***Як тіло реагує на стрес***

***і чим загрожує рік хронічних переживань***

 «Усі хвороби від стресу», – кажуть у народі. Звісно, це не так, але на здоров’я стрес таки впливає. Майже рік більшість українців перебувають у хронічному стресі – чують вибухи, втрачають близьких, захищають Україну. Чому внаслідок стресу випадає волосся, з’являється акне, скриплять зуби вночі і зникає лібідо?
 Як гострий та хронічний стрес впливають на організм і як допомогти своєму тілу впоратися з цим?  Як тіло реагує на гострий стрес
Варто розрізняти гострий стрес (разова реакція на стресову подію) і хронічний, який триває протягом довгого часу. Зазвичай хронічність – це явище, що триває більше 3 місяців. Відповідь на стрес починає формуватися у головному мозку, тому що це наш основний «комп’ютер», командний центр, який керує всіма процесами в організмі. Якщо людина бачить чи відчуває небезпеку, ця інформація надходить до амигдали (мигдалеподібного тіла) – структури головного мозку, що регулює емоції і відповідь на стрес.

 Усі люди реагують на стрес по-різному, зокрема через генетичні чинники. Люди, в яких амигдала більша і чутливіша, будуть більш чутливі до навіть низького рівня стресу. А у людей, в яких мигдалеподібне тіло менше і рецептори менш сприйнятливі до стресу, фізіологічні механізми реакції на стрес не будуть спрацьовувати так гостро. Коли мозок розуміє, що є якась небезпека, уявна чи фактична – активується так звана «стресова вісь» – гіпоталамус-гіпофіз-наднирники (ГГН). Гіпоталамус – це ділянка головного мозку, яка відповідає за більшість процесів у організмі, зокрема координує вегетативні функції, регулює ендокринну систему, реагує на зміни у навколишньому середовищі тощо.
Гіпоталамус передає сигнал до гіпофізу – основного нейроендокринного органу в організмі, який керує різними залозами.  Надниркові залози починають виділяти, зокрема, гормони стресу: адреналін, кортизол, норадреналін.
 Активується симпатична нервова система і відбувається реакція: бий, біжи або завмри. Це еволюційний механізм, який готує нас до поєдинку з хижаком або втечі.
 Насправді реакція «бий» найбільш рідкісна. Найчастіше люди або завмирають, або «біжать» – умовно, не фізично. Хоча, наприклад, коли прилітає ракета, часто можна побачити людей, які просто завмирають в ступорі. Це крайній прояв реакції «завмри». Під час гострого стресу у людини розширюються кровоносні судини, підвищується артеріальний тиск, пришвидшується серцебиття, спазмуються м’язи. Стрес впливає на дихання (людина починає задихатися, хапати повітря як риба, швидше дихати).

 Відповідно, від глибокого дихання концентрація кисню в крові стає більшою. Клітини мозку це відчувають і людина стає більш чутливою до навколишніх факторів, підвищується збудливість. Шкіра блідне або навпаки – вкривається червоними плямами. Це реакція судин на стрес унаслідок викиду гормонів стресу.
 М’язи спазмуються, що впливає на шлунково-кишковий тракт (відчувається спазм, нудота, біль у животі). Посилюється потовиділення (особливо на долонях, стопах, під пахвами), виникає тремор кінцівок, підборіддя, всього тіла тощо.

 У перші кілька днів стресу реакцією може бути транзиторне безсоння (виникає через стрес або зміну часових поясів і зазвичай триває менше тижня). Його можна подолати за допомогою медитативних практик, дихальних вправ, технік релаксації перед сном.

 Також після гострого стресу може навпаки проявитися сонливість – коли після стресової події людина може проспати добу.

 *Як опанувати себе в момент гострого стресу?*✅ У момент гострого стресу дуже важливо заземлитися, звернути увагу на те, що відбувається тут і тепер.

✅ Дихайте глибше і повільніше – це допоможе зменшити паніку. Можна використовувати різні техніки дихання, та найпростіша – вдих, 4 секунди, видих. Також можна подихати в паперовий пакет.

✅ Торкніться руками свого тіла та предметів навколо – відчуйте їхню текстуру та розмір.

✅ Зробіть кілька ковтків води.

✅ Можна повторювати про себе або вголос якусь мантру – слова, які заспокоюють.

✅ Якщо поруч є хтось близький, можна взятися за руки, обійнятися.
✅ Якщо існує якась загроза – подбайте про безпеку. Перейдіть в безпечне місце, спустіться в укриття тощо.

*Як тривалий стрес впливає на організм.*

 Через тривалий стрес зменшується об'єм гіпокампу – структури мозку, яка відповідає за формування емоцій та довготривалої пам’яті. Погіршуються навички запам’ятовування, навчання, знижується продуктивність, втрачається цікавість до життя. Зменшення гіпокампу сприяє розвитку нейродегенеративних хвороб (хвороби Паркінсона і Альцгеймера). Підвищується синтез стресорних гормонів, зокрема кортизолу. Це може призводити до цілої низки порушень, наприклад, до набору зайвої ваги, появи цукрового діабету (якщо є спадкова схильність) тощо.

 Стабільно високий рівень кортизолу знижує опірність організму – загострюються хронічні захворювання, частішають вірусні захворювання.
 Також постійне збільшення частоти серцевих скорочень, підвищений тиск, якими тіло реагує на стрес, можуть сприяти виникненню серцево-судинних захворювань.
 Хронічний стрес збільшує ризик артеріальної гіпертензії (гіпертонії), інфаркту, інсульту. Унаслідок тривалого стресу загострюються мігрені, різні соматичні захворювання, через спазмування м'язів може проявлятися больовий синдром у різних частинах тіла (наприклад, може боліти спина, шия).
*Якими можуть бути наслідки стресу?*

Загалом хронічний стрес запускає цілий каскад реакцій в організмі, які призводять до найрізноманітніших захворювань. Деякі поширені симптоми, які можуть турбувати українців після року хронічного стресу.

*Безсоння* Безсоння внаслідок хронічного стресу може бути короткочасним епізодичним або тривати 2 тижні і довше. При розладах сну важливо відбудовувати режим, уникати перезбудження нервової системи перед сном, наприклад, не читати новини, не гортати стрічки соцмереж та новини. Помічними можуть бути дихальні вправи і «світські медитації» або техніки.
 Часто за порушеннями сну прихований інший розлад, як-от депресія, тривожний розлад тощо. Тоді пацієнту необхідне спеціальне медикаментозне лікування та психотерапія.

*Головний біль*

 Від стресу і перевтоми може частішати головний біль напруги – власне, він пов’язаний з емоційною напругою і з напругою м’язів, що посилюються на фоні тривоги.
 Пацієнт може відчувати біль з двох сторін голови, у лобі, скронях, очах, у потилиці по типу шапки або каски. Цей тип болю зазвичай виникає у другій половині дня.

 Також може виникати мігрень – це напади інтенсивного пульсуючого болю, який найчастіше є одностороннім і може супроводжуватись нудотою, блюванням. Інколи больовому нападу передує порушення або випадіння полів зору, оніміння частин тіла чи порушення мови, яке досить швидко минає. Якщо головний біль епізодичний, достатньо випити таблетку знеболювального, але якщо це відбувається регулярно – необхідно звертатися до лікаря.
*Мутизм* Існує так званий психогенний мутизм – коли людина перестає говорити після гострого стресу. Переважно мутизм є проявом органічних психічних захворювань або може бути наслідком інсульту – тоді стрес не є першопричиною, але може стимулювати прояви. Загострення аутоімунних захворювань. Аутоімунні хвороби дуже стресочутливі.

 *Ендокринні захворювання*

 Хронічний стрес і гормональний збій вкупі з генетичною схильністю та нездоровим способом життя може впливати на розвиток ендокринних захворювань.
 Наприклад, якщо людина перебуває у хронічному стресі, печінка виділяє більше глюкози, що згодом підвищує ризик появи цукрового діабету ІІ типу. Коли щитовидка виробляє надлишкову кількість гормонів, це також впливає на психіку. У людини спостерігаються коливання настрою, коли вона може заводитись з півоберта, неадекватні психічні реакції, погана стійкість до вимог, вразливість, плаксивість.

 Окремою темою є наслідки хронічного стресу для військових вкупі з пораненнями та небезпечними для здоров’я умовами. У військових можуть бути проблеми з наднирниковими залозами, а звідси – болять коліна, зменшується витривалість до фізичних навантажень.

 Кортизол виробляється хвилеподібно, зранку більше, надвечір менше, бо людина має спати. Наші хлопці не сплять нормально, кортизол на високих рівнях – звісно це впливає на підшлункову, на секрецію інсуліну. Також надлишкова секреція кортизолу впливає на стан кістково-суглобової системи.
 Нудота, блювання, розлади травлення. Так, вас може нудити від нервів. Особливо часто нервова нудота і нервове блювання буває у дітей.
 Відчуття нудоти може виникати через підвищення кислотності шлунку, а також – через м’язовий спазм.

 Шлунково-кишковий тракт – це м’язові органи за своєю структурою. Коли йде гостра реакція на стрес, спазмуються м’язи стінок шлунку, м’яз діафрагми. Це «підтискання» може давати нудоту. Стресова нудота зазвичай не буває сама по собі. Якщо шлунково-кишковий тракт реагує на стрес, то у пацієнта зазвичай виникає біль у животі, може бути діарея або закреп.
 Також може виникати синдром подразненого кишківника, при якому людина страждає від болей у животі, проносу або закрепу, блювання.

*Розлади харчової поведінки*

 У стресових умовах розлади харчової поведінки (анорексія, булімія, компульсивне переїдання), які були у людини, можуть загострюватися. Також РХП можуть розвиватися внаслідок нудоти.
 У перспективі це дуже змінює харчову поведінку людини, тому що зазвичай ми думаємо – якщо болить шлунок, значить, я щось не те з’їв.

Людина починає перебирати, виникає дискомфорт з будь-яким прийомом їжі, і людина може почати уникати її. Особливо якщо додається стресове блювання – людина думає, що легше взагалі не їсти, аби не було чим блювати.
 У таких випадках потрібно звертатись не лише до гастроентеролога, а й до дієтолога та психотерапевта.

*Набір ваги*

 Гормональний збій може призводити до коливань ваги, а разом із незбалансованим харчуванням та «заїданням стресу» – до набору маси.

*Енурез*Під час гострого стресу через підвищений спазм сечового міхура м’яз може виштовхнути сечу назовні мимовільно. Якщо це сталося один раз – це нормально. Однак внаслідок хронічного стресу, зокрема у дітей, енурез може бути частим явищем і це обов’язково потребує лікування.
Також енурез буває, коли збивається нервова регуляція.

*Нервові тики*

 Нервові тики – це мимовільні м’язові скорочення. У дітей вони часто можуть проявлятися у вигляді рухів і звуків, тому що скорочуються м’язи голосового апарата або м’язи кінцівок. Заїкання – це теж своєрідний різновид тиків.
 Якщо ми говоримо про дітей, тики бувають минущі – зникають, коли проходить стрес, а бувають хронічні. З хронічними треба йти і розбиратися до лікаря, тому що тики бувають симптомами якихось інших хвороб.

*Бруксизм (скрипіння зубами)*

 Причиною є те, що через стрес жувальні м’язи сильно спазмуються, людина вночі не відпочиває, а продовжує проживати травмуючі ситуації уві сні.

*Оніміння кінцівок*

 Оніміння, пов’язані зі стресом, відбуваються через різкий спазм судин в кінцівках. Знижується притік крові, потім судини різко розширюються, притік крові збільшується і ми це можемо відчувати як оніміння, поколювання або мурашки в руках чи нога. Якщо це оніміння постійне (триває постійно і поступово посилюється) – причиною може бути якесь органічне ураження нервової системи.
 *Порушення циклу та інші гінекологічні проблеми*

 Хронічний стрес вмикає в організмі режим «виживання» для збереження

*Випадіння волосся*

 На фоні стресу може відбуватися випадіння волосся – як у жінок, так і в чоловіків.
 Зазвичай випадіння відбувається за кілька місяців після гострої стресової реакції – від 2 до 6 місяців. Відновлення триває близько пів року. Переважно це наслідок недостатності різних мікроелементів і вітамінів та ендокринних розладів. Обов‘язково треба звертатися до ендокринолога і здавати аналізи.

*Шкірні захворювання*

 Якщо виділяється надмірна кількість гормонів стресу, це може вплинути на виділення гормонів щитовидної залози, статевих гормонів – тому після гострої стресової реакції може бути збій циклу. Якщо відбуваються порушення гормонального фону внаслідок хронічного стресу, це впливає як на основні функціЇ організму (обмін речовин), так і на стан шкіри.
 Активізується робота сальних залоз, шкіра стає більш сприйнятливою до інфекцій. Зменшуються репараційні властивості – виразки та рани довго загоюються.
 У дітей може з’являтися дитяча екзема, атопічний дерматит, схильність до гноячкових захворювань шкіри. І у жінок, і у чоловіків може з’являтися акне, випадіння волосся, себорейний дерматит. Шкіра стає більш жирною, адже кортизол і порушення балансу статевих гормонів активізують роботу сальних залоз. Можуть з‘являтися акне (прищі), підвищена жирність шкіри обличчя, голови, спини. Акне – це хронічне захворювання, яке через стрес може загострюватися і з’являтися вперше навіть у літніх людей.
 Коли налагоджується гормональний фон, акне зменшується, людина може вийти у ремісію, але для цього потрібно обов’язково звертатись до лікаря-дерматолога.
 Дуже часто відбувається загострення герпесу.Це герпес на обличчі, в носі, лабіальний, генітальний герпес. Зрештою, одна з найпопулярніших скарг під час війни – старіння шкіри. У пацієнтів з’являється сухість шкіри, ламкість волосся та нігтів, зморшки, переміщення тканин обличчя вниз, пігментні плями, гіперпігментація, гіперутворення на шкірі. Цим змінам також сприяє хронічний стрес.

***Як протидіяти стресу і запобігти його згубному впливу?***

✅ Подбайте про здоров’я  Насамперед, якщо ви не перебуваєте на фронті і маєте таку можливість – встановіть режим. Усі лікарі рекомендують планувати день, лягати спати і їсти приблизно в однаковий час, збалансовано харчуватися.

Усі поради щодо здорового способу життя актуальні і під час війни – для здоров‘я корисно їсти жирну рибу та різноманітні овочі.
✅ Проходьте обов’язкові обстеження. Якщо ви перебуваєте у відносно безпечному місці, не забувайте про щорічні обов’язкові обстеження.
 НЕ займайтеся самолікуванням – обов’язково звертайтеся до лікарів
Можна почати з сімейного лікаря/терапевта, який спрямує вас до вузькопрофільного спеціаліста.

*Обов’язково зверніться до лікаря, якщо помітили такі «червоні прапорці»:*- проблеми зі сном, які тривають довше 2 тижнів;
- різкі коливання ваги;

* погіршення зору;
* збій або відсутність менструального циклу;
* больовий синдром у різних проявах, якого не було раніше;
* сухість у роті;
* зуд шкіри, висипання, лущення тощо;
* підвищений тиск;
* частий головний біль;
* гнійничкові ураження шкіри;
* немотивовані набряки (якщо на ніч не їли солоного, але прокидаєтесь з набряком);
* зменшення фізичної витривалості;
* зміна морального самопочуття (плаксивість, часті панічні атаки, тривожність, нав’язливі думки тощо);
постійна втома;
* будь-які інші симптоми, які приносять дискомфорт.
✅ Відновлюйтеся

 Ми маємо відновлюватись – це найголовніше при хронічному стресі. Сон, прогулянки, фізична активність, гумор – потрібно навіть на війні зберігати можливість, де ми можемо почерпнути підтримку, сили, поспівати, поспілкуватись.

✅ Дбайте про ментальне здоров’я
 Варто розуміти, що кількість певних розладів може зрости. Але це не значить, що ми безсилі протистояти цьому. Нам важливо не легковажити, але з іншого боку – не катастрофізувати і не думати, що ми будемо душевно покаліченим народом. Ми не є безпомічними перед стресом.
На його думку, для боротьби з наслідками стресу важливо зміцнювати психологічну стійкість.

✅ Якщо ви можете вплинути на ситуацію – дійте
Ми можемо генерувати стрес не від стресової події, а думаючи, що щось станеться. Часто у нас є стрес від стресу, коли ми додумуємо, нагнітаємо.
 У такі моменти можна сказати собі «зараз війна, я тривожусь, я маю почуття, і це нормально, але я вистою». Дуже важливо навчитися опанувати ці переживання. Потріібно помічати, коли переживання не корисні, не стосуються реальної проблеми або не ведуть до дії.
 Коли людина переживає за шось, що може не статись, але вона не має ніякого впливу, і просто перекручує думки – варто зупинитися і подумати, що натомість ми можемо зробити у цій ситуації.
Подумайте, як ви можете вплинути на ситуацію і сконцентруйтеся на реальному житті.Дія – це одна з найкращих стратегій. Він радить спробувати знайти галузь, у якій ви будете корисні, волонтерити, піклуватися про когось, продовжувати роботу.
 При цьому важливо регулювати навантаження – деколи можна позбутися другорядних обов‘язків, щоб концентруватися на головних.
✅ Створіть «меню ресурсних активностей»
У «меню ресурсних активностей» можна записувати всі речі, які ви можете зробити для свого відновлення: прогулянка, читання книги, музика, поезія, візит до батьків, побачення, пробіжка. Дуже важливо писати реалістичні активності, які ви можете контролювати і робити регулярно.
Це список ідей на вибір – так само як ми приходимо в ресторан і бачимо меню страв. Важливо щоденно дисципліновано застосовувати ці активності.
✅ Не тримайте біль в собі. Треба звертатися до фахівців із психічного здоров’я, а також розділити біль із близькими.
Багато людей проживають втрату – ніякими словами тут не втішити. Та вони потребують розділити з кимось цей біль. Варто звертатися до психотерапевта.

✅ Не бійтеся просити про допомогу. Звісно, не можна просто казати «радійте і веселіться». Дуже важливо допомагати людям, залежно від обставин. Наприклад, якщо вони втратили дім.

✅ Не відкладайте життя на «після війни». Ми маємо робити все, щоб наблизити перемогу. Але наші діти не матимуть другого дитинства. Треба читати їм казки, допомагати їм вчитися. Літні батьки потребують нас сьогодні, а не коли закінчиться війна. Ми не знаємо, скільки будемо жити і коли помремо, але треба святкувати життя: одружуватись, народжувати дітей.
 Смуток і радість можуть співіснувати: людина може переживати втрату, але все одно радіти якимось гарним новинам.
Позитивні емоції є неймовірно важливими для відновлення сил і захисту від стресу, адже вони дають організму сигнал «зараз час відновлювати здоров‘я».
 Важливо знаходити сенс: бути підтримкою для когось, тримати в думках тих, кого ми любимо. І підтримувати надію, мати велику мрію. Не в тому сенсі, що завтра закінчиться війна – це псевдооптимізм, який веде до розчарування. А надію, що буде перемога, і кожен на своєму місці має зробити для цього все необхідне.