



**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

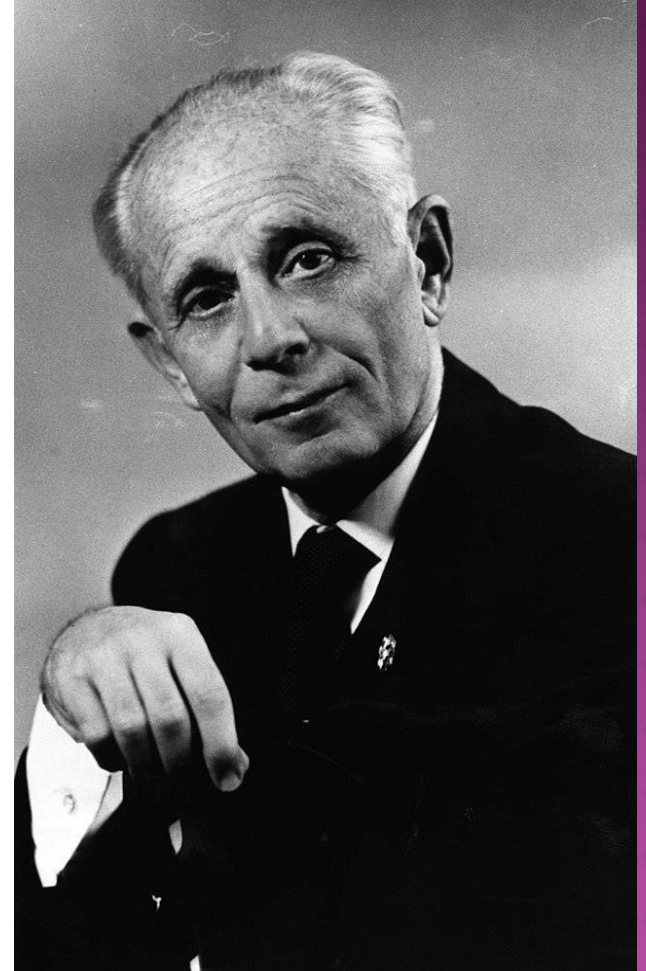
Организм распознает стрессор и активизируется реакция «бей или беги»

## Фаза сопротивления

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

## Фаза истощения

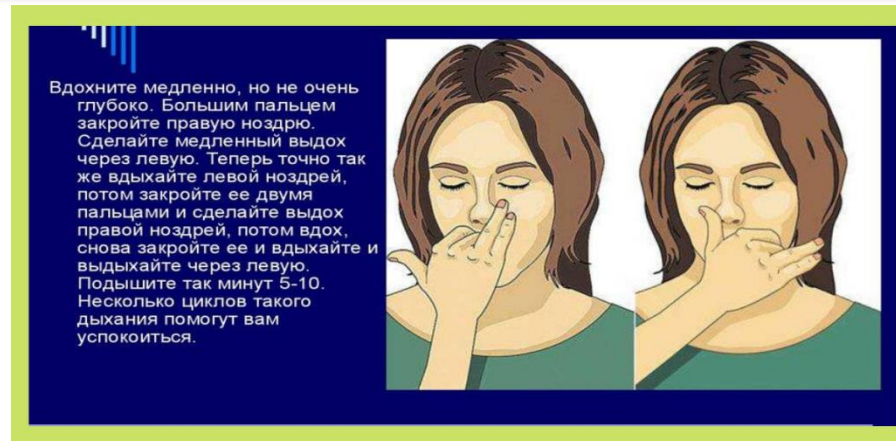
Ресурсы адаптации организма истощаются. Физическое и эмоциональное состояние индивида снижается, что может привести к усталости, депрессии, тревожности, снижению иммунной защиты





# 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

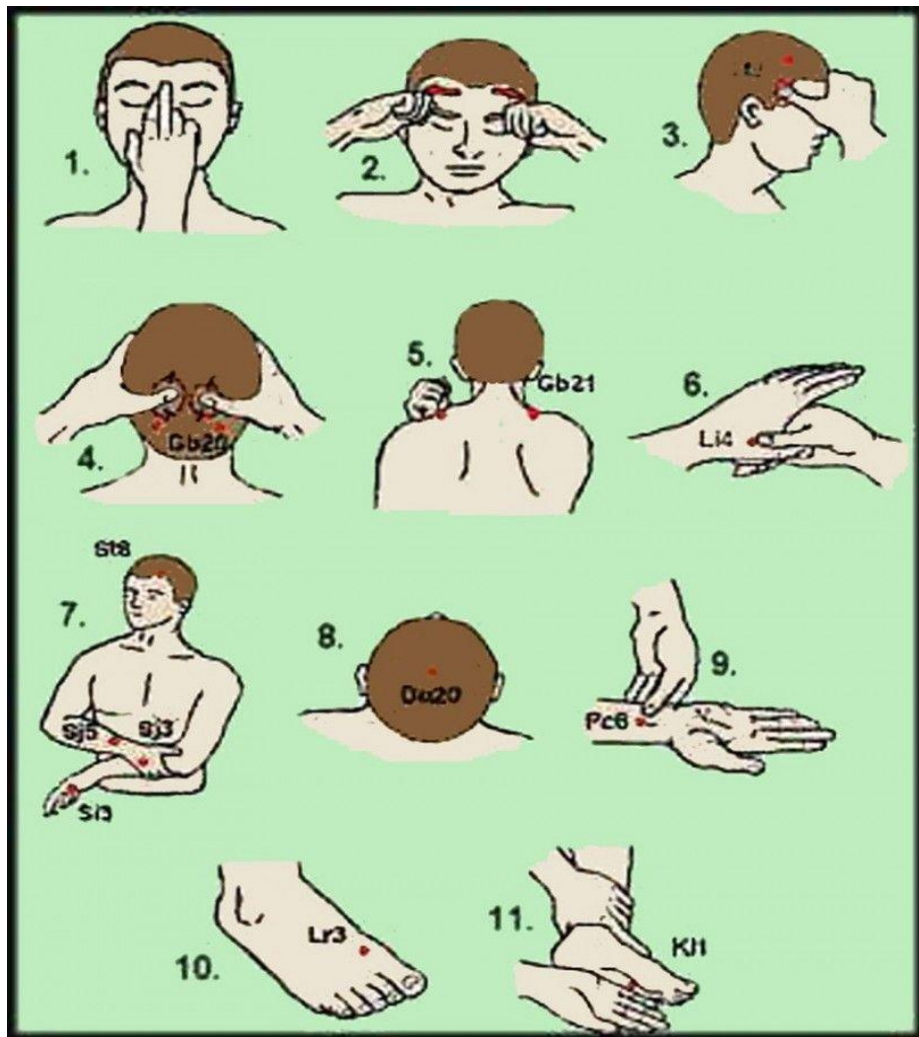
## 7. Качественный сон

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.

