



7 шагов для выхода из хронического стресса

Эти простые привычки доказали
свою эффективность в ходе
продолжительных исследований

ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Затянувшийся стресс, хронический стресс – это негативные проявления организма и психики человека в ответ на длительную стрессовую ситуацию.

Очень важно распознать признаки и проявления хронического стресса, так как он негативно влияет не только на психику, но и на физическое самочувствие человека. Симптомы хронического стресса схожи с клиническими проявлениями самых различных заболеваний и могут быть очень разнообразными:

- замедление мыслительных процессов;
- снижение памяти и внимания;
- снижение физической активности;
- расстройство сна;
- нарушение аппетита;
- частые головные боли;
- повышенная тревога;
- неспособность расслабиться и полноценно отдохнуть;
- формирование различных зависимостей;
- снижение иммунитета;
- чувство вины;
- частые простудные и соматические заболевания.

Но хорошая новость в том, что хронический стресс можно убрать с помощью постепенного введения полезных привычек и изменения образа жизни.



1 ШАГ. РАЗБЕРИТЕСЬ С ПРИЧИНАМИ

Иногда стресс возникает из-за негативных событий вокруг, а иногда стресс просто показывает равнодушное отношение к вашим ценностям, тому, что вам не безразлично.

Поэтому мы очень рекомендуем вести несколько дней дневник стресса. Он покажет, где спрятался источник стресса, и поможет вам скорректировать свои действия.

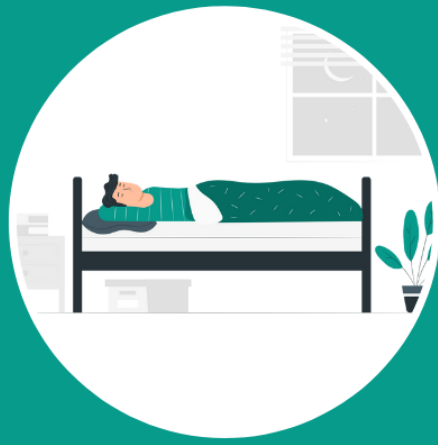
Дневник стресса – это таблица:

- 1-я колонка – ситуация (в ней вам нужно нейтрально и объективно описать стрессовое событие);
- 2 колонка – уровень стресса (здесь вы можете использовать шкалу от 0 до 10);
- 3 колонка – телесные ощущения (нейтральное описание физических проявлений стресса);
- 4 колонка – ценности и приоритеты (здесь можно использовать простую формулу: «Я испытываю стресс из-за этого, потому что для меня очень важно...»);
- 5 колонка – как я могу себе помочь в таких ситуациях и снизить уровень стресса.



Дневник стресса в виде таблицы

Ситуация	Уровень стресса	Телесные ощущения	Ценности и приоритеты	К себе нежно
Нейтрально и объективно описать стрессовое событие	от 1 до 10	Нейтральное описание физических проявлений стресса	«Я испытываю стресс из-за этого, потому что для меня очень важно...»	Как я могу себе помочь в таких ситуациях и снизить уровень стресса



2 ШАГ. ВОССТАНОВИТЕ РЕЖИМ СНА

- Занимайтесь активной физкультурой в первой половине дня, а вечером можно просто медленно прогуляться
- Исключите кофе и крепкий чай после обеда
- Не переедайте перед сном, оптимален лёгкий ужин за 2–4 часа до сна
- Исключите экранный свет от телевизора/компьютера или смартфона, даже с включённым фильтром синего света, за 2 часа до сна
- Примите перед сном тёплый душ или ванну с солью
- Хорошо проверьте комнату перед сном, а лучше оставьте форточку открытой на всю ночь
- Старайтесь поддерживать в спальне температуру +16–20 градусов и влажность 30–45% зимой, а летом 30–60%
- Плотно закройте шторы и уберите все источники света, даже самые маленькие
- Сделайте медитацию или простое «квадратное дыхание»
- Старайтесь ложиться в одно и то же время – оптимально в 22:00–22:30, чтобы набрать 8 часов сна



3 ШАГ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Множество исследований доказывают, что простой тайм-менеджмент (планирование дел на определённое время) помогает снижать стресс. Так у вас появляется ощущение большего контроля над ситуацией.

НО будьте гибче, чтобы не загнать себя в новую стрессовую ситуацию из-за того, что события могли пойти не по плану.

При планировании дел используйте несколько правил:

- записывайте свои планы вечером на завтра
- планируйте в первую очередь свой отдых, физ. активность и питание, а все остальное, уже исходя из этого
- записывайте свои планы в блокнот, чтобы можно было зачеркнуть сделанное (если вы не планируете, не записываете свои задачи и потом не вычеркиваете их после выполнения дел, то вы лишаете себя очень большой порции дофамина – гормона удовольствия)
- будьте максимально бережны к себе и не ставьте себе слишком много задач на день



4 ШАГ. БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ И ОБНИМАЙТЕСЬ

Мозг любого человека воспринимает физическую изоляцию, как физическую боль, поэтому используйте общение как важный аспект приручения стресса.

Когда мы обнимаем наших близких, гладим домашних животных, у нас выделяется окситоцин – гормон любви и доверия.

Важнейшие свойства окситоцина:

- препятствует выработке гормонов стресса
- участвует в выработке эндорфина, «гормона счастья»
- усиливает выделение дофамина, «гормона удовольствия»
- стимулирует мышечную регенерацию
- повышает либидо
- стимулирует образование клеток сердца и костной ткани
- усиливает социальные эмоции – доверие, снижение чувства страха, материнский инстинкт, привязанность
- снижает наркотическую, алкогольную и другие виды зависимостей



5 ШАГ. ВКЛЮЧИТЕ ХОББИ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Хобби – это деятельность ради процесса, а не ради результата. Философское отношение к вызовам и требованиям помогает в обычной жизни снижать стресс.

Например, исследования показали, что простое чтение книг у 68% людей снижает уровень стресса, замедляет сердцебиение, если они смогли хотя бы на 6 минут погрузиться в чтение.

А ещё учёные отметили, что у читающих людей проще отношение к неопределённости.

При выборе хобби будьте бережны к себе и не ставьте больших целей, а найдите дело, где вам просто будет нравиться сам процесс. Если вам потребуется перепробовать несколько видов хобби – это нормально, не всегда сразу получается найти «своё».



6 ШАГ. БОЛЬШЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Гормоны стресса запускают реакцию организма «бей или беги» – это было необходимо для выживания первобытного человека, но в 21 веке при стрессе чаще всего нет особой двигательной активности. Поэтому физическая активность помогает сбрасывать мышечное напряжение.

Выбирайте любой вид активности:

- ходьбу, особенно скандинавскую
- танцы, особенно социальные (помним про окситоцин)
- лыжи
- велосипед
- плавание
- аэробику
- йогу

Даже небольшие физические нагрузки, но каждый день, помогут вам выйти из хронического стресса.



7 ШАГ. МЕДИТИРУЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В 2021 году в клиническом исследовании учёные впервые доказали, что медитативные практики снижают в организме концентрацию кортизола, гормона стресса.

Интересно, что показатели не зависели от конкретных техник медитации – определяющим условием для преодоления хронического стресса были регулярность и продолжительность медитации.

«Существует множество заболеваний, включая депрессию, которые прямо или косвенно связаны с долговременным стрессом, – пишут авторы работы. – Мы должны превентивно работать над последствиями хронического стресса. Наши результаты показывают, что тренировки-медитации могут снизить общий уровень стресса у людей».

В курсе «Йога для мозга» мы помогаем любому человеку очень просто освоить медитативные практики.



Как снижать стресс БЕЗ дополнительного стресса

- Ресурс внимания ограничен, поэтому новые привычки внедряются постепенно, сильно дольше, чем 21 день, поэтому будьте к себе бережны и не ждите сразу больших побед
- Используйте мотивацию достижения цели (позитивную цель), а не мотивацию избегания неудачи
- Остерегайтесь любой одержимости: правильным питанием, режимом сна, обязательной активностью и т. д.
- Важно себя радовать, подкреплять положительно – даже выдуманные подкрепления работают, например, закрасенный кружочек в трекере привычек