

психолог Катерина СОКАЛ ЇСЇКА

Стрес.

Та як з ним боротися

Стрес

– це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

Стресова ситуація, яка триває занадто довго або повторюється часто, стає тяжкою проблемою, адже виснажує наш організм. У цьому контексті ми можемо говорити про тривалий або хронічний стрес.

Симптоми надмірного стресу в організмі

1. підвищена роздратованість, гнів, що ледь піддається контролю, труднощі у спілкуванні, відчуття, що оточуючі ставляться до вас упереджено, недоброзичливо;
2. надмірна вразливість, бажання плакати через дрібниці;
3. втрата почуття гумору;
4. надмірна втомлюваність, відчуття втоми відразу після пробудження, небажання працювати та втрата інтересу до будь-якої діяльності.

Як зняти стрес шляхом впливу на тіло

Впливати на тіло значно простіше, ніж
взяти під контроль емоції та думки:

- займайтесь фітнесом, танцями, йогою, плаванням, здійснюйте велопогулянки або підберіть іншу фізичну активність, що вам до вподоби.
- опануйте прийоми релаксації, дихальної гімнастики;
- забезпечте собі повноцінний сон
- харчуйтеся збалансовано, вживайте продукти-антидепресанти – морепродукти, індичку, листові овочі, шоколад, каші з цільних зерен;
- вдавайтесь до методів, що зазвичай допомагають зняти напруження – гуляйте на свіжому повітрі, приймайте ванну, пийте заспокійливий трав'яний чай.

Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох.

Вправа «Мокра собачка»

Уявіть, що ви вийшли з води і зараз необхідно стряхнути з себе всю воду, як це роблять собачки. Починайте струшувати з голови, потім переходьте на верхню частину тіла. Уявіть, що у вас є хвостик і його також треба потрусити. Далі спускайтесь вниз, до пальців ніг. І в кінці знову потрусити все тіло одночасно, як мокра собачка.

Стрес і психосоматика

Стрес, крім впливу на емоційну сферу, часто виявляє себе психосоматично, тобто впливає на наше тіло. Найпоширенішими наслідками є проблеми з серцево-судинною системою та травленням. Також розповсюдженими є такі прояви, як захворювання шкіри, сексуальні та репродуктивні проблеми, безсоння та випадіння волосся.

Можливі фізичні прояви стресу:

- акне, екзема, висипання та інші проблеми зі шкірою
тривожність, депресія
- діабет
- серцеві захворювання, інфаркт, високий артеріальний тиск та інсульт
- гіперфункція щитовидної залози
- синдром подразненого кишківника
- розлади травлення, біль у животі, стресова діарея
- виразки шлунку
- зміна ваги
- випадіння волосся через стрес
- головні болі
- напруга та біль у м'язах
- проблеми зі сном

Стратегії як управляти стресом:

- здорове харчування, фізична активність та здоровий сон;
- починати день з руху
- час для хобі, для себе;
- розвиток здорових дружніх стосунків та розмови з близькими;
- виявлення способів впровадження більшої кількості гумору і сміху в своєму житті;
- професійна консультація з психологом для розробки конкретних стратегій подолання стресу.

Як подолати стрес під час війни

1. Перш за все, визнайте, що ви маєте право на тривогу, страх, гнів, агресію та інші сильні емоції, що це цілком природна реакція.
2. Не пригнічуйте ці емоції, якщо маєте потребу плакати, кричати – задовільніть її. Але знайдіть спосіб зробити це так, щоб не налякати оточуючих.
3. Не сперечайтесь з людьми, що агресивно налаштовані
4. Не відповідайте на агресію агресією, не загострюйте конфлікт
5. Обов'язково розмовляйте з кимось на теми, не пов'язані з війною
6. Не присвячуйте весь вільний час моніторингу новин на тему війни
7. Не відмовляйте собі у праві радіти, відчувати позитивні емоції.
8. Якщо мучить почуття провини перед людьми, що опинились у набагато гіршій ситуації, ніж ви, подумайте, чим ви можете їм допомогти.
9. Згадуйте світлі, яскраві моменти з минулого та мрійте, фантазуйте, що будете робити після перемоги.
10. Використовуйте стандартні способи боротьби зі стресом – техніки релаксації, фізичні вправи, переключення думок.

Усі поради, як допомогти собі при стресі, стосуються ранньої стадії його розвитку – стадії поведінкових порушень (роздратованість, агресивність або плаксивість, втомлюваність, зниження працездатності тощо). Як знизити гормон стресу, якщо відбулися органічні зміни в ендокринній системі, як позбутись стресу та його наслідків, якщо розвиваються стійкі соматичні чи психічні порушення, може порадити тільки лікар. Якщо ви відчуваєте, що гостра реакція переходить у затяжний стрес, який виснажує всі сили, а контролювати таку реакцію без професійної допомоги не вдається, не зволікайте зі зверненням до психолога.

Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох.

Вправа «Мокра собачка»

Уявіть, що ви вийшли з води і зараз необхідно стряхнути з себе всю воду, як це роблять собачки. Починайте струшувати з голови, потім переходьте на верхню частину тіла. Уявіть, що у вас є хвостик і його також треба потрусити. Далі спускайтесь вниз, до пальців ніг. І в кінці знову потрусити все тіло одночасно, як мокра собачка.