

## КАК ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ?

Опросник HADS широко применяют, чтобы определить выраженность эмоциональных расстройств при разных заболеваниях (табл. 2). В опроснике семь вопросов шкалы тревоги (отмечены буквой Т) и семь вопросов шкалы депрессии (отмечены буквой Д). По каждой шкале (Т и Д) отдельно подсчитывают сумму баллов.

**Таблица 2.** Госпитальная шкала тревоги и депрессии (опросник HADS)

<p><b>Т. Я испытываю напряжённость, мне не по себе</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• всё время – 3</li> <li>• часто – 2</li> <li>• время от времени, иногда – 1</li> <li>• совсем не испытываю – 0</li> </ul>	<p><b>Д. Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практически всё время – 3</li> <li>• часто – 2</li> <li>• иногда – 1</li> <li>• совсем нет – 1</li> </ul>
<p><b>Д. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определённо это так – 0</li> <li>• наверное, это так – 1</li> <li>• лишь в очень малой степени это так – 2</li> <li>• это совсем не так – 3</li> </ul>	<p><b>Т. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совсем не испытываю – 0</li> <li>• иногда – 1</li> <li>• часто – 2</li> <li>• очень часто – 3</li> </ul>
<p><b>Т. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определённо это так, и страх очень сильный – 3</li> <li>• да, это так, но страх не очень сильный – 2</li> <li>• иногда, но это меня не беспокоит – 1</li> <li>• совсем не испытываю – 0</li> </ul>	<p><b>Д. Я не слежу за своей внешностью</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определённо это так – 3</li> <li>• я не уделяю этому столько времени, сколько нужно – 2</li> <li>• может быть, я стал меньше уделять этому внимание – 1</li> <li>• я слежу за собой так же, как и раньше – 0</li> </ul>
<p><b>Д. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определено это так – 0</li> <li>• наверное, это так – 1</li> <li>• лишь в очень малой степени это так – 2</li> <li>• совсем не способен – 3</li> </ul>	<p><b>Т. Я испытываю неуверенность, словно мне постоянно нужно двигаться</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определённо это так – 3</li> <li>• наверное, это так – 1</li> <li>• лишь в некоторой степени это так – 1</li> <li>• совсем не испытываю – 0</li> </ul>
<p><b>Т. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• постоянно – 3</li> <li>• большую часть времени – 2</li> <li>• время от времени и не так часто – 1</li> <li>• только иногда – 0</li> </ul>	<p><b>Д. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• точно так же, как и обычно – 0</li> <li>• да, но не в той степени, как раньше – 1</li> <li>• значительно меньше, чем обычно – 2</li> <li>• совсем так не считаю – 3</li> </ul>
<p><b>Д. Я испытываю бодрость</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совсем не испытываю – 3</li> <li>• очень редко – 2</li> <li>• иногда – 1</li> <li>• практически все время – 0</li> </ul>	<p><b>Т. У меня бывает внезапное чувство паники</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• очень часто – 3</li> <li>• довольно часто – 2</li> <li>• не так уж часто – 1</li> <li>• совсем не бывает – 0</li> </ul>
<p><b>Т. Я легко могу сесть и расслабиться</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определённо это так – 0</li> <li>• наверное, это так – 1</li> <li>• лишь изредка это так – 2</li> <li>• совсем не могу – 3</li> </ul>	<p><b>Д. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радиопрограммы или телепрограммы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• часто – 0</li> <li>• иногда – 1</li> <li>• редко – 2</li> <li>• очень редко – 3</li> </ul>

### Интерпретация результата:

- 0-7 баллов – норма;
- 8-10 баллов – повышенная тревога или депрессия;
- 11 баллов и выше – клинически значимая тревога или депрессия.

Подготовлено: педагог-психолог Белоусова Л.В.

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



## ЧТО ТАКОЕ СТРЕС?

**Стресс – реакция человека на любые события и изменения.** Это обычное и часто встречающееся явление. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Они бывают вызваны различными повседневными ситуациями (пробки на дорогах, толчея в метро, очереди и т.д.).

Проблему для здоровья создаёт дистресс – чрезмерный стресс. Чрезмерные стрессы, как правило, возникают в следующих ситуациях:

- при угрозе жизни (природные или иные катастрофы, пребывание в зоне военных действий, в плену и т.д.);
- при наступлении событий, которые имеют большое значение для человека (смерть или тяжёлая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые проблемы, вынужденная миграция, потеря работы и т.д.).

**Проявления стресса – это не только эмоциональные реакции.**

**Психологические (психические) признаки стресса:**

- ярко, эмоционально окрашенные реакции (бурная радость, гнев, раздражение и др.);
- «немые», замкнутые, депрессивные реакции;
- нарушения аппетита (потеря или чрезмерный аппетит);
- снижение интереса к межличностному общению, сексу;
- уход в себя и др.

**Физиологические проявления стресса:** мигрень, дерматиты, боли разной локализации и др.

**Поведенческие признаки стресса:** нарушения речи, дрожание голоса, избегание дружеских отношений; более интенсивное курение и потребление алкоголя.

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕССОРЫ?

Стрессоры – факторы, которые вызывают стрессовую реакцию. Условно стрессоры можно разделить на зависящие от нас (управляемые) и неподвластные нам (неуправляемые), а также на факторы, вызывающие стрессовую реакцию из-за того, что человек воспринимает этот фактор как стрессор.

**Большинство переживаний вызвано событиями, существующими только в воображении.**

Самые часто встречающиеся управляемые стрессоры – стрессоры межличностного характера: стереотипы поведения, неосознанные поступки, неумение управлять своими эмоциями, конфликтом, иногда просто недостаточное знание норм межличностных отношений и т.д.

К **управляемым стрессорам** можно отнести ситуации и условия, которых легко избежать, если воспитать в себе некоторые необходимые качества характера и поведения.

Способность сохранять нормальное эмоциональное состояние и здоровье называется **уровнем социальной адаптации человека.**

## КАК ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА?

Для экспресс-диагностики уровня стресса можно рекомендовать шкалу психологического стресса Ридера. Оцените, пожалуйста, насколько вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений, и отметьте кружочком номер в соответствующем столбце. Рассчитайте средний балл (сумму баллов разделите на 7).

Утверждение	Ответ			
	да, согласен	скорее согласен	скорее не согласен	нет, не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Повседневная деятельность вызывает у меня большое напряжение	1	2	3	4

5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощён физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряжённые отношения	1	2	3	4

**Интерпретация результатов:**

- высокий уровень стресса – 1-1,99 балла,
- средний уровень – 2-2,99 балла,
- низкий уровень – 3 балла и более.

## ТРЕВОГА

Тревога – неприятное ожидание чего-то нехорошего в будущем или ощущение неопределённости, неуверенности, боязни вследствие реальной или воображаемой угрожающей ситуации.

Тревога и страх не одно и то же. Страх имеет конкретную чёткую причину, а тревога чаще беспредметна. Тревога тесно связана со стрессом.

## ДЕПРЕССИЯ

В отличие от стресса и тревоги депрессия – это заболевание, требующее специального лечения. Основные симптомы депрессии:

- настроение плохое, подавленное, мрачное, угнетённое, тоскливое, «ничто не мило»;
- нет тяги к делу: человек откладывает работу или долго настраивает себя на её выполнение; производственные решения, деловые знакомства переносятся «на завтра»;
- быстрая утомляемость, даже после незначительного физического усилия, к вечеру ни на что не хватает сил, ощущение постоянной усталости;
- трудно сосредоточиться, при общении трудно подбирать слова, улавливать нить беседы;
- нерешительность, постоянные сомнения при выполнении обыденных и хорошо знакомых профессиональных обязанностей;
- мрачные размышления человека о том, что он неудачник, не может решить свои проблемы;
- расстройства сна – затруднённый период засыпания, сокращение времени ночного сна из-за частых пробуждений; пробуждение в 3-4 ч ночи с последующей бессонницей;
- аппетит часто снижен или отсутствует, возможно, даже с отвращением к виду и запаху пищи.

## ЧТО ЗНАЧИТ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

Эмоциональное выгорание – механизм психологической защиты, который выражается в виде полного или частичного отключения/угасания эмоций в ответ на некоторые психотравмирующие воздействия. Данный синдром характерен для профессий, связанных с общением: для врачей, педагогов, воспитателей, социальных работников. Процесс эмоционального выгорания происходит постепенно, в несколько фаз.

- **Фаза напряжения эмоционального выгорания** – симптомы переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённости собой, ощущения «загнанности в угол», тревоги и депрессии.
- **Фаза устойчивого проявления** – симптомы экономии эмоций, нередко неадекватной: человек ограничивает эмоциональную отдачу за счёт выборочного реагирования на ситуации по принципу «хочу – не хочу», что нередко приводит к попытке облегчить или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат.
- **Фаза истощения** – ощущение, что человек эмоционально не может помочь своему окружению, не в состоянии войти в чьё-то положение, соучаствовать, сопереживать; появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость; постепенно работа начинает выполняться автоматически, почти полностью из сферы профессиональной деятельности исключаются эмоции. Если эмоциональное выгорание продолжает нарастать, могут возникнуть различные заболевания.