



Монотонность и однообразие — одна сторона нашей многотрудной жизни, другая — состояние напряженности. Крайне напряженное психическое состояние человека, возникшее от каких-то сильных воздействий или событий, называется стрессом. Чаще всего стресс связывается с ощущением страха. Но напряженность может возникнуть и в обыденной обстановке, скажем, если вам докучают и мешают во время работы: снуют люди, вокруг шумят, поминутно трещит телефон. Изнутри закипает раздражение — вот вы и получили свою порцию напряженности.

Иную окраску она получает, когда резкое изменение привычной обстановки и людей вызывает тоску и грусть расставания. Источником психической напряженности могут стать болезни и физические недостатки. Постоянное ожидание сердечного приступа, например, заставляет человека находиться в состоянии напряженности. Иногда, правда, серьезность заболевания преувеличивается. Мнительные люди без оснований пребывают в тревоге.

Но самое сильное стрессовое состояние испытывает человек, когда возникает угроза для его жизни. Иногда ощущение нервного напряжения становится некой постоянной силой. Она расшатывает нервы, точит здоровье. Вспомните донесения Рихарда Зорге после нескольких лет его работы в Японии. Он писал, что постоянное напряжение и опасность сделали их всех больными, что силы иссякают.

Существует много других профессий, в которых возникают угрожающие стрессовые ситуации. Это летчики, операторы важных систем, диспетчеры станций и аэродромов, командиры. Вот почему остро встает проблема поведения человека под стрессом, когда неверные действия могут вызвать тяжкие последствия.

*Продолжение в следующей главе...*