



Биохимические изменения особо заметны при сильных стрессах. При этом больше выделяется гормонов коры надпочечника и адреналина. Под действием напряженности меняется скорость свертывания крови, увеличивается количество лейкоцитов (у студентов во время экзаменов вместо 6 тысяч лейкоцитов в 1 мм³ крови их число возрастало до 11 тысяч — как при болезни), изменяется азотный обмен. После снятия напряженности у здорового человека показатели постепенно входят в норму.

Встает вопрос: как уменьшить влияние стресса? Если волнения и тревоги неизбежны, то на какое-то время с помощью лекарств можно снять состояние психической напряженности.

Однако надо смотреть в корень зла, и если возникает вредная напряженность от условий окружающей жизни, то нужно устранять или по крайней мере смягчать сами источники стресса. Прежде всего (как и при монотонности) менять условия труда. Ведь несовершенная конструкция системы управления может усугубить влияние стресса. Система сигнализации и управления должна быть так сконструирована, чтобы любой человек (а не супермен) мог справиться с работой на этом месте. Только такая конструкция будет надежной. Кроме усовершенствований конструкции и системы управления, одним из путей борьбы со стрессом становятся противоаварийные тренировки. В них человек закаляется и приобретает уверенность в своих силах. Ну, и существует еще одна важная мера—отбор людей, устойчивых к стрессу.

Насущная задача сегодняшнего дня - изучение внутренних механизмов всех крайних состояний человека с тем, чтобы активно воздействовать на них. Это касается поведения человека и под стрессом, и в условиях монотонности. К этим полюсам технический прогресс сдвигает все большее количество профессий. Познавая эти состояния, наука помогает охранить человека, приумножить плоды его труда.

М. Изюмов,

Журнал «Неделя», № 15 (475), 1969 год.