



Каковы же особенности поведения и самочувствия человека в напряженной обстановке? Вот отчет психологов, наблюдавших за железнодорожным диспетчером:

«Перед вступлением на дежурство у диспетчера зарегистрировано значительное увеличение пульса и давления против нормы. В течение смены происходило постепенное снижение. К середине дежурства начало сказываться утомление. Появилось дрожание рук и век. Позже было замечено нарушение связности речи, нервозность повысилась, уменьшился контроль над собой...»

В состоянии сильного стресса поведение диспетчеров, которые не сумели справиться с аварией, чаще всего сводится к двум крайностям: или к сильному возбуждению или же, наоборот, к утрате всякой активности, к депрессии. Прежние навыки и инструкции, случается, вылетают из головы. Однако это проявляется не во всем.

Интересно, что действия разной трудности выполняются человеком по-разному. Несложные привычные действия под стрессом получаются даже лучше и быстрее, чем обычно, но какие-то новые действия, нестандартные решения не удаются.

Но все-таки одни справляются, а другие нет. Одних стресс выбивает из седла, у других удесятерит силы. В чем же дело? Оказывается, поведение под стрессом зависит не только от качеств человека, которые воспитываются, но и от врожденных свойств.

Исследование людей с сильной нервной системой показало, что они устойчивы к стрессовым воздействиям. Они действуют уверенно и продуктивно, не теряют самообладания. Напряженная обстановка их даже подстегивает. Движения становятся четче, мысль ускоряется.

*Продолжение в следующей главе...*