

В СПОРЕ С ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ

Тема разворачивающегося экономического кризиса в последние месяцы, без преувеличения, приобрела статус ведущей мировой сенсации, затмевающей вылазки террористов и глобальное потепление климата. Ей отводится главное место в новостных выпусках и дискуссиях аналитиков, посвященные ей сайты бьют рекорды по посещаемости. Реакция общественного мнения на эти сообщения тоже зашкаливает, выливаясь в бесконечные обсуждения, расходящиеся как круги по воде. Создается впечатление, что ажиотаж, поднятый вокруг этой проблемы, порой превосходит реальные кризисные проявления, по крайней мере пока. Это заставляет еще раз задуматься о соотношении вызовов действительных и существующих в нашем сознании и их комплексном воздействии на непосредственных участников событий.

Жгучий интерес к мрачной стороне нашего бытия всегда представлял собой тайну человеческой психики. Эта подсознательная тяга ко всему, так или иначе грозящему гибелью, на протяжении веков волновала поэтов и философов. С появлением отдельной области медицины ею занялись специалисты, начавшие выдвигать самые разнообразные версии для объяснения этого парадокса. Вкратце они сводились к эффекту катарсиса, при котором вследствие сложного букета переживаемых эмоций происходит очищение от подспудных страхов и рефлексий. Еще одно распространенное толкование заключалось в том, что, вновь и вновь смакуя негатив, люди, чувствующие бессилие собственных попыток установить контроль над окружающим, стремятся таким образом хотя бы отчасти списать причины своих тревог на внешние обстоятельства.

Нашему прагматичному времени больше свойственны попытки не столько разгадать эту загадку, сколько использовать ее в коммерческих целях. В киноиндустрии существует целая отрасль, эксплуатирующая глубинные фобии человека, причем с немалой выгодой: прибыль от проката «ужастиков» успешно конкурирует с кассовыми сборами самых громких блокбастеров и развлекательных лент. По образному признанию поклонников жанра, они сидят, заикаются, но оторваться от экрана не могут.

Жаждой испытывать опасность вплоть до смертельной объясняется и возросшая популярность экстремальных видов спорта.

Стоит ли удивляться такой оживленной реакции на проявление экстрима в обыденной жизни?

Надо сказать, она не дает нам застояться: циклические кризисы следуют с завидной регулярностью, ломая устоявшиеся представления об их периодичности. Переживая повторяющиеся трудности, люди начинают вырабатывать методы самозащиты. Большинство, интуитивно полагающее, что, если мысленно приготовиться к худшему, преодолеть неприятности намного легче, будет разочаровано, узнав, что эта народная мудрость не подтверждается научными данными. Недавно проведенные исследования выявили, что изначально настроенные на негатив пессимисты склонны винить в неудачах, коль скоро они последуют, себя и свои недостаточные способности, что априори ослабляет их позицию. В отличие от них оптимисты не связывают возникающие проблемы с самооценкой, что позволяет им легче переживать неудачи.

Вместе с тем с такой распространенной готовностью настраиваться на грядущие бедствия все обстоит не так однозначно. Оказывается, непробиваемая самоуспокоенность сторонников позитивного восприятия действительности порой приводит к недооценке ими истинных размеров испытаний, и в результате исправлять что-либо бывает уже поздно. К тому же оптимисты не склонны брать на себя ответственность за допущенные провалы. Тогда как беспокойство, испытываемое пессимистами, повышает их шансы встретить опасность во всеоружии. Так что потребность заранее вникать во все кризисные перипетии не так уж иррациональна и способна принести пользу по принципу «врага нужно знать в лицо».

Все кризисные воздействия, которым человечество подвергалось на протяжении своей истории, можно разделить на природные и обусловленные поведением людей. Роль первых чрезвычайно велика: практически ежегодно происходят крупные землетрясения, извержения вулканов, штормы и цунами,

приводящие к многочисленным жертвам. Известны природные катастрофы, стиравшие с лица Земли целые цивилизации. Однако в минувшем, XX веке на первый план вышло значение рукотворных, так называемых антропогенных катастроф: войн, насильственных смен общественных систем и тому подобного. Есть все основания отнести к этой категории катаклизмов и экономические кризисы.

Если разрушительное влияние войн и революций на жизнь населения сказывается со всей очевидностью, то последствия экономических тектонических сдвигов проявляются не столь явно, но не менее впечатляюще. Известно, например, что во времена первой промышленной революции население Англии сократилось в разы. Значительно реже озвучивается факт, что США вследствие комплекса причин, вызванных знаменитой Великой депрессией, недосчитались нескольких миллионов своих граждан. Механизм депопуляции во времена экономических катаклизмов чрезвычайно сложен, и свести его к какому-то одному фактору невозможно. Тем не менее, не подлежит сомнению свойственная им особенность приводить к тому, что член-корреспондент Российской академии медицинских наук Ю.А. Александровский назвал социально-стрессовыми расстройствами.

К подобным нарушениям практически всегда приводит коренное изменение общественных отношений, выходящее за рамки обычного опыта. Безусловно, люди во все времена знали, что мир меняется, а вместе с ним меняемся и мы. Однако на протяжении веков эта динамика была постепенной, растягивалась на жизнь одного, а то и нескольких поколений, оставляя возможность для адаптации. В последние же 20 лет мы имеем возможность на себе ощутить, что такое изменение темпа общественных преобразований. За этот сравнительно короткий отрезок времени живущим на постсоветском пространстве довелось столкнуться с практически перманентным коренным переустройством: и формы государственного правления, и экономической системы, и отношений на уровне микросоциума. В том, что касается мироощущения индивидов, находящихся под впечатлением этой кардинальной ломки, определяющее значение имеет смена каких-то культуральных, идеологических, моральных,

религиозных представлений, норм и ценностей, подвергшихся наибольшей трансформации. Существенным моментом здесь является нарушение социальных связей и жизненных планов. Вспомним: распад СССР привел к возникновению препятствий для взаимодействия десятков миллионов людей. В затруднительном положении оказались представители славянских национальностей, проживавшие в Центральной Азии и в Закавказье, русскоязычное население Прибалтики и многие другие категории населения. Но и те, кто остался в рамках своего национального образования, не сумели избежать состояния обострения и нестабильности своей жизненной ситуации.

Поведение больших масс людей подчиняется несколько иным закономерностям, чем поведение отдельных индивидуумов. Наиболее ярким их проявлением считается возникновение так называемого эффекта толпы, когда сознательная личность исчезает, уступая место коллективной душе. В более общем случае воздействие больших стрессовых ситуаций приводит к развитию гиперстенических реакций, когда люди начинают метаться, буквально сметая все вокруг. Будучи помноженными на все население, такие реакции выливаются в заметное возрастание градуса общественной агрессии. Примеры можно наблюдать в окружающей действительности постоянно. Одной из последних иллюстраций такого рода стали масштабные выступления анархистов в Греции, где волнения по поводу единичного эпизода вылились в настоящие погромы, которые долго не удавалось погасить.

Особенно подвержены влиянию общей атмосферы нестабильности категории населения с недостаточно окрепшей психикой, как правило подростки и молодежь.

В этой среде на фоне всеобщей утраты общепризнанных ориентиров наиболее ярко процветает цинизм и могут даже проступать черты откровенно асоциального поведения. Но все же более типичной массовой реакцией на изменение стереотипов жизнедеятельности считаются упадочнические настроения. Не зря периоды экономических спадов принято именовать депрессиями.

НА ГРАНИ СТРЕССА

В целом кризисное воздействие на организм характеризуется формированием стресса. Этот термин происходит от английского слова, означающего напряжение в самом широком смысле. Стресс сопутствует человечеству на всем пути его эволюции, но проявляется в самых разнообразных формах. В настоящее время принято выделять его последствия в психофизиологической, эмоциональной, когнитивной, то есть относящейся к познавательной активности, и, наконец, поведенческой сферах.

Первый компонент реагирования на стресс заключается в соответствующем восприятии ситуации. На этом уровне развиваются разнообразные реакции в плане психофизиологии. Всем нам знакомы ощущения, когда из-за волнения пересыхает во рту, язык буквально прилипает к нёбу, а сердце готово выскочить из груди. Возникает субъективное ощущение нехватки воздуха, пусть даже его и предостаточно. Эти изменения обусловлены тем, что кровь отливает от некоторых органов, например пищеварения, направляясь к системам, более важным с точки зрения самосохранения. Так организм готовится среагировать на ситуацию, несущую для него угрозу или ущерб, повинаясь первому импульсу – противостоять каким-либо враждебным силам или напору стихии или убежать от них. Могушество этих архаичных инстинктов можно наблюдать и в наши дни в экстремальной обстановке. Например, после мощного тихоокеанского цунами декабря 2004 года весь мир обошли кадры, запечатлевшие европейскую семью. Спасаясь от гигантской волны, муж и жена с двумя детьми забрались на 15-метровое дерево, чего никак не смогли бы сделать в обычных условиях. После того как вода спала, их пришлось снимать с помощью специальной техники, потому что спуститься самостоятельно они были не в состоянии.

В эмоциональном плане реакция на стресс дает о себе знать чувством тревоги. Внешне это выражается в том, что человек начинает расхаживать, потирать руки, пожимать плечами. Если источник стресса не удастся локализовать сразу, испытывающий его начинает видеть опасность везде. На этом фоне может

возникнуть повышенная подозрительность к окружающим. Любопытно воздействие стресса на познавательную активность – здесь наблюдается субъективное ощущение ослабления памяти, причем даже у тех лиц, которым по возрасту опасность старческой деменции не угрожает и в более отдаленной перспективе. Показательно, что если память таких людей измерить общепризнанными психометрическими тестами, они покажут совершенно нормальный результат. Проблема в данном случае заключается в том, что под воздействием стресса нарушается так называемое активное внимание, которое способствует запечатлению информации. В данном смысле его можно уподобить лучу прожектора, который, будучи наведен на какую-то цель, рассеивается и искажается. Это сопровождается потерей концентрации внимания и легкой отвлекаемостью.

Такие симптомы, в свою очередь, тесно связаны с появлением туннельного зрения, характерного для находящихся в состоянии стресса. Его особенность состоит в том, что человек заикливается на своих проблемах и ничего вокруг не воспринимает или воспринимает сугубо фрагментарно. Он как бы погружается в неприятности, непрерывно говорит и думает о произошедшем, будучи не в состоянии сдвинуться с мертвой точки. Важно отметить, что стресс может преследовать человека не только наяву, но и во сне. Отражением хронического нервно-психического напряжения могут быть ночные кошмары, особенно носящие повторяющийся характер.

Полной противоположностью погружения являются попытки устранения эмоционального напряжения, вызванного стрессом, путем избегания, ухода от проблем, представляющие собой так называемые пассивные способы его преодоления. Одной из разновидностей такого ухода является дистанцирование. Вопреки очевидности человек продолжает считать, что все плохое может случиться с кем угодно, но только не с ним. Как вариант – кризис где-то за морями, до нас не доберется.

В крайних случаях психологические механизмы избегания проявляются упорным, стойким игнорированием мыслей, чувств и стимулов, связанных со стрессовой ситуацией, вплоть до полного забывания о ней. Заведующий ка-

...Особенную опасность представляют стрессовые обстоятельства, которые носят хронический, растянутый во времени характер, – именно к ним человеческая психика наименее устойчива.

федрой судебной медицины Белорусского государственного медицинского университета доктор медицинских наук, эксперт-психиатр, профессор Сергей Игумнов, по роду деятельности встречавшийся со многими людьми, пострадавшими от аварии на Чернобыльской АЭС, отмечает, что на удивление большой процент из них, свыше 60, даже не помнили даты взрыва на четвертом энергоблоке. Стерлось из памяти случившееся и у значительной части участников трагедии на Немиге в 1999 году, аналогичные примеры описаны и в США после известных терактов 11 сентября 2001 года.

Подобные реакции опасны тем, что они нарушают следующую фазу реагирования на стресс, наступающую в норме: это проблемно-решающее поведение. Типичным признаком этих нарушений является метод избегания травмирующей ситуации, то есть стремление отвлечься от нее, расслабиться, забыться. Распространенным способом ухода от действительности нередко становится привычка заглушать стресс алкоголем. Этот путь, однако, следует признать тупиковым, поскольку хотя ситуационно, казалось бы, человек и отключается, его проблемы не только никуда не исчезают, но и, напротив, еще более усугубляются, и он остается с ними наедине. Но даже и без прибегания к этому «испытанному средству» действия человека в критических ситуациях становятся хаотичными и нецеленаправленными, суетливость приводит к нерациональному распределению времени. Все это значительно увеличивает риск ошибочных шагов.

Однако стресс несет угрозу не только в плане изменения рационального поведения, он и сам по себе далеко не безобиден для здоровья человека. В частности, врачи предупреждают, что пребывание в состоянии длительного напряжения способно сбить нормальный механизм регуляции артериального давления, из-за чего может развиваться сначала эпизодическое, а затем и стойкое его повышение. Вероятны также неблагоприятные последствия для пищеварительной и многих других систем.

Особенную опасность представляют стрессовые обстоятельства, которые носят хронический, растянутый во времени характер, — именно к ним человеческая психика наименее устойчива. В этом смысле ее можно

сравнить с камнем, который без видимых последствий выдерживает напор бурных потоков воды и который «точит капля», на протяжении многих лет пробивающая в нем неизгладимый след. Как раз таким воздействием, добавим, обладают экономические кризисы, проявляющиеся в виде психотравм на микросоциальном уровне: семейном, профессиональном и так далее, затягивающиеся порой на долгие годы.

Своего рода обобщением последствий такого кризиса, вызванного перестройкой и распадом СССР, можно считать открытое письмо участников пленума правления Российского общества психиатров, адресованное председателю правительства РФ в 2003 году. В этом обращении говорится, что за десять лет, предшествовавших написанию документа, показатели первичной заболеваемости всеми психическими расстройствами увеличились в России на 41,5 %. На рубеже столетий ежегодное количество обращений за психиатрической помощью в этой стране превысило 7,5 млн. человек. Особенную обеспокоенность авторов обращения вызвали высокие, на 2–4 % в год, темпы инвалидизации населения вследствие психических заболеваний (что влечет за собой возростание экономических потерь, еще более усугубляющее кризисную ситуацию).

Красноречивы и социальные последствия постстрессовых расстройств. Скажем, в той же России ежегодно из числа военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и увольняющихся по медицинским показаниям, 42–45 % комиссуются по причине психических проблем. Велико в РФ и число суицидов, от которых ежегодно погибает 60 тысяч человек, причем у российских мужчин этот показатель в шесть раз превышает аналогичный женский и в три раза — критическую цифру, определенную Всемирной организацией здравоохранения.

Такое подробное цитирование связано с тем, что тамошнюю ситуацию с известной долей приближенности можно экстраполировать и на нашу страну — естественно, с поправками на отечественную специфику. Объединяет наши страны и то, что печально известные так называемый русский крест и синхронно возникший с ним белорусский, относящиеся



к демографической ситуации, когда кривые смертности и рождаемости пересеклись и начали расходиться в обратном направлении как символ депопуляции, были зафиксированы в 1992 году, то есть на пике тяжелого социально-экономического кризиса.

ДЕПРЕССИЯ В ЭКОНОМИКЕ И НЕ ТОЛЬКО

Надо сказать, что упомянутое обращение отражает изменение тенденций, которое внесли в устоявшуюся картину заболеваемости бурный XX и обещающий быть не менее беспокойным XXI век. Вообще, подавляющее большинство поражающих человечество болезней, которых насчитывается порядка 10 тысяч, известно с глубокой древности. Судить об этом с достаточной степенью уверенности позволяет, например, экспонат из музея естественной истории в Копенгагене, представляющий собой бедренную кость женщины из древнего захоронения. Эта находка, насчитывающая многие тысячи лет, носит на себе явные признаки остеосаркомы. Точно так же, как и сегодня, древние люди, согласно данным археологии, страдали артрозами, другими заболеваниями суставов, пресловутым остеохондрозом – платой за прямохождение – и так далее. Самые разнообразные следы хорошо известных заболеваний, в том числе кардиологических, обнаружены и при исследовании тел древних египтян.

А вот что касается психических расстройств, то здесь ситуация иная. Правда, большинство из них опять-таки в том или ином виде описаны в древние времена. В частности, еще в трудах Гиппократы встречаются упоминания об эпилепсии, меланхолии и различных видах безумия, представляющих собой аналоги современной шизофрении. Причем количество этих так называемых «больших» психозов демонстрирует удивительную стабильность: ими устойчиво страдает порядка 1-2 % населения вне зависимости от эпохи и социальной принадлежности.

Зато в наши дни, по мнению большинства экспертов ВОЗ, достоверно прирастает число различных невротических расстройств. А на «лидирующие позиции» уверенно выходит депрессия, которая, по прогнозам специалистов,

имеет все шансы стать болезнью XXI века. Визит «дамы в черном» оборачивается весьма тяжелыми последствиями: у страдающих ею людей значительно падает производительность труда, растет временная нетрудоспособность, повышается риск суицида, снижается качество жизни, разрушается семья.

Между тем риску стать жертвой этой болезни уже сегодня подвергается каждый двадцатый. Из-за этого депрессия уже не только опережает другие психические расстройства по расходам на лечение, но и приближается по этому показателю к кардиологическим и онкологическим заболеваниям. Согласно прогнозам специалистов, к 2020 году по приносимым экономическим потерям она будет занимать второе место среди всех заболеваний человека, уступая лишь ишемической болезни сердца.

Тот факт, что превращение депрессии из медицинской в одну из серьезных социально-экономических проблем произошло буквально за последние два десятилетия, наводит на мысль о связи этого бича нашего времени с периодами обострений общественной нестабильности. Но даже если до развития болезненного состояния дело не дошло, кризисные периоды характеризуются утратой большими массами населения веры в завтрашний день. Причем из-за инерционности общественного сознания развитие таких настроений происходит по весьма консервативному сценарию: социальный оптимизм теряется намного легче, чем восстанавливается. По прошлому опыту подмечено, что такое опосредованное воздействие кризисов сохраняется на протяжении нескольких лет после их завершения. Однако специалисты не советуют смотреть на вещи совсем уж пессимистично. С. Игумнов по этому поводу напоминает, что слово «кризис» в китайском языке обозначается двумя иероглифами: «опасность» и «возможность». – Сама ситуация вызова не предполагает фатальной безысходности, – продолжает он, – а лишь побуждает активизировать поиски решения.

К слову, подобную многовариантность предполагает и сама природа стресса. Из ситуаций, классифицируемых как стрессогенные, лишь несущие угрозу либо ущерб для организма трактуются как однозначно негатив-

С. Игумнов:

«Слово «кризис» в китайском языке обозначается двумя иероглифами: «опасность» и «возможность».

Сама ситуация вызова не предполагает фатальной безысходности, а лишь побуждает активизировать поиски решения».

ные, тогда как ситуация вызова, адресованного каким-либо потенциальным возможностям человека, – может обусловить и так называемый стресс достижения. Этот мобилирующий фактор потенциально опасных ситуаций давно подмечен и нашел отражение в пословице «за одного битого двух небитых дают». Подтверждают правоту народной мудрости и врачи, которые в один голос констатируют: преодолев испытания, человек во многих случаях становится сильнее и психологически устойчивее.

Доказано, что стресс способствует повышению ответственности. Иначе говоря, пережитый опыт позволяет не наступать на одни и те же грабли. Человек начинает пошагово анализировать свои ошибки и обучаться новым поведенческим стратегиям. Одна из них касается преодоления последствий самого стресса и заключается в способности в критической ситуации не замыкаться в себе, а обратиться за помощью, привлечь к себе внимание. Специалисты называют использование социальной поддержки одним из важнейших инструментов, задействование которого, скорее всего, гарантирует благополучный исход.

Хорошим подспорьем в борьбе со стрессом является и самоконтроль, то есть умение взять себя в руки. Однако при этом окружающие должны отчетливо осознавать, что если человеку это не удалось, дальнейшие призывы к самообладанию совершенно бесполезны, потому что попытка самоконтроля – один из первых включающихся механизмов защиты. Если он не срабатывает, помогать нужно по-другому. Прежде всего речь идет, конечно, о специализированном вмешательстве.

Система соответствующей психологической и психиатрической помощи налажена у нас в стране давно и четко. Этим мы выгодно отличаемся от многих стран, жители которых до сих пор лишены всякого доступа к ней. Тем не менее, перспективы для совершенствования существуют. Среди них – разработка и внедрение современных методов диагностики и лечения психических расстройств, возникающих в условиях экстремальных ситуаций, природных и техногенных катастроф. Называются и базы для такого начинания – Республиканский научно-практический центр (РНПЦ) радиационной медицины и экологии человека

в Гомеле и РНПЦ психического здоровья, планируемый к созданию в рамках Государственной программы развития психиатрической помощи населению Республики Беларусь и Государственной программы национальных действий по преодолению пьянства и алкоголизма на 2006–2010 годы.

Следующее направление – это изучение суицидального поведения населения в различных возрастных и гендерных группах, в том числе его связи с алкогольной, наркоманической и токсикоманической зависимостями. Для решения этих задач недостаточно использования только зарубежного опыта, каким бы исчерпывающим он ни был: необходимо создание комплексных отечественных методик профилактики суицидального поведения, адаптированных к менталитету нашего населения. Представляется чрезвычайно важной также организация межведомственного взаимодействия в создании общереспубликанской системы раннего выявления детей, нуждающихся в медико-психологической и социальной защите.

Все эти меры чрезвычайно актуальны еще и потому, что в последние годы в перечисленных областях наметились положительные тенденции, которые очень важно не растерять в атмосфере надвигающегося кризиса.

– Начиная с 2003 года в стране фиксируется постепенное убывание количества суицидентов. Это можно считать пусть и небольшим, но очень общественно значимым вкладом в улучшение демографической ситуации, которая в последние годы тоже начала демонстрировать признаки изменения к лучшему.

В этом контексте важно не допустить, чтобы у людей возникла свойственная кризисным моментам склонность к чрезмерному обобщению, когда сегодняшние негативные обстоятельства начинают восприниматься как нескончаемая цепь неудач, когда временные трудности проецируются и на прошлое, и на будущее.

В любых условиях можно и нужно приспосабливаться к происходящему с сохранением чувства перспективы и целенаправленности действий, – считает С. Игумнов.

Галина МОХНАЧ ■

При подготовке статьи были использованы материалы из книги профессора С.А. Игумнова «Управление стрессом».