

Борьба со стрессом

В переводе с английского «стресс» – это «напряжение, давление, нажим». Стресс – явление повседневное. Жизнь – это постоянный источник изменений, приспосабливаться к новым условиям нам приходится каждый день.

Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение.

Если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы, теряет способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.

Стресс очень выгодная реакция организма, хоть и неприятная. Во время стресса мы получаем доступ к энергетическим резервам организма. Когда нам что-то угрожает, **мы мобилизуемся и переходим в «спортивный» режим функционирования.**

Стрессы можно разделить

По степени эмоциональной окраски:

- Положительный стресс – эустресс – обогащает и украшает нашу жизнь;
- Отрицательный стресс (кратковременный) можно считать безвредными, если нет тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой системы.

По продолжительности:

- Кратковременный (острый). Хороший кратковременный уровень стресса позволяет выступить перед аудиторией, когда необходимо мобилизоваться помнить материал и с интересом его передать;
- Долгосрочный (острый и хронический). Длительный отрицательный стресс – дистресс – является причиной возникновения многих заболеваний.

Причины и факторы, вызывающие стресс разнообразны и многочисленны: любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая: в организме запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией.

Защитная реакция организма при стрессе проходит через определенные стадии

В первой стадии мозг нажимает на газ и дает сигнал всему организму выжить! Реакция

Полное [расписание и записи вебинаров](#) можно посмотреть на нашем сайте

Запись вебинара:



Наведите камеру Вашего телефона

тревоги (в ответ на раздражение), происходит активизация всех систем организма. Первая реакция человека: расширяются глаза, пересыхает во рту, легкие начинают активно закачивать кислород в кровь, сужаются сосуды, падает температура тела, увеличивается сердцебиение, замедляется пищеварение, **выделяются гормоны стресса**.

Во второй стадии при физиологической норме: мозг должен дать команду организму расслабиться и восстановить силы, он давит на тормоз. организм адаптируется в новых обстоятельствах после стресса, стрессовые **гормоны метаболизируются**.

Когда стресс хронический, мозг как бы забывает как тормозить – наступает стадия истощения. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Когда человек после стресса пришел домой, голова продолжает работать, тело напряжено, и сон не помогает восстановиться. Утром уставший и снова возвращается в стрессовые ситуации.

Что происходит с организмом на физиологическом уровне во время стресса

Надпочечники, получившие сигнал от мозга, впрыскивают в кровь гормональный коктейль: **адреналин, норадреналин, кортизол**. У каждого человека, генетически заложена своя предрасположенность выделения стрессовых гормонов.

Эти три стрессовых гормона формируют три типичных реакции человека: беги/замри, бей, тяни ляжку.

Такие реакции порождают специфичное поведение человека

• **Поведение кролика в стрессе.**

Эти животные – одни из самых пугливых, они не вступают намеренно в борьбу с противником. Так и люди, относящиеся к этому типу, отдают предпочтение пассивной реакции. Для такого человека типичным поведением является замирание или бегство. Виновником реакции «замирание» является **гормон кортизол**. Виновником реакции «бегство» является **гормон адреналин**;

• **Поведение льва в стрессе.**

Противоположная реакция кролику. Человек будет проявлять агрессию, вступать в борьбу с «хищником», кем или чем он бы ни был представлен в современных условиях. Агрессивное поведение означает не только применение физической силы.

Человек со стрессом по типу льва будет кричать и ругаться в стрессовой ситуации, он будет демонстрировать агрессию своим видом: взглядом, выражением лица или позой. Виновником реакции «бей» является **гормон норадреналин**;

• **Поведение вола в стрессе.**

Вол – это спокойное и трудолюбивое животное, поэтому его любят использовать в хозяйстве, он терпит все. Люди типа вола отличаются невероятным терпением в стрессовой ситуации. Этот тип реакции связан с большой опасностью, так как такой человек не станет просить о помощи, не будет требовать выходных, а просто тихо и спокойно доведет свой организм до полного истощения.

Кем лучше быть кроликом, волком или львом зависит от ситуации. В большинстве случаев наиболее предпочтительной реакцией будет кроличья тактика уклонения. Реакция льва пригодится вам, если есть необходимость отстаивать свои интересы или права. Быть волком можно, если вы точно знаете, что стресс будет продолжаться определенный период, а потом закончится.

Если прожить цикл стресса неправильно, не завершив его, то это может привести к тяжелым последствиям для психики или организма. Как завершать цикл стресса зависит в том числе и от нашей постоянной реакции на него.

Беги или замри (реакция зайца). Что делать.

- Бег или ходьба 10 тысяч шагов в день (желательно под ритмичную музыку);
- Возвращаться в реальность с помощью тела: делать массажи или самомассажи, заниматься йогой, практиковать медленный спорт вроде растяжки, замечать мир вокруг себя и концентрироваться на прикосновениях и больше контактировать с телом.

Совет: Поработать над прокрастинацией. Выпишите список, почему у вас нет желания делать какую-то задачу. Основных причин всего три: непонятно, зачем это делать; неясно, как это делать, или страшно, что не получится, или результаты повлекут какие-то последствия. Когда вы выпишете все свои опасения на бумаге, будет понятнее, что со всем этим делать, и не захочется убежать.

Бей (реакция льва). Что делать.

- Занятия спортом (хорошо подойдет силовая тренировка, где нужно напрягаться);
- Покричать в поле или лесу, устроить дикие пляски, побить подушку, грушу.

Совет: Учиться выражать агрессию экологично.

Тяни ляжку (Реакция вола). Что делать.

- Делать массажи, заниматься плаванием, медитировать, заниматься йогой

Совет: Устанавливать сроки работы, четко придерживаться графика и режима дня; заранее планировать свой отдых.

Профилактика и принципы преодоления стресса

К базовым принципам преодоления стресса относят: активное воздействие на ситуацию, изменить свое отношение к ситуации, отвлечение от стрессовой ситуации (хобби), снижение субъективной значимости события, вызвавшего стресс, умение расслабляться (визуализация, медитация), (подключение положительных чувств).

К числу других способов снятия стресса и поддержания психического здоровья можно отнести следующее:

- Соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха;
- Стремиться к разумной организованности в жизни, работе, быту;
- Научиться говорить нет, не брать на себя решение слишком многих проблем,

определив границы собственных возможностей;

- Не злоупотреблять алкоголем, воздерживаться от вредных привычек;
- Заниматься ежедневно физическими упражнениями и дыхательными практиками;
- Учиться радоваться жизни и быть благодарным даже за мелочи (10 благодарностей) каждый день;
- Не копаться в своем прошлом и тем более не сожалеть о том, что не сделал когда-то или сделал не так (упражнение «Проекция будущего»);
- При необходимости – снижение темпа жизни и пересмотр некоторых жизненных позиций;
- Станьте себе другом (поговорите с самим собой, найдите слова утешения и поддержки).