***Як подолати затяжний стрес:***

 ***зі стану «виживання» в «розвиток»***

***Поради психолога***

 Стрес позитивно впливає на наш організм, але при умові, якщо він не носить затяжний характер. Як правильно розпізнавати сигнали організму та що робити, якщо стрес став способом життя.

 Стрес – це емоційна реакція організму на якійсь подразник, щоб організм зміг мобілізуватися для вирішення проблеми.

 Сам по собі стрес не зашкодить організму, а, навпаки, може навіть призвести до підвищення рівня дофаміну, якщо людина дуже успішно його долає.
 Негативний вплив стресу на організм відбувається тоді, коли він переходить у хронічний характер, тобто, людина живе у постійному стресі і навіть цього не помічає, вважаючи за норму.

 Остання ситуація часто трапляється з людьми мегаполісів, коли кожен день відчуваєш себе наче «білка в колесі»: ранок і вже втома, замість сніданку перекус на ходу, постійні затори, стрес на роботі, дедлайни тощо.
 Стрес позитивно впливає на наш організм, якщо він не носить затяжний характер.

 Що відбувається з організмом у момент стресу?
Якщо є стресова ситуація, наш організм приходить у повну бойову готовність: завдяки роботі стресової вісі гіперактивності (гіпоталамус-гіпофіз-надниркові залози) виділяється достатня кількість стресових гормонів, збільшується синаптична пластичність і тимчасово збиваються біоритми.
 Також в організмі тимчасово з’являються запальні процеси і ненадовго виникає інсулінорезистентність.

 І це все потрібно для того, щоб людина раптово відчула підйом сил і енергії для подолання стресу.

 Важлива різниця між стресом і вигоранням. Пояснюють експерти

Якщо ситуація тимчасова, то запускається парасимпатична система і коли вже організм відреагував на стрес, він може уповільнитися та почати відновлюватися – в цей момент відбувається розвиток, стабілізація і нормалізація всіх процесів в організмів.

 Буває так, що людина знаходиться у стані постійного стресу, тобто організм завжди у стані «мобілізації».

 Що тоді відбувається? Метаболічний збій. Наш емоційний мозок залишається на передових позиціях, тому ми не здатні мислити більш ширше і знаходити якісь нестандартні та креативні рішення та бачити можливості.

 При хронічному стресі виробляється занадто багато гормону кортизолу, синаптична пластичність зменшується, а біологічний годинник збивається (безсоння, тривожний сон тощо).

 Інсулінорезистентність не минає, як і запальні процеси в організмі, а це призводить до того, що з часом у людини може з’явитися діабет.
Пригнічується робота імунної та репродуктивної системи.
 Що відчуває людина, яка постійно перебуває у стресі?
Хочеться задоволення та постійних успіхів, тому часта проблема – заїдання (щоб отримати дофамін), тому що людині хочеться тут і зараз отримати щось приємне.
До речі, це може бути не тільки їжа, а і перегляд серіалів соцмереж тощо.
 Мотивація знижується, а це означає, що знижується можливість чекати, планувати і досягати успіхів.

 Людина не живе, а виживає: якщо постійно перебувати в стресі, то включається програма реактивної гіперактивної стресової вісі, тобто, програма виживання.

 І це негативно впливає на здоров’я, призводить до появи метаболічного синдрому, який, у свою чергу, стає причиною того, що людина постійно хоче швидких результатів і швидкого досягнення цілей.

 Часу для того, щоб уповільнитися не вистачає і збиваються обмінні процеси в організмі та підвищується чутливість до інсуліну.

***15 порад, щоб знизити вплив стресу на організм***

1.  Пройти медичний огляд та здати аналіз. Якщо людина стала помічати, що часто хворіє, швидко втомлюється, трапляються нервові зриви та інше, необхідно звернутися до сімейного лікаря, щоб здати аналізи й пройти плановий медогляд.
 Часто буває, що змінити стиль життя – це мало для того, щоб подолати стрес. Треба залучати і додаткові «сили», наприклад, прийом вітамінів.
 І ще порада, не потрібно займатися самолікуванням і самостійно виписувати собі вітамінні комплекси. Треба чітко знати, в чому проблема.
 Буває так, що при хронічному стресі організму не вистачає вітаміну D, а в самопризначенному вітамінному комплексі саме цього вітаміну не має чи він в дуже невеликій дозі.

 Після того, як питання зі здоров’ям закрито, треба переходити до практичних порад із подолання стресу.

2.  Переглянути свій стиль життя. Щоб подолати стрес, треба розвивати і підключати парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення, відновлення та навчання.

 Для цього потрібно навчитися уповільнюватися, тобто, робити паузи і перерви.
 Одне з правил – виходити на денне світло, тому що, коли людина гуляє саме вдень, то на сітківку падає світло, яке стимулює мелатонін, який потрібен для відпочинку вночі.

Можна використовувати таймер – кожні 20 хвилин робити 5-хвилинну перерву, щоб прогулятися, випити води, зробити лімфодренажні вправи чи просто закрити очі. Постійно сканувати своє тіло
При стресі, як правило, тіло кам’яніє та утворюються зажими.
Тому важливо помічати це та робити дихальні вправи: можна 10 раз ніби задувати свічку чи глибоко вдихати носом і видихати ротом.

3.  Запитувати себе, що зараз відбувається. Щоб стрес не став хронічним, дуже важливо постійно себе питати: "Стоп, що зараз зі мною відбувається, що я відчуваю, немає тривоги, чому я зараз відчуваю неспокій тощо".
Відповідати можна письмово, а потім перечитувати, щоб знайти причину неспокою.
4. Налаштувати біологічний годинник. Якісний відпочинок вночі – це запорука якісного дня. Тому дуже важливо знайти те, що допоможе розслабитися ввечері: це може бути тепла ванна, медитація, келих молока з медом, йога тощо.
5.  Правильно харчуватися. Правильне і збалансоване харчування – це і фізичне, і емоційне здоров’я людини, воно допоможе знизити інсулінорезистентність – ризик появи діабету. Тому важливо зменшувати кількість цукру і трансжирів у меню, готувати їжу на 1-2 прийми (не на тиждень), включати овочі, фрукти, ягоди в раціон та на прийом їжі виділяти мінімум 20 хвилин часу без гаджетів.
Якщо потрібно, проконсультуватися з дієтологом.

6. Шукати і підвищувати мотивацію. Префронтальна кора головного мозку намагається так побудувати поведінку, щоб ми могли відчувати себе успішними і якщо на етапі розробки щось іде не так, то цих бонусів ми не будемо отримувати.
7.  Робити вихідні, щоб не було вигорання. Дуже важливо робити вихідні, щоб перезавантажуватись.
 Спілкування з сім'єю, близькими, друзями дуже заряджає.
Гормон окситоцин позитивно впливає на зниження стресу. Тому важливе спілкування, обійми та поцілунки. Можна навіть робити «цифровий детокс»: залишати смартфон вдома та йти на прогулянку.

8. Спостерігати, коли втомилися. Як правило, люди не помічають коли втомлені.
Відповідайте собі на питання: Наскільки моя батарейка заряджена? На 10% чи 50%». І що допоможе підзарядитися. Буває так, що батарейка вже на 5%, але горять строки дедлайну. Що можна зробити? Потурбуватися про банальні речі, наприклад, щоб було тепло і комфортно, щоб поруч стояв келих з водою.
9.  Займатися фізичною активністю. Фізична активність позитивно впливають на здоров'я. Не потрібні рекорди, робіть те, що подобається. Це може бути проста зарядка чи пробіжка 1 км.

10. Слухати заспокійливу музику і звуки природи. Бінауральні ритми на частоті дельта та тета хвиль допомагають подолати стрес. Можна слухати «шаманські» барабани і якщо є можливість, то підтанцьовувати.

11. Пити достатню кількість води. Можна встановити таймер, який буде нагадувати про це правило. Будьте пильними до себе та оточуючих, давайте собі можливість відпочити.

12. НавчатисяТренування раціональному мозку просто необхідні для того щоб не залишилося місця хронічному стресу в житті людини.
13. Знаходити час, щоб побути наодинці
Час наодинці може бути часом для відновлення, для того, щоб подумати, сконцентруватися на собі та своїх бажаннях.

14. Впустити позитивні емоції в життя. Є дослідження, коли людина бере до рота пензлик, імітуючи усмішку та її стан покращується.

15. Лімітувати робочі години, щоб не перевантажуватись
Пишіть план на місяць, тиждень та день. Будьте гнучкими, якщо потрібно один із планів перенести. Слабкий стрес (еустресс) має позитивний  вплив на організм, адже гормони глюкокортикоїди впливають на мобілізацію організму.
Згадайте, як ви здавали іспити. Організм був у повній бойовій готовності, а після успішного складання іспиту в організму вироблявся дофамін. Так, ви це зробили!
 Проблема з'являється тоді, коли стрес стає виснажливим та переходить та носить хронічний характер. Тож, будьте пильними до себе та оточуючих, давайте собі можливість уповільнюватись та відчувати те, що насправді коїться всередині.