**5 вопросов про стресс**

**1. Откуда взялся этот термин и что он означает?**

— Понятие стресса с английского языка переводится как «нагрузка», «давление», «напряжение».

Стресс вызывает неспецифическую реакцию организма, когда человек находился в состоянии условного покоя, но некая переменная (физическая или психическая) вводит организм в напряжение и в дисбаланс.

**2. Зачем он нужен организму?**

— Стресс повышает устойчивость человека, помогает нам найти ответы на важные вопросы, вырабатывает адреналин в организме.

Как ни странно, стресс может быть положительным. Простые примеры: свадьба, окончание университета, получение новой должности и так далее. С такими переживаниями психика справляется достаточно легко и быстро. Совсем другое дело, если стресс отрицательный.

Важно понимать, что опасность стресса кроется в его **интенсивности**. Не менее существенную роль играет также и способность нашего организма справляться с негативом, если напряжение достигает критической точки.

**3. Разные люди переносят стресс по-разному?**

— Да, наш организм имеет разные резервы адаптационных возможностей, и чем сильнее стресс, тем быстрее он может привести к истощению организма.

Сложнее стресс переносится людьми, у которых центральная нервная система более чувствительна. Она острее реагирует на физические, эмоциональные и социальные стимулы. Таких людей называют **высокочувствительными**. Тяжелее стресс дается детям, пожилым людям, а также людям, в чьей истории был опыт ранних пережитых травм (насилие, развод родителей).

**4. Как стресс действует на нас?**

— Основная функция организма — поддержание своего гомеостаза (сохранение своей внутренней среды и основных функций организма). Когда у человека появляется стресс, то:

* Первая реакция организма, которую он запускает, — это тревога.
* У человека снижается сопротивляемость, часть систем (таких, как пищеварительная, половая) отключаются или замедляются.
* Главной целью организма становится выживание, все его резервы и защиты мобилизуются.

Поскольку организм не знает, насколько долго может продлиться состояние стресса, подключается сопротивление и сбалансирование тех резервов, которые есть, чтобы пережить кризис. Но организм не может вечно сопротивляться без потерь. Рано или поздно приходит истощение.

Чем сильнее стресс, тем сильнее его реакции будут отражаться на человеке. Могут наблюдаться:

* неконтролируемый смех или плач;
* истерика;
* нарушение сна;
* кошмары;
* панические атаки;
* нарушение дыхания;
* боли в сердце;
* напряжение в мышцах;
* изменение массы тела;
* проблемы с пищеварением;
* агрессия;
* аффективные состояния;
* хроническая усталость и бессилие;
* частичная амнезия.

Все эти проявления могут привести к значительному снижению уровня качества жизни человека.

**5. В чем особая опасность стресса?**

— Человек может недооценить силу воздействия стресса, ведь стресс может быть **скрытым**.

Наше тело реагирует на опасность по-разному: бей, беги, замри. И вот как раз реакция замирания организма является наиболее опасной. Человек не проживает свое состояние, и оно превращается в бомбу замедленного действия.

Стресс может вызвать заболевания сердечно-сосудистой системы и даже способен привести к образованию раковых клеток, алкоголизму, наркомании, появлению фобий и депрессии. И это я еще перечислила далеко не все.

**Как вести себя в стрессовой ситуации**

— У каждого из нас есть 2 точки опоры: внутренняя и внешняя. Мы все рождаемся с внешней. Пока мы маленькие, весь наш мир — это наши родители. В процессе взросления мы обретаем и другие значимые связи (близкие, друзья). Все это составляет внешнюю точку опоры.

Внутренняя точка опоры — это про уверенность, осознанность своих желаний и чувств, возможность выбирать себя, защищать свои границы.

В процессе взросления основополагающей должна стать именно внутренняя точка опоры, но нельзя сказать, что она является главной. Оба этих критерия очень важны.

Баланс находится посередине — внутренняя опора толкает вперед, внешняя — поддерживает. Если у нас только одна точка опоры — это как ходить без одной ноги. В периоды кризиса нам особенно важна внешняя опора, именно она помогает сохранить внутреннюю часть в целостности.

Самое сложное, с чем сталкивается человек при стрессе, — это переживание своих ощущений и эмоций. Каждый должен понимать, что человек имеет право на свои эмоции и ощущения.

В ситуации стресса мы можем испытывать: злость, грусть, бессилие, печаль, отвращение и так далее. Но для того чтобы стресс не перерос в нечто более серьезное, свои переживания следует выгружать. Это можно сделать как через внешнюю, так и через внутреннюю часть. Но чем сильнее переживание, тем больше мы нуждаемся в другом человеке.

**11 шагов помощи себе при стрессе**

**1.** Включайте осознанность и возвращайтесь в «здесь и сейчас». Работу нужно вести на 3 уровнях: тело, эмоции и мысли. Для этого ответьте себе на 3 вопроса:

* Что происходит с моим телом?
* Что я чувствую?
* Что я думаю?

Признаваясь себе в своих же ощущениях, вы возвращаете себя в реальность.

**2.** Постарайтесь нормализовать режим сна и питания*.* Чтобы человек мог выйти из стресса, его тело должно быть готово к этому.

**3.** Верните себе 5 органов чувств. Отслеживайте их:

* Что вы видите?
* Что вы слышите?
* Что недавно пробовали на вкус?
* К чему прикасались?
* Какие ароматы вдыхали?

Для усиления осознания можете вспоминать то, что вы больше всего любите, чтобы вернуть себе свои ощущения.

**4.** Постарайтесь максимально «заземлиться». Почувствуйте ногами землю. Представьте, что вы, как могучий дуб с большими, сильными корнями, держитесь за почву и ничто вам не страшно. Вы несокрушимы!

**5.** Медитируйте*.* Медитация позволяет переключить внимание внутрь себя, освободиться от влияния внешней среды и обеспечить своему сознанию отдых. Также она помогает пережить эмоцию гнева, снизить вероятность возникновения депрессии, повышает осознанность, самооценку, энергичность и стрессоустойчивость.

**6.** Не избегайте физической активности. Ходьба, приседания, прыжки на месте — все это поможет выбросить лишний адреналин и впоследствии расслабить мышцы, а следовательно — избавиться от эмоциональных зажимов в теле. Особенно эффективен этот метод при панических атаках.

**7.** Попробуйте «заякориться». Сместите фокус на другой объект и закрепите на нем свое внимание. Картинка не обязательна. «Якорь» может быть не только визуальным, но и аудиальным или кинестетическим (фиксация на тактильных ощущениях). А комбинация «якорей» делает процесс более действенным.

В качестве «якоря» может выступать: резинка или браслет на руке, позитивная установка голосом, например: «Все хорошо, катастрофы нет», «Я в норме», «Я не боюсь». Также можно использовать успокаивающие движения, например, поглаживания, самообъятия, растирание грудной клетки.

**8.** Работайте с дыханием. Например, попробуйте дышать по следующей схеме:

* Вдох на 3 счета (постепенно считая раз-два-три). Сначала воздух наполняет живот, после подключается грудная клетка.
* Плавный выдох на 5 счетов (постепенно считая раз-два-три-четыре-пять). Сначала втягивается живот, затем опускается грудная клетка.
* Пауза.
* Повтор действий.

Можно положить руку на живот и грудную клетку, чтобы сконцентрироваться на процессе.

**9.** Дышите в пакет. Эта старая добрая практика также хорошо помогает в моменты паники.

Когда организм теряет управление над собой, он склонен «гнать на красный». Дыхание становится учащенным, начинается гипервентиляция легких. Это может привести к головокружению, обмороку и даже стать пуском для панической атаки.

Зачем нужен пакет? Для того чтобы организм вспомнил, что ему делать. В пакете ограниченное количество кислорода. С помощью пакета человек вдыхает свой же углекислый газ, и тем самым переизбыток кислорода от частого дыхания снижается, что успокаивает организм и приводит дыхание в норму.

**10.** Попрактикуйте технику напряжения и расслабления. Наше тело подчиняется процессам симпатической и парасимпатической системы. Одна отвечает за возбуждение, другая — за расслабление. Системы сменяют друг друга.

Стресс вводит тело в состояние возбуждения и напряжения, но сознательно мы не всегда это ощущаем. Поэтому напряжение необходимо усилить, чтобы почувствовать, что мышцы действительно скованы.

По очереди напрягайте и расслабляйте части своего тела. Представьте, что область, которую вы напрягаете, подобна струне. Расслабляя ее, вы словно перерезаете эту струну, и напряжение на конкретном участке мгновенно исчезает. К данной технике можно подключить и дыхательные практики.

**11.** Выбрасывайте реакцию вовне. Рисование, лепка, написание сказки, игра на инструменте, сочинение стихов, ведение дневника — все, что вы можете использовать в качестве объекта для отреагирования своих чувств, подойдет.

Перечисленные техники самопомощи эффективны, когда уровень стресса не носит интенсивный характер или вам необходимо отреагировать на стресс в формате «здесь и сейчас».

Если стресс связан с сильными травмирующими ситуациями, необходимо обратиться за помощью к специалисту, поскольку самостоятельно человек не может пережить последствия сильного травматического события. В некоторых случаях возможно даже назначение медикаментозной поддержки для снижения чувства страха или напряженности.

Чтобы последствия, полученные в результате стресса, благополучно прошли, телу необходимо завершить цикл реакций и прожить ощущения и эмоции, связанные со стрессовым событием. Именно для этого и необходим специалист