



# СТРЕС ТА ЙОГО ПОДОЛАННЯ



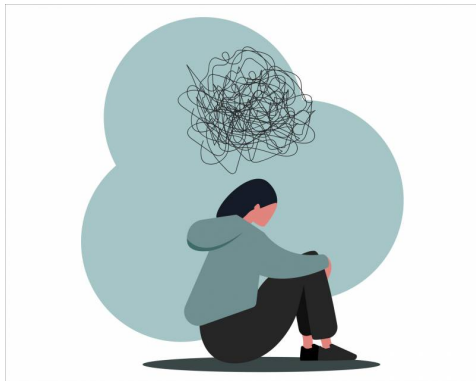
ІНФОРМАЦІЙНИЙ  
БЮЛЕТЕНЬ

## ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Стрес супроводжує щоденне життя людини. Ми постійно перебуваємо під його впливом. Однак деякі люди страждають від стресу, який є настільки частим або настільки сильним/інтенсивним, що це може серйозно вплинути на якість їхнього життя.

Неефективне подолання життєвих негараздів штовхає багатьох людей на необдумані вчинки та реакції, що може ускладнювати їхні стосунки з оточуючими, призвести до конфліктів чи образ.

Через надмірне навантаження на роботі, постійний стрес, вимогливість до себе та прагнення відповідати очікуванням інших будь-хто ризикує набути синдрому емоційного вигорання. Це стан фізичного, психологічного і емоційного виснаження, з яким впоратись бракує сил. Людина втрачає бажання займатися улюбленими справами, робота дратує та не приносить жодного задоволення.



**СТРЕС** (від англ. Stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію ззовні. Стрес як особливий психофізіологічний стан забезпечує захист організму від загрозливих і руйнівних впливів: як психічних, так і фізичних. Тому виникнення стресу означає, що людина долучилася до певної діяльності, спрямованої на протидію небезпечним для неї впливам. Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до ситуації. Таким чином, стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм біологічної системи. Будь-які кризові події – стихійні лиха, нещасні випадки, аварії, катастрофи, озброєні конфлікти – призводять до соціальних і психологічних наслідків, які порушують нормальний плин життя людей. Коли перед людиною виникає загроза, її природною реакцією на таку зміну у звичному для неї оточенні є стрес – стан фізичного та/або психологічного збудження. Переживаючи стрес, людина може потрапити в замкнене коло, яке підкріплює та поглиблює цей стан.

## ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІД ЧАС СТРЕСУ?

Мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу – адреналін і кортизол.

Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї. Активується симпатична ланка автономної нервової системи. Все це готує нас до сценарію "бий чи тікай".

Реакція "**Боротьби або втечі**" – це фізіологічна реакція, що виникає у відповідь на небезпечну подію, фізичну травму або загрозу для життя. Вперше описана Уолтером Бредфордом Кенноном.

За його теорією тварини реагують на загрози розрядкою симпатичної нервової системи, що готує тварину до битви або втечі. Якщо конкретніше, то мозковий шар надниркових залоз спричиняє гормональний каскад, що призводить до секреції катехоламінів, особливо норадреналіну і адреналіну. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан.

## ВИДИ СТРЕСУ

Стрес буває **гострий** – на нас ледь не наїхало авто.

Буває **середньотривалий** – наприклад, сесія в університеті, лікування хвороби, в тому числі подолання шкідливої звички.

А буває **хронічний**. Це війна, життя в небезпечних умовах чи робота із великою відповідальністю і низькою підтримкою.

Вирізняють **еустрес** – нашу спробу пристосуватись до складних, але позитивних змін в житті: нової цікавої роботи чи сумісного життя. Ми встигаємо призвичаїтись до змін, хоча спершу нам тривожно.

Буває **дистрес** – реакція на неприємні, сумні і загрозливі зміни в житті. Наприклад, насильство в сім'ї, розрив стосунків чи війна.

Найбільшої шкоди нашому добробуту завдають **хронічний дистрес** – він виснажує, та епізодичний гострий стрес – він щоразу стається зненацька.

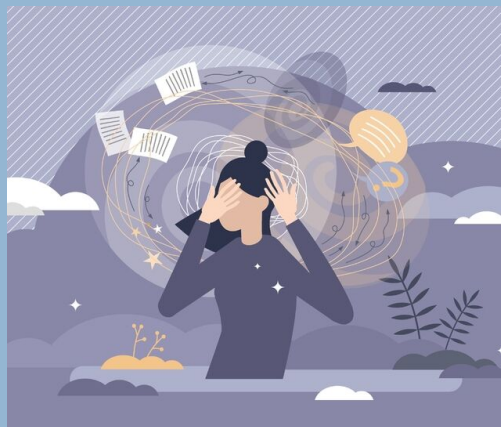
### **Симптоматичні прояви стресу**

Фізичні реакції: труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту.

Емоційні реакції: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення.

Когнітивні реакції: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння.

Міжособистісні реакції: недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі



## СПОСОБИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

### *Методи самодопомоги*

Обов'язковим є налагодження режиму роботи та відпочинку. Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою.

Сон повинен тривати не менше 8-9 годин. Корисно дотримуватись певної дієти згідно з віком, статтю, наявними хворобами разом з тим з підвищеним вмістом вітамінів та мікроелементів. Але є одна неодмінна умова – мотивація, тобто людина повинна чітко знати для чого їй це треба. Концентрація – передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження, уваги. Ауторегуляція дихання. Аутогенне тренування.

### *Професійна допомога*

Професійну допомогу при стресі може надати психолог, психотерапевт або психіатр. При необхідності лікар призначить антидепресанти, заспокійливі препарати, снодійні, адаптогени, коректори імунної системи, ліки для покращення апетиту. Ефективними є фізіотерапевтичні процедури, ванни, електросон, фітотерапія, адаптогени, відпочинок у санаторіях із рекомендованими програмами подолання стресу.

## БОРОТЬБА З НАСЛІДКАМИ СТРЕСУ

- намагайтеся усунути чинники стресу, внутрішньо приймайте ситуацію поза вашим контролем
- розвивайте соціальну підтримку, підтримуйте зв'язок з близькими, поговоріть про свої переживання та почуття з колегами. Взаємодопомога важливий чинник у подоланні стресу
- використовуйте прийоми подолання стресу, наприклад, медитацію та релаксацію, масаж та теплі ванни
- правильно та регулярно харчуйтеся. Поживні речовини дають необхідні сили для подолання стресової ситуації
- займайтеся спортом або йогою. Під час фізичної активності знижується рівень гормону стресу (кортизолу), ми відчуваємо піднесений стан та отримуємо більше задоволення від життя
- намагайтеся достатньо відпочивати та спати
- подбайте про своє фізичне та психічне здоров'я – зверніться до психолога. Своєчасне медичне втручання допоможе пропрацювати, подолати наслідки стресу та визначити, як діяти наступного разу.

**Пам'ятайте — стреси часті супутники нашого життя. Важливо навчитися ними керувати, протистояти негативним наслідкам стресу, адже вони впливають на здоров'я та викликають захворювання.**