

Стресс – сложная реакция организма на внешние или внутренние факторы, которые воспринимаются как угрожающие или вызывающие беспокойство

Стресс – это физиологический процесс. Сталкиваясь с опасной или требующей повышенного внимания ситуацией организм активирует биохимические механизмы, этот феномен называют реакцией «бей или беги» и он начинается в гипоталамусе, который стимулирует секрецию кортикотропина, гормона вырабатываемого гипофизом. Это активирует надпочечники, приводя к выделению адреналина и кортизола. Адреналин ускоряет сердцебиение, увеличивает кровяное давление, расширяет бронхи, усиливает физическую готовность и бодрствование. Кортизол, основной стрессовый гормон, увеличивает уровень глюкозы в крови и помогает мозгу использовать глюкозу более эффективно, усиливая также обмен веществ в организме для быстрого восполнения энергии.

ФАЗЫ СТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ

Фаза тревоги

Организм распознает стрессор и активизируется
реакция «бей или беги»

Фаза сопротивления

Организм переходит в стадию сопротивления,
во время которой активируются различные
защитные механизмы

Фаза истощения

Ресурсы адаптации организма истощаются.
Физическое и эмоциональное состояние
индивида снижается, что может привести к
усталости, депрессии, тревожности,
снижению иммунной защиты



Влияние стресса на тело

Сердечно-сосудистая
система
гипертония,
ишемическая болезнь
сердца, инсульты

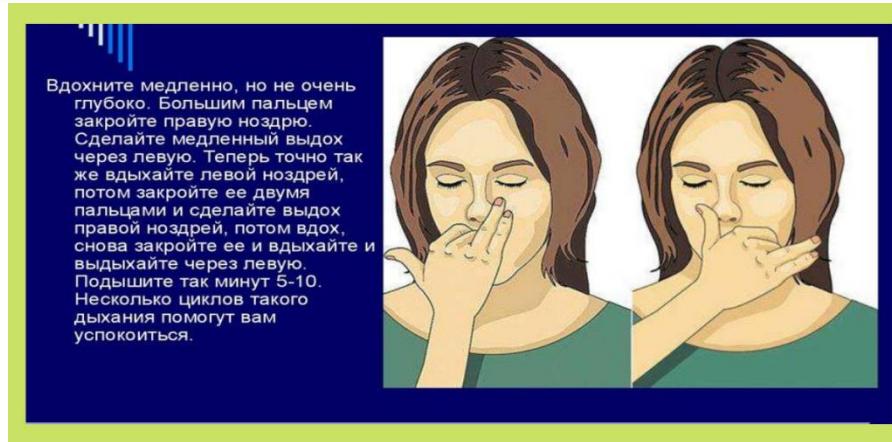
Иммунная система
иммунитет, аллергии,
автоиммунные
заболевания

Пищеварительная
система
тошнота, диарея,
запор, синдром
раздраженного
кишечника, язвенная
болезнь

Психосоматические
реакции
головные боли,
бессонница

Как справиться со стрессом: стратегии управления

1. Дыхательные упражнения и релаксация



1. Сделайте глубокий вдох на пять счетов, затем – выдох на столько же, считая про себя.

Если нужно быстро успокоиться, то делайте глубокий вдох на шесть счетов и выдох на три счета (но не более пяти циклов дыхания). Если хотите взбодриться, то наоборот – вдох на три счета, выдох на шесть.

2. Если долго не получается успокоиться: делаете вдох на три счета, выдох на четыре.

Следующий вдох на четыре счета, выдох на пять. И так далее увеличиваете вдох и выдох на один счет до максимального количества счетов, которое можете сделать. Всю практику концентрируйтесь на счете. Если не получается, то добавляйте движение глаз вправо-влево.

Таким образом, мозг получает большое количество кислорода, дыхание замедляется, сердцебиение восстанавливается.

2. Физическая активность -
бег, плавание, йога, танцы

3. Практика медитации и
осознанности

4. Фильтруйте свое
информационное поле

5. Окружайте себя
приятными людьми
и выстраивайте границы

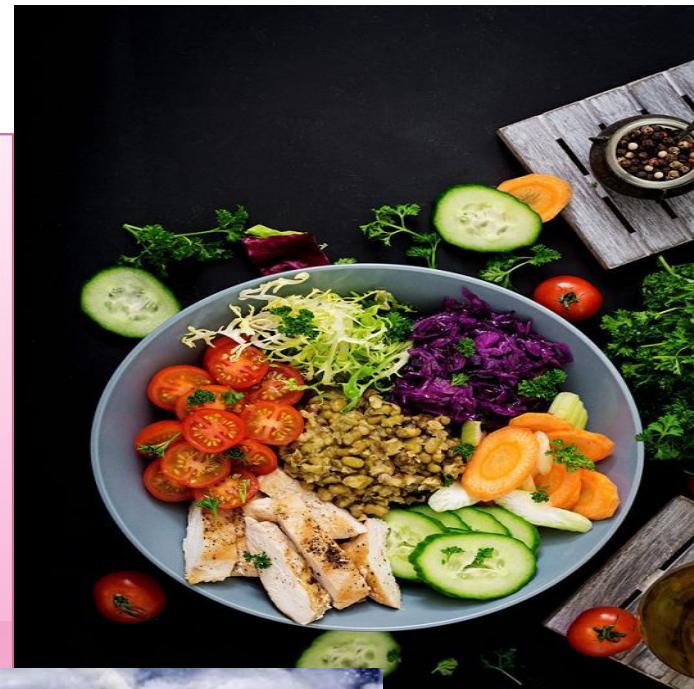


6. Питание

Омега -3, витамины группы В, продукты богатые антиоксидантами

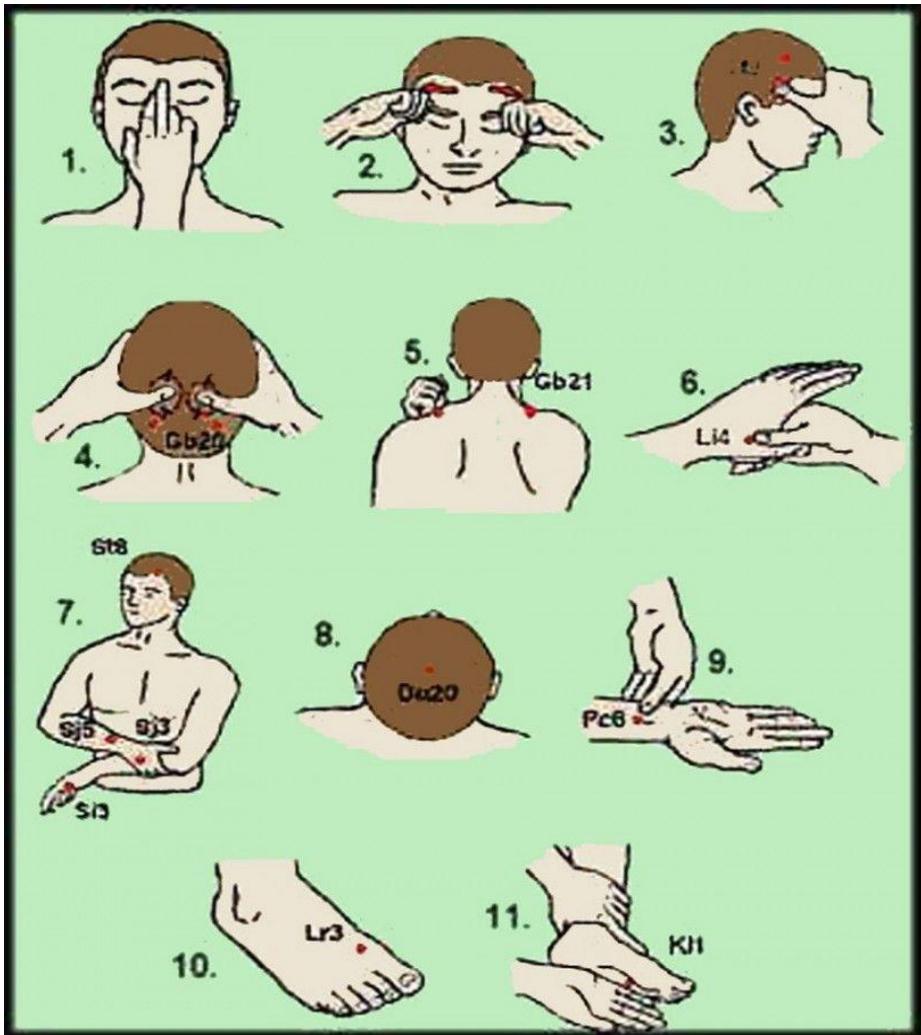
7. Качественный сон

Проветривать помещение, избегать тяжелой пищи перед сном, минимизировать использование электроники, исключить шумы, использовать плотные шторы



8. Массаж

9. Точечный самомассаж

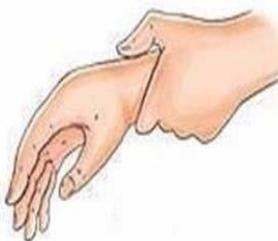


Методика снятия тревожности



3. Энергично растирайте внутреннюю часть левой ладони большим пальцем правой руки в течение 30-60 сек.

Методика снятия тревожности



4. Наконец, переверните ладонь и, круговыми движениями, массируйте запястье в течение 30-60 сек.

5. Повторите упражнения на другой руке.

6. Делайте этот комплекс упражнений дважды в день.

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ

1) При панической атаке: найти глазами 5 предметов, на которые Вам приятно смотреть и назвать их словами. Прислушаться и дифференцировать 5 звуков и также словами. Найти и назвать 5 запахов. Нащупать 5 предметов и назвать их. Почувствовать 5 физических ощущений в своем теле и назвать их. После этого повторять по кругу.

2) Техники дыхания.

3) Усиление дрожи. После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь. Если эту реакцию прекратить, то напряжение останется в теле. В данной ситуации нужно усилить дрожь. Попросить кого-то рядом вас потрясти. Или потрясти себя самому.

4) Физические упражнения. Присед, качать пресс, отжимания, ходьба - мышцы сжигают избыток зашкаливающих гормонов стресса.

5) Рефлекс ныряльщика - умыться холодной водой несколько раз или положить холодное мокрое полотенце на лицо и задержать дыхание, а лучше опустить лицо в тазик с набранной водой. Организм подумает, что вы погружаетесь под воду, и ваше кровообращение таким образом перераспределится, кровоток подастся в самые жизненно важные органы, вы сможете успокоиться, пройдет головная боль и ощущение парализованной зажатой скованности.

6) Радикальное принятие. Необходимо абсолютное полное безраздельное принятие вашей реальности на уровне тела, мыслей, эмоций (например, Да, моя жизнь разрушена,)

7) Тактика отвлечения внимания, поиска смысла и улучшение настоящего момента.

Если Вам удалось снизить максимальную тревогу с помощью предыдущих техник, далее, чтобы вернуть себя к жизни, можно пытаться отвлекать ваше внимание от происходящего.

Через прошлое. Вспомнить, кем вы были до того, как произошла критическая ситуация? Чем любили заниматься, что делать, с кем общаться?

Через настоящее. Порадовать себя через разные органы чувств - съесть что-то вкусное, приготовить, угостить кого-то, принять горячую ванную, сделать зарядку или медитации.

Через будущее. Предпринимать какие-то действия, чтобы планировать, найти новую роль, чтобы помогать другим, больным, немощным, взаимовыручка - все это помогает чувствовать себя более устойчиво.

8) Выпейте воды. Всего один стакан прохладной воды поможет облегчить симптомы тревоги и страха – иногда они усиливаются именно из-за обезвоживания.

9) Переключите внимание. Для этого можно сделать мелкие дела, на которые раньше не было времени: например, написать кому-то письмо, помыть посуду, сделать уборку в ванной или на рабочем столе.

10) Выпишите свои тревоги на бумагу. Переживание эмоций будет даваться легче, если они окажутся перед глазами – заведите себе привычку каждый день записывать в дневник все, что чувствуете, и почему – прямо по пунктам.

Стресс оказывает многогранный эффект на жизнь, затрагивая как ум, так и тело. Важно понимать физиологические процессы, лежащие в основе стресса, и осознавать его долгосрочные последствия для здоровья.

