

Рубрика «Кризове консультування»
Кризове консультування психолога «Стресостійкість:
значення та інструменти зміцнення»

Стрес (англ. Stress) – стан психічної напруги, що виникає у людини за складних, важких умов та обставин; це відповідь організму на вплив потужних зовнішніх та внутрішніх факторів (стресорів).

Стрес включає адаптаційний синдром, який допомагає людині пристосуватися до нових умов, здолати дію стресорів, або навпаки – дезорганізовує людину.

Стресори – це частіше несприятливі, сильні і тривалі зовнішні і внутрішні впливи, які зумовлюють виникнення стресових станів; це сильні фізичні, психічні травми, потужні м'язові навантаження, крововтрати, інфекції, опромінення, різкі температурні зміни та інше.

Стресором може бути не тільки негативна, але й надзвичайно позитивна, радісна для вас подія. Водночас стресова реакція може виникати, як відповідь на загрозу як реальну, так і уявну. При цьому позбавлене стресів життя ризикує стати нудним, не дозволяє виявити повною мірою здібності, позбавляє інтересу й смаку життя.

За яких умов стрес шкодить здоров'ю

Надмірне стресове навантаження може ламати адаптаційні механізми психіки, викликати несприятливі наслідки для здоров'я, а саме:

- тривожні розлади, в тому числі – панічні атаки;
- депресії;
- психосоматичні захворювання;
- безсоння;
- розлади харчової поведінки;
- емоційне вигорання;
- серцево-судинні захворювання;
- хвороби шлунково-кишкового тракту та інше.

Як протидіяти стресу

Стресостійкість – це здатність людини адекватно реагувати на стресові фактори, зберігати ефективну дієздатність за будь-яких обставин, витримувати різноманітні навантаження на психіку без негативних наслідків для здоров'я.

Рівень стресостійкості у різних людей різний (індивідуальний), зумовлений переважно генетично, спадково. Адаптаційні ресурси також більші або менші, але не безмежні. А відтак, важливо витратити їх ощадливо, турботливо та дозовано.

Стресостійкість можна зміцнювати і розвивати.

Що допоможе нам ефективніше протистояти стресам?

1. Релаксація – стресову напругу можна знижувати шляхом розслаблення.

Релаксаційних методик є багато, вони притаманні східним практикам, релігійним традиціям і ритуалам.

Наприклад, популярною є м'язова релаксація за Джекобсоном. Так, аби досягнути глибокої розслабленості тіла, слід на 10-15 секунд сильно напружити м'язи, а потім на 15-20 секунд сконцентруватися на відчутті розслаблення у м'язах. Відеосюжети із релаксаційними вправами ви зможете знайти на YouTube.

2. Сон. Повноцінний сон (7-9 годин) – обов'язкова умова відновлення фізичних і психічних сил. Не жертвуйте сном для гаджетів і будь-яких справ.

3. Збалансоване (раціональне) харчування

Кортизол, як основний гормон стресу, провокує розпад білків, які входять до складу усіх наших внутрішніх органів. Тому за складних життєвих обставин важливо забезпечити організм поживними речовинами, навіть якщо їсти зовсім не хочеться. Перерви у прийомі їжі мають бути не більше п'яти годин, харчування – здорове, води на добу слід споживати не менше 1,5 л.

4. Дихальні вправи.

Допоміжним стане дихання за квадратом: повільний вдих на 4 відліку, затримка вдиху на чотири відліку – повільний видих на 4 відліку і кінцева затримка дихання після видиху також на 4 відліка.

5. Відпочинок

Відпочинок – це не лише щорічна відпустка. Відпочивати потрібно на вихідні і навіть щоденно: слухайте музику, виходьте на повітря, милуйтеся природою, спілкуйтеся з тваринами і приємними людьми.

6. Ресурсна активність, хобі, захоплення

Танці, творчість, фітнес – і все, що приємне для душі.

7. Фізична активність

Фізична активність – ефективний засіб виплеснути назовні надлишок енергії, яка скупчується через стрес. Оберіть бажаний вид фізичної активності і займаєтесь цим регулярно.

8. Переживання емоцій

Не накопичуйте негатив всередині себе. Є способи безпечно, в культурній формі висловити тривогу, роздратованість, позбутися напруги.

Важливо мати близьку людину, з якою можна поділитися переживаннями.

Зрештою, можна звернутися до кризового, медичного або військового психолога, психотерапевта, застосувати медикаментозну підтримку.

Нагадуємо про шкідливість для психіки сурогатних або деструктивних способів зняття стресового напруження – нецензурна лайка, різні види застосування агресії, насильства (переважно відносно слабших, незахищених істот, в т.ч. тварин), пияцтво, паління, наркотики, переїдання і т.п.

Сучасне життя насичене стресовими факторами – суспільно-політичними викликами і особистими проблемами. Динамічний ритм, високі стандарти змушують нас жити часом на межі можливостей. А відтак, аби зберегти здоров'я, важливо навчитися управляти стресом та підвищувати власну стресостійкість.