

Аптечка самопомоги.

Як підтримати себе в стресовий період

Швидкий темп сучасного життя та поява нових викликів призводять до того, що подразників стає усе більше, а навантаження, яке нам доводиться переносити, наймовірно зростає.

Сьогодні ми знаходимося у розпалі пандемії коронавірусу, коли міста ізолюють, а цілі країни — закривають. SARS-CoV-2 продовжує поширюватися, разом із цим продовжують зростати стрес і занепокоєння навколо ситуації, що склалася.

Усі ми зосереджено стежимо за заголовками у ЗМІ, скролимо стрічку соцмереж та стурбовано ставимо собі одне питання: «Що буде далі?».

Хоча страх і занепокоєння — це природні й абсолютно нормальні емоції, немає жодних підстав для того, аби паніка через коронавірус повністю поглинула наше життя.

Коли ми відчуваємося невпевнено через багато речей, що знаходяться поза зоною нашого впливу, один із найбільш ефективних способів впоратися зі стресом і тривогою — це зосередитися на діях, які знаходяться під нашим контролем.

Ми не можемо захистити себе від появи стресу у нашому житті, проте можемо керувати стресом, знижуючи його негативний вплив на наше тіло та організм.

Вправи, які ви можете знайти у цьому тексті, допомагають почуватися спокійніше у найбільш тривожних ситуаціях. Пам'ятайте, що описані прийоми не є вичерпними — ви можете самостійно доповнювати «аптечку» тими вправами, які допомагають саме вам. Також знайте, що це не замінить візиту до фахівця.

Стрес — хто він є

Раптовий переляк чи несподівані гості, погані новини чи нові враження в подорожах — все це провокує стресові реакції організму і це закладено в нас природою.

Протягом усього нашого життя ми постійно піддаємося стресу. Серце починає битися сильніше й швидше. Дихання стає прискореним, але не завжди вистачає повітря. Усі м'язи напружені, наче струни, а по тілу ллється піт.

Стрес — це реакція організму, спосіб відповіді. Наше тіло — дуже розумна саморегулювальна система, яка здатна підтримувати більш-менш стабільний стан під натиском зовнішніх подразників.

Коли ми відчуваємо виклик і загрозу, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до прийняття надзвичайних заходів.

Різниця лише в тому, що «хороший» стрес (еустрес) мобілізує наш організм, дозволяючи йому втекти, якщо перед нами небезпека, або іншими словами, здолати труднощі, досягати своїх цілей тощо. Він активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та, зрештою, ліквідації самого стресу.



Еустрес нетривалий, завдяки чому організм активує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх вичерпати. Саме тому згубного впливу еустрес не завдає.

Якщо ж стрес тривалий (дистрес), тоді захисні сили організму, навпаки, вичерпуються, а також зриваються механізми адаптації, тіло слабшає. Як наслідок — наша працездатність падає, організм зношується і якість життя значно знижується.

Як працює стрес

Коли люди стикаються з проблемою або загрозою, вони мають частково фізичну реакцію. Пояснюємо, що це означає. **Організм активує ресурси, які допомагають людям або залишитися та протистояти виклику, або максимально швидко дістатися до безпечного місця.**

Гіпофіз починає виділяти адренкортикотропний гормон (АКТГ) — основний стресовий гормон в організмі. АКТГ стимулює надниркові залози, що призводить до вивільнення адреналіну, норадреналіну та кортизолу. Кількість останнього в крові та сечі і є головним показником міри стресу.

Організм автоматично готується впоратися із загрозою завдяки базовій реакції «бийся або біжи»: пришвидшується дихання, частішає пульс, підвищується кров'яний тиск, напружуються м'язи.

Якщо стресова ситуація триває й далі, незалежно від природи стресора, виникають інші внутрішні реакції. Організму терміново потрібна енергія, тому печінка вивільняє додаткову глюкозу для живлення м'язів.

Готуючись до суттєвих енергетичних затрат, тіло прискорює метаболізм. Водночас деякі несуттєві процеси, зокрема травлення, гальмуються.

«Уявіть, що ви літаку, який летить у Бермудському трикутнику: прилади сказалися, видимості — нуль, штурвал не слухається, зв'язку з диспетчерською немає. Пілот катапультивався або невідомо куди зник. Не хвилюйтеся, у вас увімкнувся автопілот. Зараз він виведе літак із зони турбулентності. У будь-якому разі, намагатиметься вивести», — пояснює Ксенія Віттенберг.

Приблизно так працює мозок, коли трапляється «турбулентність» у житті, зауважує експертка. Якщо сила «турбулентності» більша за здатність психіки з нею впоратися — «пілот» покине своє місце, а мозок увімкне «автопілот».

«Автопілотом я назвала стійку поведінку, що дуже схожа на рефлекс. Це вмикається саме по собі та не піддається контролю», — додає психотерапевтка.

Важливо не тільки те, як довго ми відчуваємо стрес і наскільки він інтенсивний, але і те, якою є наша реакція на нього. Однакові стресори викликають у людей різну реакцію, тому кожна людина має свої комфортні рівні стресу та засоби протидії.

Стрес може вплинути на всі аспекти вашого життя, зокрема ваші емоції, поведінку, розумові здібності та навіть фізичне здоров'я.

Який тип стресу притаманний саме вам

Стрес — це складний захисний механізм, який є індивідуальним та може змінюватися залежно від ситуації. Тому в усіх людей стресова реакція проявляється по-різному. Залежно від цього, психологи виділяють кілька категорій людей, які перебувають у стресі.

Догідник / The Pleaser

Хоче, щоб усі були щасливі. Часто жертвує своїми інтересами заради інших. Більшість часу — чемний та милосердний, але інколи може почуватися недооціненим, бо занадто присвячує себе іншим. *Щоб впоратися зі стресом, розставте пріоритети — це мотивуватиме вас до роботи в майбутньому.*

Хранитель часу / The Timekeeper

Любить брати на себе відповідальність. Проте часом бере на себе аж надто багато, через що відчуває занепокоєння, стрес та перевантаженість. Не відчуває потреби робити інших щасливими (на відміну від «догідника»), але прагне почуватися потрібним. *Щоб впоратися зі стресом, зупиніться на хвилину, подумайте, чи варто вам робити те, що ви планували, чи зможете ви з цим впоратися та чи справді ви цього хочете.*

Вискочка / The Striver

Амбітний та конкурентоспроможний, завжди прагне бути кращою версією себе, а тому працює на межі. Швидко вигорає, бо ніколи не дає собі час на перепочинок (адже інші люди вже так багато досягли).

Щоб впоратися зі стресом, навчіться просити про допомогу. Це не буде означати, що ви провалилися. Навпаки, якщо ви визнаєте, що не маєте сил продовжувати і попросите когось допомогти, то річ, над якою ви працюєте, принесе кращі результати.

Внутрішній шахрай / The Inner Con Artist

Не дуже працьовитий і не знає, як важко можуть працювати інші люди. Тому недооцінює їхню працю, а також те, скільки зусиль вони докладають, аби досягти успіху. Може уникати конфліктів, що призводить до ще більшого стресу.

Щоб впоратися зі стресом, створіть реалістичний графік, який нагадуватиме не перелік справ, а мотиваційний список. Потурбуйтеся про комфортний простір, де ви зможете відчувати менше напруги та більше мотивації.

Критичний суддя / The Critical Judge

Встановлює для себе високі стандарти, яких намагається дотримуватися, чим і створює для себе дискомфорт. Часто налаштовує себе на невдачу та зосереджений на власних недоліках.

Щоб впоратися зі стресом, визнайте, що значну його частину складають ваші ж очікування до себе, і єдиний спосіб знизити рівень стресу — змінити їх.

Панікер / The Worrier

Не любить спонтанності, переймається через майбутнє. Прораховує можливі сценарії для виходу з будь-якої ситуації — тому його часто супроводжує тривожність. Події, які ще не відбулися і може й не відбудуться ніколи, а також страх цих подій не дозволяє йому вирішувати інші — нагальніші — проблеми.

Щоб впоратися зі стресом, поставте собі одне питання: що я можу зробити зараз, аби перестати нервуватися? Одне питання — одна відповідь. Це допоможе вам зменшити напругу та взятися за вирішення проблем, що турбують вас зараз.

Той, хто огризається / The Sabertooth



Реакція на стрес — страх розчарування. Часто оточує себе негативом, через що перебуває у кепському настрої. Не дуже продуктивний у вирішенні проблем через те, що створює довкола себе токсичну атмосферу.

Щоб впоратися зі стресом, зупиніться на хвилину перед тим, як реагувати на якусь ситуацію. Не думайте про те, що ви будете відповідати або як діяти, — просто зупиніться, видихніть і поверніться до вирішення проблеми зі свіжими думками.

Чому нам страшно через коронавірус

Стрес та тривогу ви можете відчувати у будь-якому разі. Можливо, ви працюєте в медичній установі, тобто перебуваєте «на передовій» і маєте першими зустрічати потенційну небезпеку через свої професійні обов'язки. Ви можете продовжувати працювати в штатному режимі, наприклад, у держустанові чи службі таксі, контактувати з великою кількістю людей, через що мати підвищене відчуття тривожності.

Навіть якщо ви самоізолювалися вдома і, здавалося б, перебуваєте в захищеному місці, вас може не покидати відчуття безсилля, усвідомлення того, що ви не можете ні на що вплинути. **До того ж, людина є біосоціальною істотою, і позбавлення себе будь-яких соціальних зв'язків, негативно впливає на загальний психічний стан.**

«Люди справді сутнісно є соціальними істотами. Ми є найбільш надзвичайним прикладом виду, який зрозумів, що співпраця з іншими є цілою особистісною стратегією», — зауважує Стів Коул, професор медицини, психіатрії та біобіохемієвистських студій з Медичної школи Університету Каліфорнії в Лос-Анджелесі.

Погоджується з науковцем і психологічний антрополог Алан Фіске: *«Якщо ви озирнетеся довкола, то навряд чи побачите щось, що ви самостійно зробили або виготовили для власного використання. Ніхто з нас не в змозі зробити індивідуально все те, що нам потрібно. Але кожен з нас виконує певну спеціалізовану роботу, завдяки чому ми прекрасно функціонуємо».*

Тому відсутність соціальних зв'язків може даватися нам настільки складно, що змушує почуватися хронічно незахищеними. Проте соціальна дистанція не повинна означати втрати людського зв'язку — технології та соціальні медіа залишаються одним зі шляхів його підтримання.

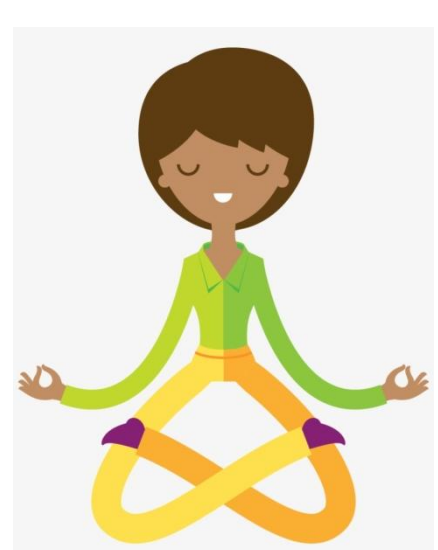
Нормально відчувати стрес — чи то коли ви перебуваєте вдома і не можете безпосередньо долучитися до подолання пандемії, чи то коли обличчям до обличчя стикаєтеся з чимось невідомим і маєте приймати рішучі дії. Проте якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися самостійно, а стрес повністю вас паралізує — обов'язково звертайтеся до фахівців з ментального здоров'я, тим паче, що дехто з них наразі перейшов на онлайн-консультації.

А поки — можете спробувати виконати вправи з «аптечки самопомоги».

Не бійтеся зробити щось неправильно — дозвольте собі дослухатися до власних відчуттів.

1. Вправа «Таємний тапінг»

Тапінг (від англійського — «tap») означає «постукування». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.



Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність.

Цей вид тапінгу називають таємним тому, що його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції.

2. Вправа «Метелик»

Цю вправу можна робити під час будь-яких сильних неприємних відчуттів, а також під час флешбеків (тобто «повернень» у пам'яті до події, яка колись відбулася). Принцип дії вправи «Мелетелик» — той самий, що й у «Тапінга». Відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

Схрещенні долоні кладемо на ключиці та похлопаємо, як метелик крилами. починайте робити вправу «Метелик». Зупиніться і прислухайтеся до себе. Як зараз ви сприймаєте ту подію? Чи зменшилися напруга та тривожність?

3. Вправа «Великий довгий тапінг EFT»

Повна назва цієї вправи — «Техніка звільнення емоційної свободи» («Emotion freedom tecnics»). Вона призначена для зниження неприємних сильних почуттів, не лише тривоги та неспокою, але й гніву, почуття самотності, образи, заздрості, невпевненості тощо.

Алгоритм виконання цієї вправи складається з п'яти кроків.

Крок перший — знайти тривожну думку або думку про негативне відчуття (злість, розчарування, страх), запитати себе, як вона звучить і записати її або ж просто запам'ятати.

Крок другий — виміряти інтенсивність цієї тривожної думки в балах за десятибальною шкалою. «Десятка» — максимально високий бал, «одиниця» — мінімальний. Запам'ятовуємо або записуємо це значення.

Крок третій — з'ясувати, у якому місці тіла «локалізується» ця тривожна думка, тобто які частини організму «відгукуються» на неї. Після виконання вправи варто перевірити, чи думка все ще знаходиться в цьому місці.

Крок четвертий — скласти словесну формулу, яку потрібно повторювати під час виконання вправи. Ця формула складається з двох частин. У першій — наша тривожна думка, в іншій — постійний елемент, що складається зі слів «приймаю» і «люблю». Ці слова викликають активність певних ділянок мозку, що запускають більш адаптивний, ніж тривога, процес переорієнтації на ресурс, відчуття контролю та здатності впоратися. (*примітка до відеочастини* — Ксенія взяла за основу роботи думку: «Я боюся, що в мене нічого не вийде»)

Крок п'ятий — повторювати формулу, постукуючи по певних точках на тілі.

У разі потреби повторіть вправу ще раз або кілька разів, аж доки не відчуєте, що рівень тривожності впав. Досить, аби він опустився нижче «п'ятірки» за десятибальною системою.

4. Вправа «Сканування тіла»

Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості має на мету, що ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

5. Вправа «Mindfulness»

У перекладі з англійської «mindfulness» означає «повнота сприйняття». За аналогією з вправою «Сканування тіла», ця техніка теж передбачає повну концентрацію на тому, що відбувається прямо тут і зараз. З безлічі думок, які існують у нашій голові, ми перемикаємося на одну думку або дію і перетворюємо її на цілком усвідомлений і контрольований процес. У такий спосіб ми зосереджуємося на смакових та тілесних відчуттях, на усвідомленні власних емоцій тощо, вимикаючи режим тривоги за минуле, яке вже прожите, та майбутнє, яке ще не настало.

Замість висновку

Сподіваємося, що ці вправи допоможуть вам відновити психологічний баланс і подолати тривожні відчуття. **Виділіть ті техніки, які допомагають вам найбільше, а також шукайте інші і доповнюйте ними свою «аптечку».**

Виконуйте ці техніки якомога частіше, наприклад, щодня по кілька разів. Не бійтеся помилитися і виконуйте так, як вам зручно.

Пам'ятайте — стрес можна подолати, зокрема, усвідомленою діяльністю. Проговорюйте те, що вас непокоїть. Якщо відчуваєте, що не можете впоратися — звертайтеся по допомогу до фахівця.