нравственных установок, предписанных Всевышним, по примеру самого Пророка (мир ему и благословение) и познавших Бога праведников. А они всегда напоминают о Всевышнем и аяте Священного Корана с таким смыслом: «Воистину, за каждой тягостью наступает облегчение. За каждой тягостью наступает облегчение»[[7]](#footnote-7).

Верующему человеку даже нет необходимости обращаться за помощью к психологам, изучать и практиковать отдельные техники развития стрессоустойчивости, ибо его правильный образ жизни, нравственные установки и обязательные богослужения сами по себе формируют необходимую для него защиту от воздействия любого негатива.

Для укрепления иммунитета психики человека и повышения стрессоустойчивости ученые-богословы предлагают обратить внимание на следующие аспекты:

1. Находиться в состоянии ритуального омовения, не только для совершения намаза, но и в остальное время, и обновлять омовение в моменты эмоционального потрясения. Учеными, представляющими многие науки, давно доказано, что одним из самых важных компонентов релаксации является совершение омовения, что вода, подобно тому, как очищает тело, облегчает состояние человека, дает эффект расслабления.

2. Совершать намаз. В Священном Коране есть аят с таким смыслом: «О те, которые уверовали! Обратитесь за помощью к терпению и намазу. Воистину, Всевышний — с терпеливыми»[[8]](#footnote-8). Намаз – своего рода медитация. Ученые давно доказали его физиологические эффекты. Несмотря на то, что верующий совершает намаз не для какой-либо выгоды, а исключительно из-за любви, благодарности и покорности Всевышнему, намаз оказывает на человека расслабляющий и успокаивающий эффект.

3. Часто просить прощения у Господа. Защищенными от грехов являются лишь Пророки (мир им всем), а все остальные люди, даже если не совершали, как им кажется, ничего предосудительного и плохого, всегда должны стремиться к прощению Всевышнего. На это указывает аят Священного Корана с таким смыслом: «Просите у вашего Господа прощения, ведь Он — Всепрощающий»[[9]](#footnote-9) .

4. Читать Коран. Пророк Мухаммад (мир ему и благословение) сказал: «Коран – это лекарство от всех болезней ума». Во все виды богослужения Всевышний вложил множество благ, о которых мы даже не подозреваем. Одним из таких является благоприятное влияние на тело, сердце и разум человека, в первую очередь, конечно же, самостоятельное осмысленное чтение Корана, затем – самостоятельное чтение с соблюдением этических норм, даже если не знаешь арабского языка и не понимаешь значения прочитанных слов, и затем – прослушивание чтения Корана другим. Благотворное влияние подобного прослушивания давно и многократно доказано многими учеными в области неврологии и психиатрии даже на неверующих людей, и даже на тех, кто вовсе не знал, что прослушиваемое ими мелодичное красивое чтение – это Священный Коран.

Всё это, несомненно, сформирует у человека позитивное мировоззрение, осознание покровительства самого Творца и доверие к Его плану.

Богословы напоминают о хадисе Пророка Мухаммада (мир ему и благословение) с таким смыслом: «Знай, то, что тебя миновало, не должно было с тобой случиться, а то, что случилось с тобой, не должно было тебя миновать. И знай, что нет победы без терпения, находки без потери, облегчения без трудностей». Так воспитывается терпеливое спокойное восприятие всего происходящего.

Конечно же, надо понимать, что серьезное значение имеет и то, что внутри нас, и то, что вокруг нас. Внутри нас должна быть дозволенная пища, добытая дозволенным путем, а вокруг нас должны быть люди, которые помнят сами и напоминают нам о Всевышнем и Судном дне. Человек не должен быть один. Как его тело нуждается в еде и питье, так и его сердце нуждается в общении с благонравными людьми, а, поддерживая связь со Всевышним, он всегда получит необходимую помощь в любой ситуации.

Техники развития стрессоустойчивости, предлагаемые психологами, и рекомендации теологов никак не противоречат друг другу, напротив, все они нацелены на сохранение здоровья человека. Только методы психологов пытаются активизировать самого человека и без того подавленного последствиями стресса силами самого человека, а богословы напоминают о том, что мы – слабые творения Всевышнего и предлагают, обратившись к Нему, получить от Него помощь. И, если мы осознаем, что являемся творениями Великого Творца, хотим Его помощи и покровительства, должны как можно скорее вернуться к исполнению Его предписаний, ибо даже тот, кто пока ещё не уверовал, делает только то, что Он ему пока позволил.

1. Сборник хадисов «Рамузуль-Ахадис», 3722 [↑](#footnote-ref-1)
2. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. [Большой психологический словарь](https://psychological.slovaronline.com/).2007 [↑](#footnote-ref-2)
3. Селье Г. На уровне целого организма: Пер. с англ. М., 1972.

4 Тигранян Р. А. Стресс и его значение для организма. М., 1988. [↑](#footnote-ref-3)
4. [↑](#footnote-ref-4)
5. Тигранян Р. А. Стресс и его значение для организма. М., 1988. [↑](#footnote-ref-5)
6. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. [Большой психологический словарь](https://psychological.slovaronline.com/).2007 [↑](#footnote-ref-6)
7. Коран, 94:5 – 6. [↑](#footnote-ref-7)
8. Коран, 2:153 [↑](#footnote-ref-8)
9. Коран, 71:10 [↑](#footnote-ref-9)