

ЯК ПЕРЕЖИТИ СТРЕС (ПОРАДИ ПСИХОЛОГА)

Що таке стрес?

Стрес - це стан емоційного і фізичного напруження, що виникає, як реакція на певні, найчастіше важкі та неконтрольовані, ситуації. Багато хто з нас усвідомлює і розуміє шкоду стресу на організм в цілому, але часто ми не робимо нічого, щоб ліквідувати негативні відчуття. З огляду на те, що в сучасному світі уникнути стресових ситуацій неможливо, важливо навчитися долати стрес протягом найкоротшого часу, щоб не порушувати нормальний ритм власного життя і не перетворити стрес у хронічний.

Симптоми стресу

Симптоми стресу такі: порушення концентрації уваги, агресивність, тривожність без приводу, безсоння і депресія. Наш мозок влаштований так, що він не відрізняє реальної загрози від уявної, тому щоразу, коли ситуація здається небезпечною, він реагує на неї, як на реальну загрозу. І чим частіше ситуація навколо здається ворожою, тим більше часу наш організм перебуває у стані бойової готовності. Саме внаслідок постійного перебування у небезпечних обставинах, наш мозок перетворює численні стресові ситуації у хронічний стрес.

Чим небезпечний хронічний стрес?

Хронічний стрес стає причиною таких проблем: тривога, безсоння, м'язові болі, гіпертонія, ослаблений імунітет... Крім того, він сприяє розвитку депресії, тяжких захворювань серцево-судинної системи та ожиріння.

Як зняти стрес?

Бажання зняти стрес природно, адже стрес — це насильство над організмом. Та якими ж способами найкраще боротися зі стресом? Ми підготували для вас перелік корисних рекомендацій.

Відійдіть від подразників

Якщо ви усвідомлюєте, що певна людина, якість місце чи ситуація вас дуже засмучують — йдіть негайно. Якщо вам погано і некомфортно, йдіть туди, де вам буде добре. Якщо вам не подобається якась людина — мінімізуйте або припиніть з нею спілкування зовсім. Немає сенсу витрачати своє життя на те, що робить його коротшим та позбавляє задоволення.

Займіться захопливою й цікавою справою

Якщо ви розумієте, що думки про якусь ситуацію не "відпускають", а тільки посилюють переживання — перемкніть свою увагу на те, що вам подобається. Так ви зможете перестати концентруватися на внутрішніх переживаннях та думках, що вас пригнічують.

Чим зайнятися? Дайте собі відповідь на запитання - чого ви хочете саме зараз? Можете читати книгу, співати, танцювати, грати в ігри, відправитися в подорож, зайнятися спортом або в'язанням. Робіть те, що принесе вам задоволення і позбавить від переживань.

Розвантажте своє тіло

Ваше тіло дуже гостро реагує на стрес, тому "прислухайтесь" до нього. Ви обов'язково помітите, що якісь м'язи надто напружені без будь-якої потреби. Це можуть бути стислі щелепи, напруга в спині або ногах. Відомий німецький психолог Курт Райх назвав таке явище "м'язовий панцир". Він з'являється у людей, які не вміють відпочивати і розслаблятися. Так, всі ваші психологічні проблеми, нереалізовані бажання та коли-небудь пережиті емоційні переживання трансформуються в м'язові затиски. Щоб не навантажувати своє тіло і не накопичувати погані переживання, краще займіться фізичною розрядкою.

До стрімкої фізичної розрядки належать:

- ходьба пішки;
- плавання;
- прибирання квартири;
- секс;
- знищення мотлоху;
- танці;
- заняття в тренажерному залі та ін.

Фактично будь-яке фізичне навантаження допоможе вашому тілу зняти надмірну напругу і привести думки в порядок.

Дайте волю емоціям

Дайте волю своїм емоціям, які так посилено намагаєтеся стримувати в собі. Хочеться плакати або кричати? Тоді сміливо плачте і кричіть, тільки зробіть це усамітнівшись в кімнаті, щоб не налякати близьких. Або попросіть друга/подругу вас підтримати, поясніть, що ви зараз відчуваєте і дозвольте собі поплакати на дружньому плечі. У такий спосіб ви зможете полегшити своє емоційне напруження і допоможете собі прожити і відпустити стресову ситуацію швидше.

Прислухайтесь до себе

Щодня близькі, друзі, знайомі і не дуже, можуть давати вам десятки порад, висловлювати свою думку щодо різних ситуацій і намагатися допомогти. Багато хто прислухається до кожної думки чи критики, а потім через це ще більше засмучується. Не варто цього робити — вимкніть весь зовнішній шум і прислухайтесь до себе і своїх бажань. Шукайте людей, які змушують вас вірити в себе, і прислухайтесь до їхньої думки. Це може бути випадковий перехожий, старий знайомий або ж психотерапевт. Головне, щоб вам з цією людиною було комфортно і ви не відчували, що вам намагаються нав'язати свою думку.

Зробіть крок до здорового способу життя

Зміцнивши своє здоров'я, ви додасте собі енергії, яка вам необхідна, щоб краще долати життєві негаразди. Почніть з малого — наприклад, скоротіть вживання кофеїну і навіть ця невелика зміна дасть позитивний ефект. Додати енергії допоможуть також прогулянки або інша аеробна фізична активність.

Так, у вашому організмі підвищиться вироблення ендорфінів і зменшиться кількість гормонів стресу, що неодмінно поліпшить концентрацію уваги і зменшить тривожність.

Урегулюйте свій сон

Якщо ви відчуваєте хронічний стрес, ви можете погано спати або страждати від безсоння. Лягайте спати кожен день приблизно в один і той же час, водночас, пам'ятайте, що час сну має бути не менше, ніж 7-8 годин. За декілька годин до сну намагайтеся розслабитися — послухайте спокійну музику, почитайте книгу, прийміть ванну, займіться медитацією. Безпосередньо перед сном не вживайте багато їжі та не займайтеся фізичними вправами.

Практикуйте медитацію

Медитація дозволяє не тільки позбутися від стресу, але і повністю змінити своє ставлення до багатьох життєвих ситуацій, які викликають у вас погані емоції. Медитація допомагає зменшити кількість стресових факторів та їхній вплив на вас. Річ у тім, що в процесі медитації мигдалеподібне тіло, яке відповідає за емоційні реакції, значно скорочується в розмірах, що позитивно впливає на стан психіки. Регулярно практикуючи медитацію, ви станете більш урівноваженими, менш реактивними у своїх реакціях на подразники, які надходять із зовнішнього середовища.

Зверніться до психолога

Якщо ж ви розумієте, що вплив стресів на ваш організм занадто сильний і ви не можете самостійно з цим впоратися — рекомендуємо звернутися до фахівця. Психолог допоможе вам зрозуміти причини виникнення стресу, його вплив на вас і знайти спосіб як з ним впоратися.

Кожна людина долає стрес по-своєму, а ефективність всіх порад буде різною, залежно від вашої індивідуальної реакції. Основне — ваше бажання боротися із стресом, змінити ставлення до подій навколо і відповідно зробити своє життя набагато кращим.