

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

Эта реакция может проявляться эмоционально, физически и психологически, может иметь краткосрочные и долгосрочные последствия для человеческого организма.

Стрессовые ситуации – обычная часть жизни, и каждый реагирует на них по-разному. Некоторые люди остаются спокойными и собранными под давлением, в то время как другие становятся тревожными, раздражительными или подавленными.

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

Реакция организма на стресс проходит три основные фазы, известные как модель Ганса Селье, или общий адаптационный синдром.

- 1) **Фаза тревоги** – организм распознает стрессор и активизируется реакция «бей или беги». В этот момент чувствуется резкий выброс энергии, напряжение мышц, потеря аппетита и усиление остроты чувств. Это непосредственная реакция организма на угрозу, призванная подготовить нас к быстрому и эффективному действию.
- 2) **Фаза сопротивления** – если стресс продолжается, организм переходит в стадию сопротивления, во время которой активируются различные защитные механизмы. Уровень энергии может временно упасть, затем стабилизироваться на более низком уровне, чем в норме, а организм продолжает использовать ресурсы для борьбы со стрессом. Физическое состояние остается на пределе, хотя первоначальные симптомы тревоги могут уменьшиться.
- 3) **Фаза истощения** – при длительном стрессе ресурсы адаптации организма истощаются. Физическое и эмоциональное состояние индивида снижается, что может привести к усталости, депрессии, тревожности, снижению иммунной защиты и, в тяжелых случаях, даже к коллапсу.

Влияние стресса на тело

Стресс оказывает серьезное воздействие на различные системы организма, вызывая ряд физиологических изменений, которые могут привести к проблемам со здоровьем.

- 1) **Сердечно-сосудистая система** – продолжительное напряжение и тревога могут усиливать работу сердца, повышать кровяное давление и уровень холестерина в крови. При длительном стрессе риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца и инсультов возрастает.
- 2) **Иммунная система** – хронический стресс снижает иммунитет, делая организм более уязвимым к инфекциям. Воспалительные процессы, обычно регулируемые иммунной системой, могут выйти из-под контроля, способствуя развитию аутоиммунных заболеваний или аллергии.

3) **Пищеварительная система** – стресс может поражать пищеварительный тракт, вызывая симптомы, такие как тошнота, диарея, запор или боли в животе. Он также связан с такими заболеваниями, как синдром раздраженного кишечника и язвенная болезнь.

4) **Психосоматические реакции** – под влиянием стресса могут проявляться или усиливаться психосоматические расстройства. Например, при хроническом стрессе развиваются головные боли, особенно напряженного типа. Бессонница и другие расстройства сна также могут быть связаны со стрессовыми ситуациями, так как переживания и тревога мешают расслабиться и отключиться.

Существует такое понятие как **хронический стресс** – это фактор риска для многих серьезных заболеваний. Непрерывное напряжение может поддерживать высокий уровень сахара в крови, способствуя развитию сахарного диабета 2 типа. Также стресс увеличивает риск ожирения из-за склонности к перееданию «ради утешения». Продолжительное психологическое напряжение, особенно не сопровождающееся адекватными механизмами борьбы со стрессом, увеличивает риск развития депрессии и тревожных расстройств.

Как справиться со стрессом: стратегии управления

1) **Дыхательные упражнения и релаксация.** Осознанная работа с дыханием может помочь снизить уровень стресса и улучшить эмоциональное состояние. Техники глубокого дыхания, прогрессивная мышечная релаксация, или практика йоги способствуют уменьшению напряжения, улучшению концентрации и общего самочувствия. Дыхательные практики помогают успокоиться и не потерять контроль над эмоциями, когда происходит что-то внезапное.

Самое простое — 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.

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** – упражнения, особенно на свежем воздухе, являются мощными антистрессорами. Бег, плавание, йога или танцы помогают сбросить эмоциональное напряжение и успокоиться. Во время занятия спортом тело вырабатывает эндорфины, их концентрация значительно увеличивается, из-за чего в конце тренировки вы чувствуете себя лучше, расслабленнее и счастливее, чем до.

3) **Питание** – регулирование правильного питания – некоторые продукты и питательные вещества, особенно богатые антиоксидантами, Омега-3 жирными кислотами и В-витаминами, снижают уровни стрессовых гормонов. Важно избегать чрезмерного потребления кофеина и алкоголя, которые могут повышать уровень тревожности и сон.

4) **Качественный сон** – один из фундаментальных компонентов здоровья и благополучия. Для улучшения сна рекомендуется создавать ритуалы перед сном, обеспечивать комфортные условия отдыха, минимизировать использование электроники и избегать тяжелой пищи и стимуляторов перед сном.

5) **Практика медитации и осознанности** - обучает сосредотачиваться на настоящем моменте, признавать свои мысли и чувства без суждений. Это помогает снизить уровень тревожности, улучшает настроение и общее самочувствие.

6) **Фильтруйте свое информационное поле** - нервная система реагирует на все стимулы вокруг: свет, цвет, звуки, информационный шум. Поэтому необходимо фильтровать информацию и ограждать себя от негативных вещей, которые вредят вам. Уменьшайте количество звуковых раздражителей вокруг: выключайте телевизор, компьютер и телефон. Используйте беруши, если вокруг шумно. Постарайтесь уменьшить зрительную нагрузку: меньше листайте ленты социальных сетей, исключите мигающий свет, спите в темноте, фильтруйте контент, который вы читаете и слушаете. Отпишитесь от всех негативных новостей, их задача — привлечь и удержать аудиторию, для этого они манипулируют вашими чувствами и эмоциями. Оставьте только те новостные каналы, которые спокойно и безоценочно преподносят информацию. Это даст возможность вам самим разобраться в ситуации и не заражаться настроениями других. Замените новости на книги и фильмы.

7) **Окружайте себя приятными людьми и выстраивайте границы** - исключите из окружения тех людей, которые унижают, оскорбляют и плохо относятся к вам. Ограничьте общение с теми, кто сомневается в вас, ваших способностях или качествах. Если не общаться с ними невозможно, то пресекайте вербальную пассивную агрессию, ядовитые шутки и сарказм в свой адрес. Окружите себя теми, кто вам нравится, с кем вам хорошо, кто любит и поддерживает вас, кто вас вдохновляет и рядом с кем вы растете, развиваетесь. Проводите больше времени с близкими и друзьями.

8) **Массаж** - благоприятно влияет на вегетативные нарушения, успокаивает нервную систему и выравнивает сердечный ритм, а также расслабляет мышцы, снижает уровень адреналина и кортизола. Желательно освоить техники самомассажа головы, шеи и стоп или регулярно ходить к массажисту.

Техники самопомощи при остром стрессе

1. Паническая атака и зашкаливающая тревога. Что делать?

Найти глазами 5 предметов, на которые Вам приятно смотреть и назвать их словами

Прислушаться и дифференцировать 5 звуков и также назвать их 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. Все техники нужно пробовать, на словах это может выглядеть странно, но, поверьте, когда уже ничего не помогает, они работают.

С помощью этой техники за счет простых и примитивных действий человек начинает фиксировать себя, приземляться и "якориться" за реальность.

2. Техники дыхания.

Прислушаться к своему дыханию, не менять его, не форсировать, просто спокойно дышать и концентрироваться.

После этого можно сделать успокаивающую технику дыхания: медленный вдох на 4 счета. Задерживание дыхания на 4 счета. Выдох на 4 счета. Повторяем несколько раз.

Короткий вдох — пауза — максимально длинный выдох, при этом важно сосредоточиться на процессе дыхания и стараться расслаблять мышцы тела, особенно на выдохе.

3. Снятие шока через физические техники. 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, отжимание, качать пресс, отжимания, ходьба - мышцы сжигают избыток зашкаливающих гормонов стресса и физическая нагрузка может помочь. Нужно шевелиться, не погружайтесь в состояние обездвиженности - это неблагоприятно сказывается на психологическом и моральном состоянии.

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 подается в самые жизненно важные органы, вы сможете успокоиться, пройдет головная боль и ощущение парализованной зажатой скованности.

6. Радикальное принятие (угроза жизни, высокие риски)

В данном случае мы говорим о высокой тревоге, высокой угрозе жизни и зашкаливающей степени боли, бессилия.

Необходимо абсолютное полное безраздельное принятие вашей реальности на уровне тела, мыслей, эмоций.

Например, **ДА**, моя жизнь разрушена, **ДА**, меня могут убить, **ДА**, я осталась без денег и т.д....

Это будет основным ключом и первым шагом, чтобы в последствии начать эту реальность менять.

Нужно набраться смелости и храбрости на то, чтобы признать и принять ту жизненную ситуацию, которая у вас сложилась.

Парадоксальным образом в этот момент человек успокаивается, перестает бояться, становится ясномыслящим, осмысленным и уже может принимать дальнейшие действия. Если человек не принимает реальность, все это приводит к тому, что действия являются паническими и нерациональными. После принятия реальности и снятия максимальной тревоги, появляется возможность выбора и шанса на то, чтобы начать принимать адекватные решения.

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. Это отлично работает как терапия.

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.