



КонсультантПлюс

Статья: Под прессом стресса
(Макарова Е.А.)
("Руководитель бюджетной организации",
2021, N 5)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 01.06.2021

"Руководитель бюджетной организации", 2021, N 5

ПОД ПРЕССОМ СТРЕССА

Похоже, стрессы становятся нормой жизни. Однако к стрессам нельзя привыкнуть, на них можно только заикнуться. Как в наше непростое время помочь своему организму, как найти силы, чтобы пережить стрессовую ситуацию? Продолжаем популярную серию статей с советами психолога <1>.

<1> Об авторе: имеет высшее образование психолога (Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина, красный диплом по специальности "Семейная психология (диагностика, консультирование и коррекция)", а также немедицинского психотерапевта - гештальт-терапевта (АНО МНП "Высшая Школа Гештальт-терапии"). Провела более 1 200 часов личных консультаций и 350 часов групповой работы с клиентами.

Интересный факт: жизнь такова, что все события носят для человека стрессовый характер, будь они негативные или положительные. Организм реагирует на напряжение, внешнее раздражение и дает ответную реакцию. Даже бурная радость или эйфория могут потрясти человека и перевозбудить нервную систему.

Стрессы "плюс" и стрессы "минус"

Кратковременный стресс, например публичное выступление на собрании или защита диссертации, прыжок с парашютом, свадьба, мобилизует ресурсы организма, чтобы быстро справиться с ситуацией. Это эустресс. В нем расходуются силы на поверхностном уровне, это так называемый нормальный стресс.

Есть и стрессы со знаком "минус". Они воздействуют пагубно и при частом повторении переходят в хронический, патологический стресс - дистресс. Человек получает неожиданно такую порцию стресса, с какой он не в силах одномоментно справиться. Например, неожиданное известие о тяжелой болезни самого человека или близкого родственника, потеря супруга, ребенка, увольнение работодателем. У большинства людей в таких ситуациях нет внутреннего резерва, сил, ресурсов, чтобы справиться со случившимся и быстро пережить это. Когда мы говорим о стрессе, то имеем в виду такой стресс.

К сведению. Понятие "стресс" ввел канадский ученый Ганс Селье в 1936 году. Стресс - это неспецифические реакции организма на различные воздействия. Факторы, которые являются причиной стресса, называются стрессорами (например, страх, боль, физическое или психическое перенапряжение).

Эустресс человек, как правило, способен пережить самостоятельно, используя внутренние ресурсы своего организма, а вот совладать с последствиями дистресса в одиночку довольно сложно. Лучше своевременно обратиться за психологической помощью к специалисту, поскольку проблема серьезная. А чтобы уменьшить остроту психологического потрясения до получения квалифицированной помощи, можно воспользоваться следующими советами.

Уменьшаем стрессовое состояние

Оцените по 10-балльной шкале "заряженность" своего эмоционального состояния.

"Насколько заряжена для меня данная ситуация?"

0 - совсем не заряжена, нет реакции, а 10 - максимально заряжена, сильная реакция.

Если заряженность выше 8 баллов, требуется помощь специалиста. При более низких показателях можно постараться облегчить последствия собственными силами, выполняя несколько простых действий.

Планируйте день. Структуризация помогает снизить неопределенность, а значит, уменьшить тревожность. Выписав все дела, проранжируйте их по степени значимости. Неважные и несрочные задачи перенесите на более поздние даты. Сосредоточьтесь на главном, переключите на него свое внимание.

Двигайтесь поэтапно. Экономьте силы. Отслеживайте результаты, успешные показатели.

Снижайте влияние последствий стресса. Включите осознанность на максимум. Устройте мозговой штурм с друзьями или коллегами. Измените подход к ситуации, если он не приносит нужного результата. Двигайтесь навстречу переменам.

Заведите личный дневник. Выписывайте в него свои чувства, эмоции - не держите в себе. Особенно важно замечать свои успехи и фиксировать их. Выделяйте свои достижения цветом или подчеркиванием. Хвалите и положительно себя подкрепляйте.

Просите о помощи близких, друзей. Важно понять свои потребности. Какая именно помощь вам нужна именно сейчас? Погулять с ребенком? Получить сочувствие и поддержку? Приготовить ужин? Помощь - это возможность не только получить физическую разгрузку, но и почувствовать участие, понимание, заботу, что очень важно для восстановления душевных сил. Попросите окружающих о чутком и бережном отношении.

Займитесь физическими упражнениями. Важно поддерживать свое тело в тонусе. Тело - храм души, генератор жизненных сил и энергии. В здоровом теле - здоровый дух. Выберите наиболее интересное спортивное направление, которое вам по силам, и развивайтесь в нем.

Начните следить за правильностью питания. Проанализируйте свое меню, исходя из особенностей организма. Проконсультируйтесь с диетологом. Снижайте потребление быстрых углеводов (сладкое, фастфуд), заменяя их на медленные, которые более полезны. Цельнозерновые крупы, овощи и не слишком сладкие фрукты - эти продукты надолго обеспечат вас необходимой энергией. Сбалансируйте жиры, белки и углеводы, клетчатку в вашем рационе. Избегайте злоупотребления алкоголем.

Обратите внимание на уровень кортизола и адреналина в крови. Исследование могут назначить терапевт, врач общей практики, эндокринолог, кардиолог.

Кортизол - это гормон, который защищает организм от стресса, регулирует уровень артериального давления, участвует в обмене белков, жиров и углеводов. Снижение выработки кортизола чревато похудением, слабостью, снижением артериального давления, усталостью. Когда кортизола недостаточно, а стресс сильный, может развиваться адренальный криз, который требует экстренной медицинской помощи. Избыток кортизола повышает артериальное давление и уровень сахара в крови, способствует ожирению, истончению кожи и появлению фиолетовых растяжек по бокам живота.

Повышение уровня адреналина является реакцией на критическую ситуацию (опасность, стресс, травма), чтобы мобилизовать организм перед трудностями. Адреналин - достаточно активное вещество, которое существенно влияет буквально на все системы организма. Частые выбросы адреналина могут вызвать серьезные нарушения здоровья, например болезни сердечно-сосудистой системы, истощение. Нехватка гормона существенно сказывается на эмоциональном фоне организма, влечет депрессивные состояния. Зачастую из-за бессознательного стремления повысить уровень этого гормона человек затевает ссоры, скандалит, конфликтует.

Расслабляйтесь, медитируйте, занимайтесь йогой. Стресс держит мышцы в напряжении. Дайте им отдых. Подарите расслабление, релакс. Ванна с пеной или солью, массаж, любой метод расслабления мышц тела - то, что нужно, чтобы уменьшить последствия стресса.

Поработайте над качеством сна. Здоровый сон должен длиться как минимум семь часов. Живите по биологическим часам. Подбирайте режим дня в соответствии со своими физиологическими ритмами. Ищите оптимальный для себя вариант чередования сна и бодрствования. Если трудно заснуть, посоветуйтесь с врачом, возможно, стоит принимать препараты с гормоном сна - мелатонином. Доказано, что мелатонин обладает в том числе антистрессовым эффектом.

Соблюдайте питьевой режим. Важно пить чистую воду. Она защелачивает организм, улучшает работу лимфатической системы, а значит, и позволяет быстрее выводить из организма шлаки, токсины, оздоравливает и очищает его. При обезвоживании (кофе, например, сильно закисляет и обезвоживает организм) усиливаются раздражительность и возбудимость.

Заземляйтесь, то есть фокусируйтесь на ощущении земли или другой "дружественной" поверхности. Можно лечь на траву, а если нет такой возможности, то на чистый пол в своей квартире. Пройдитесь босыми ступнями по воде или песку. Пешие прогулки помогают сбросить напряжение через ноги, почувствовать свое тело, замедлиться. Можно практиковать прогулки одному. Это помогает упорядочить свои мысли и проанализировать развитие ситуации. Звуки природы, свежий воздух дарят большой заряд сил, энергии и бодрости.

Вспомните о своих хобби. Вязание, собирание марок, шитье, чтение книг, просмотр фильмов, кулинария, фотографирование, рыбалка, рисование, спорт, танцы или сочинение стихов - любимое занятие поможет отвлечься от плохих мыслей, станет источником столь необходимого позитива.

* * *

Найдите время для поддержания себя в ресурсном состоянии. Наверное, все перечисленные советы сразу выполнить не получится. Начните с наиболее простых, постепенно осваивая все новые и новые. Двигайтесь вперед. Постепенно, но постоянно. Наполняйтесь тем, что действительно вам нравится, и организм ответит взаимностью.

Е.А. Макарова
Психотерапевт,
гештальт-терапевт,
психолог-консультант

Подписано в печать

27.04.2021