Консультация: «Укротить стресс».

Всем нам приходится испытывать в жизни различные стрессовые события. Давайте обсудим несколько фактов о стрессе, которые полезно принимать во внимание.

Многие знают, что есть стресс плохой (дистресс) и хороший (эустресс), и думают, что полезен для организма только эустресс. Но по факту для нас важен и тот, и другой, так как стресс необходим для того, чтобы адаптировать к изменяющимся условиям. И если мы нарисуем линию, на одной стороне которой будут люди, сильно реагирующие на стресс, а на другой – вообще не реагирующие – и то, и другое будет одинаково плохо. С сильными реакциями все понятно, но вот, казалось бы, что плохого – быть на другой стороне этой линейки: таким стрессоустойчивым, не поддаваться на провокации, да и в культуре нашей есть ценность сильной личности, которую не сломить. Дело в том, что люди, не реагирующие на стресс, теряют возможность адаптации своего поведения. Например, нас бьют – мы крепчаем, мало денег – затянем пояса, то есть человек продолжает пребывать в тех же условиях, так как у него не возникает невыносимости, побуждающей его эти условия изменить.

Когда на нас воздействует стрессовый фактор, мы проходим три стадии: стадию тревоги, стадию резистентности и стадию истощения. В идеале, мы должны адаптироваться на первых двух и до третьей уже не добраться. Но тут все зависит от силы стресса и еще от нашего организма. На первой стадии тревоги – практически все мы не очень адекватны – идет мощный выброс адреналина, активируется симпатическая нервная система: сердце начинает бешено биться, дыхание учащается и становится поверхностным, конечности могут онеметь или похолодеть – от них пошел отток крови. То есть энергии по факту хоть отбавляй, но она пока очень хаотичная. Если мы этой энергии испугались или ее поступило слишком много, чтобы переработать, нас может унести в истерику, панику, или начнем делать всякие глупости.

На фазе резистентности наконец-то включается кора – мы начинаем соображать, становимся способны анализировать. Если наших адаптационных возможностей хватает – то мы начинаем поступившую в первой фазе энергию концентрировать на достижение цели. Если нет – то психолог также может помочь сориентироваться в ситуации. Главное – не пытаться бороться с этой энергией (потому что это как встать на пути цунами), а использовать ее.

Как быть если мы все-таки не адаптировались после травмирующего события на первых двух фазах и перешли на стадию истощения. На этой стадии у нас ослабевают бурные реакции и начинается апатия. На физиологическом уровне это происходит потому что кора надпочечников уже устала, адреналин не вырабатывается, истощаются липиды, все питательные вещества потрачены на прошлых фазах. Нервная система тоже валится, на психологическом уровне обрабатывать стресс ресурсов не хватает, начинает реагировать тело – через разные симптомы.

Если мы не выкарабкались сами или нам не помогли, и мы ушли в стадию истощения, не надо на ней пытаться психологически прорабатывать случившееся. Сейчас организму прежде всего нужно набрать ресурс. А это значит: обязательно хорошо спать и хорошо есть. Ложиться спать в идеале до 12, спать не меньше 8 часов. Никаких диет, в питании должно быть достаточно жиров и белков, можно дополнительно витамины группы B и магний. Из физических нагрузок идеальны прогулки на свежем воздухе.

Если ходите на психотерапию, то лучше на это время оставить в покое глубокие проработки и тоже получить ресурсные техники (гипноз, транс, арт-терапию). Только когда организм восстановится, появятся силы и психические ресурсы, можно будет вернуться к переработке травмы.

Физиологами были обнаружены стресс-лимитирующие факторы (они останавливают стрессовую реакцию или замедляют ее). Так вот: самым мощным стресс-лимитирующим фактором является близкий, живой, эмоциональный контакт с другим человеком, с которым мы можем поделиться своими чувствами. Поэтому не стесняйтесь просить помощи у своих близких, родных и друзей и будьте сами рядом, когда плохо тому, кто вам дорог. Очень важно при этом не утешать, не успокаивать, просто быть рядом и позволять другому выражать свои чувства.

И еще немного о реакции на стресс: плач, слезы – один из лучших вариантов. Если человек способен плакать – значит в организме уже пошла переработка травмирующего события, и он быстрее справится. Поэтому не стоит стесняться своих слез, в некотором смысле они являются настоящим лекарством. Временные рамки: если мы говорим о стрессовой ситуации, не включающей реакцию горя (например, при смерти близких), то первичные симптомы должны уменьшаться через 48 часов. Но здесь, конечно, есть индивидуальные допуски.

Желаю всем поменьше стрессов, а когда они наступают – продуктивно и оперативно с ними справляться.