

**Л.А. Китаев-Смык**

# **ОРГАНИЗМ И СТРЕСС**

## **СТРЕСС ЖИЗНИ И СТРЕСС СМЕРТИ**

**Допущено УМО по классическому университетскому  
образованию в качестве учебного пособия для студентов  
высших учебных заведений, обучающихся по направлению  
подготовки (специальности) ФГОС ВПО 030300 Психология,  
030401 Клиническая психология**

**Москва**



**СМЫСЛ**

**2012**

# Содержание

## Предисловие

### 1. МЕТОДОЛОГИЯ ИЗУЧЕНИЯ СТРЕССА

#### 1.1. Концепция стресса Ганса Селье –

«общий адаптационный синдром»

1.1.1. Предпосылки создания и широкого распространения концепции стресса

1.1.2. Основные положения концепции Г. Селье

1.1.3. Стадии мобилизации адаптационных резервов по Г. Селье

#### 1.2. Развитие концепции стресса

1.2.1. Многозначность понятия «стресс»

1.2.2. Субсиндромы стресса

1.2.3. Изменение баланса (пропорции) соматических, психических и социально-психологических реализаций стресса (дистресса)

1.2.4. Кризисные ранги стресса (ступенчатые изменения проявлений стресса) при чрезмерном нарастании экстремальных воздействий

#### 1.3. Методология исследований стресса

1.3.1. Этические принципы исследования стресса

1.3.2. Организационно-методические принципы исследования стресса

1.3.3. Экстремальные воздействия и стрессоры

1.3.4. «Загадочность» некоторых стрессоров

1.3.5. «Стресс жизни» и «стресс смерти»

#### 1.4. Резюме

### 2. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ СУБСИНДРОМ СТРЕССА

#### 2.1. Генеральные (общие) закономерности эмоций и поведения при стрессе

2.1.1. Эмоции и поведение при кратковременном стрессе (при стрессовом кризисе первого ранга, в «аларм-стадии»)

2.1.2. Активное эмоционально-поведенческое реагирование при кратковременном стрессе

2.1.3. Микроструктура эмоционально-поведенческой активности при кратковременном стрессе

2.1.4. Первичное пассивное эмоционально-поведенческое реагирование при стрессе

2.1.5. Конструктивное эмоционально-поведенческое реагирование при стрессе

2.1.6. Конструктивное эмоционально-поведенческое реагирование в процессе профессиональной деятельности, жестко регламентированной смертельной опасностью

2.1.7. «Двигательная буря» или «мнимая смерть» боевого стресса (стрессовый кризис первого ранга)	72
2.1.8. Активность и пассивность в начале жизни	75
2.1.9. Эмоции и поведение при длительном стрессе, при стрессовом кризисе второго ранга. Вторичная стрессовая пассивность	77
2.1.10. Работоспособность при стрессе	88
2.1.11. О ранжировании интенсивности боевого стресса	93
2.1.12. Эмоционально-поведенческое (квазисуицидальное) реагирование при стрессовом кризисе третьего ранга (боевой стресс у солдат во время кровопролитнейших боев в Чечне в январе–апреле 1994 г.)	94
А. Стрессово-конструктивные личностные особенности, сформировавшиеся в боях	95
Б. Солдаты со стрессовыми реакциями депрессивного типа	97
В. Солдаты со стрессовыми реакциями гебоидного типа	102
Д. Шизоидные реакции при боевом стрессе	105
2.1.13. Трагедия невольной жертвы. Зооантропологическая интерпретация боевого (квазисуицидального) стрессового кризиса третьего ранга	108
2.1.14. Современная медико-психологическая оценка психологических расстройств на войне	115
2.1.15. Стресс умирания. Стрессовый кризис четвертого ранга	116
2.2. Различия эмоций и поведения людей при кратковременном (гравитационном) стрессе	124
2.2.1. О классификации стрессовых реакций	125
2.2.2. Поведенческие реакции людей при кратковременном стрессе (в невесомости)	128
2.2.3. Стрессовая реакция «Что такое? Как быть?!»	128
2.2.4. Стрессово-активные (первая группа)	130
2.2.5. Стрессово-пассивные (вторая группа)	135
2.2.6. «Невероятная катастрофа вокруг» – у одних пассивных, другие пассивны из-за «кошмара в их телах»	136
2.2.7. «Конструктивные» и не вовлеченные в стресс (третья группа)	141
2.2.8. Инверсия активности при стрессе (четвертая группа)	142
2.2.9. Происхождение иллюзий «ударного» стресса	144
2.2.10. Сенсомоторные реакции людей при кратковременных линейных ускорениях	151
2.3. Эмоционально-поведенческие феномены при повторяющемся стрессе	155
2.3.1. Синдром «я – не я»	155
2.3.2. При стрессе у одних – потребность «разделить радость с другом», у других – «закрытость души»	157
2.3.3. Стрессовые «мания величия» и чувство сопричастности большому, правильному делу	162

2.3.4. Ретроградная амнезия при стрессе	163
2.3.5. Поведение при невесомости профессионалов и непрофессионалов летного дела	164
2.3.6. В невесомости женщины	165
2.3.7. Как определить стрессовую устойчивость группы	168
2.3.8. О панических расстройствах («панических атаках») и о «критической массе психической травмы»	168
2.4. Феномен стрессового «расщепления» («удвоения») эмоций	172
2.4.1. «Расщепление» («удвоение») эмоций в невесомости	172
2.4.2. Феномен «нигилирования» эмоциональных проявлений	177
2.4.3. «Всеобщее раздвоение» эмоций в невесомости	181
2.4.4. «Хорошая мина» при плохой игре	183
2.4.5. Неуместный смех	184
2.4.6. «Улыбка Джоконды» и «взгляд Жириновского», или стресс «расщепленной души»	185
2.4.7. «Нерасщепленные» эмоции лидера	189
2.4.8. Криминальное «расщепление» радости общения	189
2.5. «Бессловесность чувств» (алекситимия) после гравитационного стресса и «смертельный дискомфорт» при стрессе-кинетозе	192
2.5.1. Исследования эмоций и поведения людей (а) в невесомости при подготовке первых орбитальных полетов и (б) во время многонедельного непрерывного вращения при подготовке полета на планету Марс	193
2.5.2. Поведенческие реакции людей при кратковременном стрессе (в невесомости)	195
2.5.3. Алекситимия после «ударов» невесомостью	195
2.5.4. Об алекситимии – «бессловесности чувств»	198
2.5.5. Еще об алекситимии при моделировании космических стрессоров	201
2.5.6. Алекситимия и баланс полушарий головного мозга	204
2.5.7. Поведенческие реакции, алекситимия и «смертельный дискомфорт» у людей при изнурительном дистрессе-кинетозе	207
2.5.8. Межполушарная асимметрия головного мозга и альтернативные стрессовые расстройства	211
2.6. Эмоции и поведение людей при звуковом стрессе «ударного» типа. Акустический стресс при стрельбе «чужого» АК-47	214
2.6.1. Акустический стресс «ударного» типа	214
2.6.2. Стрессовые влияния на солдат звуков стрельбы из «чужого» автомата М.Т. Калашникова (АК-47) во время «атаки» в помещении бункерного типа и при «укрытии» в нем	216
2.6.3. Стрессовые влияния звуков стрельбы «чужого» автомата АК-47 на неподвижных солдат	218

2.6.4. Стрессовые влияния звуков стрельбы «чужого» автомата АК-47 на атакующих солдат	224
2.6.5. Зооантропологическая сущность «активности» и «пассивности» при «звуковых ударах»	227
2.6.6. Восторг при акустическом стрессе – это «перевернутый» ужас	230
2.6.7. Воздействие сильного звукового хлопка (акустического удара)	232
2.6.8. Психологические аспекты акустического стресса	233
2.6.9. Психофизиологические аспекты акустического стресса	238
2.6.10. Медико-психологические аспекты акустического стресса	240
2.6.11. «Электрика» головного мозга (физиологические аспекты) при акустическом стрессе	247
2.6.12. Заключение	250
2.7. Активность или пассивность?	251
2.7.1. Представления древних ученых Греции, Средней Азии и Дальнего Востока об активности и пассивности	251
2.7.2. Источники активности и пассивности при стрессе	256
2.7.3. Нет обреченности на активность либо пассивность при стрессе	260
2.7.4. «Ценность» активности либо пассивности при стрессе	261
2.8. Резюме	264
<b>3. ВЕГЕТАТИВНЫЙ СУБСИНДРОМ СТРЕССА</b>	268
3.1. Генеральные (общие) закономерности изменения вегетативной активности при стрессе	271
3.1.1. Стрессовый кризис первого ранга – вегетативные системы организма «обслуживают» психику	272
3.1.2. Защитная активизация физиологических вегетативных функций при стрессовом кризисе второго ранга	273
3.1.3. Тотальные и локальные стрессовые физиологические вегетативные реакции	276
3.1.4. Превентивно-защитные вегетативные (физиологические) реакции – предшественники телесных (соматических) болезней стресса. Стрессовый кризис третьего ранга	281
А. Усиление сердечно-сосудистой (гемодинамической) функции	281
Б. Стресс и инфаркт молодого, здорового сердца	282
В. Патологическая трансформация регенеративной функции, восстанавливающей ткани тела	285
Г. Усиление самоочистительной (эксреторно-эвакуаторной) функции	286

Д. Возрастание иммунной (антибиотической) активности, направленной на уничтожение инородных субстанций	289
Е. Усиление кровоостанавливающей (антигеморрагической) функции	290
Ж. Полисистемность стрессовых защитных болезнетворных и губительных реакций организма	290
3.1.5. Селективное (отбраковывающее) действие губительных локальных стрессовых реакций	294
3.1.6. Почему люди типа А чаще умирают при стрессе, чем люди типа Б	295
3.1.7. Культурно-континентальные, этнические и гендерные различия смертности от болезней стресса	300
3.1.8. Онкологические болезни «сексуального стресса»	302
3.1.9. Проблемы ранжирования вегетативного субсиндрома стресса. Стрессовый кризис четвертого ранга – умирание	307
3.1.10. Самоубийственные дистрессовые изнурения организма	310
А. Смертоносная активность защитных систем организма (острый фебрильный психоз)	311
Б. Смертоносная пассивность организма	321
В. Болезнь и смертельный дистресс И.В. Сталина	324
3.2. Экспериментальное исследование вегетативного субсиндрома стресса при подготовке первых орбитальных и межпланетных полетов	337
3.2.1. Вегетативные реакции при многократном повторении кратковременного гравитационного стресса	337
А. Индивидуальные различия вегетативных реакций при многократных воздействиях кратких режимов невесомости. Пути адаптирования к ним	338
Б. Тяжелейшие случаи кинетоза («болезни укачивания») в кратких режимах невесомости	342
В. Сравнения переносимости людьми качания на качелях и на «горках» (параболах) невесомости	348
3.2.2. Вегетативные реакции (кинетоз) при непрерывном длительном гравиинерционном стрессе	349
А. Периодизация длительного стресса. Индивидуальные различия вегетативных реакций при длительном гравиинерционном стрессе	351
Б. «Правило семи горошин»	355
3.2.3. Динамика продуцирования «гормонов стресса» и «иммунной защиты» при долгом стрессе	357
3.2.4. Влияние на длительный стресс дополнительных кратких стрессоров	359
А. Стрессор ответственности	360
Б. Световые и акустические стрессоры	361

В. Дополнительные гравиинерционные стрессоры	361
3.2.5. Стрессоры при эротико-вербальной рекреации («матерной речи») и сексуальных инвективах («матерных ругательствах»)	362
А. Эротические стрессоры. Психофизиология матерщины	362
Б. Матерная речь в космосе?	363
В. Больничный мат	363
Г. Матерные частушки после боя	365
3.2.6. Музыка В. Высоцкого, Beatles и дистресс	366
3.2.7. Цвета как «эмоциональная ткань» и дистресс	368
3.2.8. Пищеварительная система при кинетозе	374
3.2.9. Appetit и дистресс	376
3.3. Основные принципы борьбы с болезнями стресса	379
3.4. О субъективной вероятности, субъективной «невозможности» и субъективной экстремальности изменения среды («математическая» модель «включения» вегетативного синдрома стресса)	381
3.5. Анализ стрессового «болезневидного состояния» – кинетоза («болезни передвижения», «болезни укачивания», «морской» и «спутниковой болезни» и т.п.)	387
3.5.1. Значимость проблемы кинетоза	387
3.5.2. Подходы к пониманию проблем кинетоза («болезни укачивания»)	392
А. Взгляд на «сенсорный конфликт» как на основную причину кинетоза («болезни укачивания»)	394
Б. Иерархия информационно-концептуальных конфликтов, порождающих кинетоз («болезнь укачивания»)	397
В. Комплексные модели развития «болезни укачивания»	403
3.5.3. Из истории изучения кинетоза («болезни укачивания»)	416
А. Лабиринтологические концепции кинетоза	417
Б. «Гемоциркулярная» концепция кинетоза	418
3.5.4. Кратко о кинетозе (о «болезни передвижения», «болезни укачивания-укручивания») как о «болезневидном состоянии» (о квазиболезни)	421
3.6. Три типа селекций («оптимизирующих отбраковок») животного (и человеческого) мира и «стресс старости»	425
3.6.1. О типах «популяционной селекции»	425
3.6.2. Коротко о «стрессе старости» как о «популяционной селекции второго типа»	426
3.6.3. О необходимости смерти от старости на планете Земля	428
3.7. Резюме	431
<b>Послесловие</b>	434
<b>Литература</b>	437