Проведенные исследования диспетчеров дали большую практическую пользу. В профессиях, где возникают сложные и угрожающие ситуации, где от поведения человека зависит слишком многое, стало возможным делать предварительный отбор кандидатов. За рубежом, например, в тех же целях исследуется степень тревожности человека (имеется в виду тревожность как постоянная черта характера). Там считается, что люди малотревожные сопротивляются стрессу лучше.

Вместе с тем исследования других ученых показывают, что если задача не слишком сложна, то тревожные превосходят остальных в скорости действий. Особенно когда навык хорошо отработан и усвоен. Ярче всего это качество проявляется при несильных стрессах. Точно так же тревожные лучше обучаются не слишком сложным операциям. При исследовании скорости реакции летчиков было четко видно, как тревожные опережали, если задания были несложны, и уступали малотревожным в скорости и точности действий, когда обстановка усложнялась.

Под действием стресса в организме происходят значительные биологические сдвиги: организм собирает все внутренние силы для защиты от опасности. Такая мобилизация сил связана прежде всего с работой эндокринной системы.

Из медицинской практики известно, однако, что и болезни вызываются иногда психической напряженностью. Болезненные необратимые изменения могут наступить, когда истощаются защитные сипы организма. Но до этого момента он яростно борется. Борется всеми средствами.

При стрессе меняются вегетативные и биохимические функции. Увеличивается частота дыхания — лучше идет снабжение кислородом. Вместо обычных 20 вдохов в минуту человек делает до 60. Сердце сокращается гораздо чаще, давление иногда удваивается.

Продолжение в следующей главе…