



## Продолжительный стресс забирает наши силы

Продолжительный стресс — главный пожиратель наших жизненных сил. Он делает это незаметно, но довольно болезненно. Дело в том, что **при встрече с источником стресса** (стрессором), мозг посылает в организм сигнал и «Бей или беги» и организм входит в **«боевое состояние»**: активизируются гормоны стресса, напрягаются мышцы, учащается сердцебиение, меняется дыхательный ритм, игнорируются на время запросы пищеварительной системы, возрастает концентрация внимания. Все эти изменения направлены на то, чтобы успеть убежать от стрессора или дать стрессору отпор.

Если воздействие стрессора кратковременное, человек справился со стрессовой ситуацией и угрозы больше нет, то организм возвращается в норму.

Если стрессы никуда не деваются, а продолжают дни, недели, месяцы, а то и годы (то есть человек находится **в хроническом стрессовом состоянии**), то организм просто застывает в **«боевом состоянии»**. То есть энергия/силы человека, которые он мог бы использовать себе во благо (например, на общение с близкими и друзьями, на решение интересных задач и другие приятные вещи) - всё **расходуется на хронический стресс**.



В результате **хронического пребывания в «боевом состоянии»** силы организма постепенно подтачиваются,

ухудшается работа внутренних органов и систем, снижается иммунитет, постоянное мышечное напряжение провоцирует спазмы и боли.

**Хроническое пребывание в «боевом состоянии» негативно сказывается и на нервной системе**, она также истощается, появляется эмоциональная нестабильность, нарушается режим сна и бодрствования. Возникает чувство хронической усталости,



депрессия. Человек теряет интерес к жизни и чувствует себя словно «загнанным в клетке».

**Как восстановиться после стресса?** Как улучшить показатели физического здоровья? Как вернуть себя в состояние душевного равновесия? Как не допускать хронического напряжения организма? - вопросы актуальные для сегодняшнего ритма жизни. И современному человеку необходимо знать ответы на эти вопросы.

Базовая предпосылка- **уважительное и ответственное отношение к себе, к своему здоровью и к своей жизни!**

В поисках телесного здоровья специалисты рекомендуют:

- ✓ **Высыпаться.** Сон — естественный и самый эффективный способ восстановить силы.
- ✓ **Качественно питаться.** В состоянии стресса очень легко начать заедать переживания чипсами и пирожными, запивать проблемы алкоголем. К сожалению, такая indulgence — худшее, что человек может сделать для своего организма. Фастфуд из-за большого содержания сахара вызывает скачки энергии, а алкоголь нарушает сон и вызывает проблемы с памятью. Постарайтесь найти вредной еде вкусную и питательную замену. Съешьте миску ягод вместо пирожного, чипсы замените овощными палочками. А вместо бокала вина используйте другие, более здоровые способы расслабиться: зажгите ароматические свечи, примите горячую ванну, почитайте книгу.
- ✓ **Двигаться.** Доказано, что регулярные физические нагрузки улучшают психологическое состояние. Необязательно каждый день часами тренироваться в спортзале, просто старайтесь побольше двигаться в течение дня, уделяйте физической активности хотя бы 10–30 минут. Делайте легкую утреннюю зарядку или йогу по вечерам, после обеда гуляйте еще 20 минут вокруг офиса или часть пути на работу проходите пешком. Пользуйтесь лестницами, танцуйте. Бонусом получите улучшение работы мозга, особенно памяти.
- ✓ **Быть больше на природе.** Эко-терапия — методика, которая основана на прямом контакте человека с природой, дающая возможность погрузиться в природу, раствориться в ней, созерцать живописные ландшафты и лесные массивы, прикоснуться к деревьям, принюхаться к запаху коры.

Несколько лет назад исследователи из Эксетерского университета (Великобритания) обнаружили, что из группы людей, страдающих от депрессии, 90% чувствовали повышение самооценки после прогулки по



парку, а почти три четверти отмечали облегчение симптомов депрессии. Данные Эксетерского университета также свидетельствуют, что те, кто живет в зеленых зонах, меньше страдают от психических заболеваний, меньше подвержены стрессам и больше довольны жизнью, чем другие.

В Японии существует практика **синрин-йоку** (дословно «лесные ванны»), которая получила широкое распространение в 1980-х годах как средство борьбы с повседневным стрессом. Смысл ее крайне прост: выйти из дома, добраться до ближайшего леса и провести там некоторое время, вдыхая полной грудью лесной воздух. Для достижения лучшего результата «купальщики» также могут медитировать или заниматься йогой. Исследование, проведенное в 2007 году, подтвердило аргументы сторонников этой практики. Например, было обнаружено, что занятия синрин-йоку способствуют уменьшению стресса: после прогулки по лесу у



человека отмечается снижение уровня кортизола (гормона стресса), частоты пульса и кровяного давления.

Помимо того, что контакт с природой может исцелить наш разум, он также может вызвать глубокие изменения в нашем самоощущении и поведении. По словам Стива Тейлора (Steve Taylor), психолога, автора книги «Walking From Sleep» («Путь к пробуждению»), «лесные купания» помогают получить «опыт пробуждения» — когда наше восприятие окружающей действительности становится острее и прекраснее, человек ощущает чувство единства с миром и с другими, мир становится гармоничным и наполненным смыслом. Это ощущение очень похоже на то, что психолог Абрахам Маслоу называл «пиковыми переживаниями». В такие моменты человек ощущает невероятный душевный подъем и словно перерождается внутренне. Маслоу относил к таким переживаниям творческий экстаз и религиозную экзальтацию. Контакт с природой дает около 20% таких переживаний.

На уровне тела «купание в лесу» дает двойной эффект- успокаивает и одновременно тонизирует нервную систему.

- ✓ **Техники натуральной терапии:** акупунктура, массаж, рефлексотерапия, физиотерапия, радонотерапия, грязелечение и многие другие (рекомендуется согласовать использование той или иной техники с лечащим врачом). Такие процедуры будят, активируют организм, ослабленный из-за неправильного образа жизни.

В вопросе восстановления расшатанной психики и здоровья необходимо точно **выявить первопричину возникновения негативного состояния**

(самостоятельно или записавшись на консультацию к психологу) и скорректировать ситуацию.

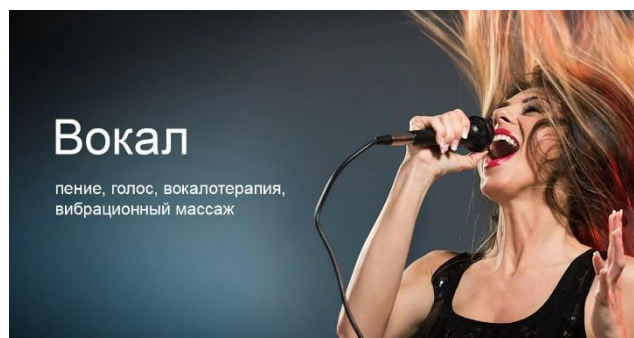
**Важно создать такой образ и ритм жизни, чтобы ему сопутствовали позитивные эмоции и здоровье.** Для этого:

- **Практикуйте осознанность.** Людей, которые живут гармоничной жизнью, кое-что объединяет. Все они постоянно задают себе вопросы (список см. ниже). Ответы помогают понять, туда ли человек идет, что подталкивает его вперед, а что уводит в сторону или вовсе тянет назад.

Итак, вопросы: Счастлив ли я? Испытываю ли я благодарность? Нравится ли мне моя работа? Хорошо ли я себя чувствую? Чему новому я научился? Куда движется моя карьера? Важна ли моя работа? Как стать профессионалом в своём деле? Мой приоритет (прямо сейчас)? Как я могу быстрее достичь этой цели? Чем мне не стоит больше заниматься? Какие задачи я всё время откладываю? Кому и как я могу сегодня помочь? О чём важном я себя не спрашиваю?

- **Практикуйте дыхательные упражнения, релаксацию, медитацию, йогу.** Эти практики имеют доказанную эффективность. Они помогают вывести организм из состояния боевой готовности, развивают умение переключаться между двумя состояниями — стрессовым и спокойным.

- **Пойте.** Голос человека — замечательное средство исцеления, одно из наиболее доступных звуковых лекарств (Д. Кемпбелл). Благодаря пению повышаются защитные силы организма, резервные возможности человека, стимулируется деятельность



жизненно важных органов, повышается жизненный тонус, стабилизируется электрическая активность мозга, улучшается настроение, организм освобождается от негативных последствий стрессовых ситуаций, появляются радость и умиротворение.

- **Добавляйте в жизнь красок:** отправляйтесь на выставку в музей, сходите в кино, др.

- **Соблюдайте во всем равновесие.** Целыми днями отдаете всю энергию бешеному рабочему ритму? Проведите выходные наедине с собой, почитайте любимую книгу в спокойной обстановке или поужинайте с человеком, который внимательно вас выслушает или вовремя окажет поддержку.

- **Почаще делайте то, что нравится.** Помните, мы принимаем «боевую стойку» не только перед лицом опасностей, но и тогда, когда нам приходится делать то, что не нравится. Например, проводить дни на нелюбимой работе, постоянно находиться в конфликтной домашней

атмосфере, заставляя себя придерживаться какой-то диеты и т.п. Если человек таким образом тестирует себя на прочность, то его внутренние силы тоже постепенно иссякнут, организм износится быстрее.

- **Старайтесь как можно чаще радоваться.** Даже самые незначительные, но приятные вещи могут стать мощной защитой от стресса. Короткий телефонный разговор с близким человеком, чашка ароматного чая, одна серия любимого телешоу, вкусный пончик (один!), свободный вечер посреди сложной недели — все эти будничные мелочи заряжают нас энергией, дарят радость и делают нашу жизнь прекрасной даже в самые напряженные моменты.

Информацию подготовила: психолог 1 категории Орехво О.В.,  
УЗ «Гродненский ОЭД»