

## Психологи доказали, что стресс может быть заразен.

Ученые-психологи из университета Сент-Луиса Соединенные Штаты Америки пришли к выводу о том, что стресс может быть заразным, как, например, простуда. Чтобы выяснить, насколько люди могут быть чувствительны к чужому стрессовому состоянию, специалисты провели ряд исследований и тестов. Судя по их анализу

Ученые-психологи из университета Сент-Луиса Соединенные Штаты Америки пришли к выводу о том, что стресс может быть заразным, как, например, простуда. Чтобы выяснить, насколько люди могут быть чувствительны к чужому стрессовому состоянию, специалисты провели ряд исследований и тестов. Судя по их анализу, в некоторых ситуациях чужое эмоциональное напряжение, может быть заразным для его окружения.

Благодаря добровольцам, которые согласились пройти различные психологические тесты, ученые смогли получить такие результаты, связанные с заразностью стресса.

Стрессоустойчивость

Заполнение раздела «Личные качества» в резюме вызывает у соискателей, пожалуй, наименьшие трудности. Но такие особенности, как аккуратность, стрессоустойчивость, креативность, упоминаемые практически в каждом CV, уже набили оскомину работодателям.

Что такое стресс и стрессоустойчивость?

Стресс – английское слово, которое произошло от французского *estresse*, что означает угнетенность, подавленность. Это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил стресс как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма. Сегодня под стрессом все чаще подразумевают стрессовые воздействия: значительные физические и умственные нагрузки, приводящие к стрессу. Способность организма справляться с этими перегрузками как раз и называют стрессоустойчивостью.

Типы стрессоустойчивости

Соционика – наука о переработке информации человеческим интеллектом, позволяющая прогнозировать поведение человека в самых разнообразных ситуациях, в том числе стрессовых.

Отдельный ее блок посвящен теории стрессоустойчивости, согласно которой все люди делятся на 4 группы:

стрессонеустойчивые;  
стрессотренируемые;  
стрессотормозные;  
стрессоустойчивые.

Павел Цыпин, HR-директор агентства Fleishman-Hillard Vanguard:

«Стрессонеустойчивых» характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс. В самой стрессовой, критической ситуации люди стрессонеустойчивых ТИМов (типов информационного метаболизма) склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

«Стрессотренируемые» готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно. Зрелые, опытные представители таких ТИМов вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

«Стрессотормозные» отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу. Люди, имеющие ТИМы данной группы, способны быть лидерами во время «точечных» перемен, после которых сразу будет фиксация их нового статус-кво. Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

«Стрессоустойчивые» готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер – длительный или мгновенный – они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее предопределенное им чуждо и вызывает иронию по причине всеобщей неустойчивости, столь остро ощущаемой представителями ТИМов этой группы. Они обычно сами начинают процессы преобразований или даже революций, возглавляют их, при этом в самый острый момент могут отойти в сторону, так как при всей любви к переменам вовсе не в восторге от возможности нанесения ущерба себе. Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких. Нередко «стрессоустойчивые» выбирают себе профессии, связанные с риском и постоянным нахождением в экстремальных ситуациях.

Определить, к какой из четырех групп относится соискатель, на основе одного резюме невозможно. Для правильной диагностики необходима встреча с кандидатом, то есть собеседование. Совсем необязательно, что оно будет стрессовым, но и такую возможность исключать нельзя. И если уж вы заявили в резюме такое качество, как стрессоустойчивость, вы должны быть морально готовы к тому, что рекрутер захочет проверить его наличие, используя метод стрессового интервью.

Стресс как причина многих болезней...

Ниже перечислены болезни, которые развиваются по вине стресса:

Нарушения сердечного ритма, спазмы коронарных сосудов, кровоизлияния, инфаркт и другие заболевания сердца могут возникать именно из-за хронической стрессовой ситуации. Стресс влияет на уровень артериального давления, сосуды спазмируются, уровень холестерина возрастает, все это провоцирует нарушения в работе сердца и способствует сгущению крови. По своей роли в возникновении проблем с сердцем стресс встает на одну чашу весов вместе с избыточным весом, курением и гиподинамией.

Стресс вмешивается в работу желудочнокишечного тракта и влияет на пищеварение. Желудок начинает продуцировать кислоту неравномерно, что может заканчиваться запорами, диареей, скоплением газов, вздутием живота и другими проблемами. Стресс может повлечь за собой развитие колита, синдрома раздраженной толстой кишки. Или стимулировать появление язвенной болезни.

Стресс способен подавлять работу иммунной системы. В результате организм перестает интенсивно сопротивляться и становится легкой добычей для бактерий и вирусов. Прогрессируют такие заболевания, как ВИЧ, лишай, ревматоидный артрит, быстрее распространяются раковые метастазы...

Стресс влияет на функции нервной системы. Человек испытывает подавленность, становится замкнутым, несколько заторможенным, у него ухудшается память и снижается реакция. При хроническом стрессе все это может закончиться серьезным психическим заболеванием.

Мышцы становятся главной мишенью для стресса. У здорового человека мышцы напряжены только во время физической нагрузки, у человека в состоянии стресса – постоянно. Это напряжение в мышцах влияет на состояние нервов, сосудов, жизненно важных органов, кожи и костей. Постоянное мышечное напряжение может привести к мышечным спазмам, судорогам, болям в нижней челюсти, дрожи и шаткой походке.

Запущенный стресс – серьезное состояние, которое требует экстренного вмешательства опытных специалистов, сообщает агентство Рейтер.