Как помогать организму «выводить стресс» и возвращаться в состояние покоя, не доводя себя до физического и эмоционального истощения

Первое, что важно понимать: есть стресс, а есть стрессор. Стрессоры бывают внешние - люди, деньги и обстоятельства, которые оказывают на нас влияние из окружающей действительности. А бывают внутренние — это про наш внутренний мир, тут живут все страхи, самокритика, комплексы и тд. Стрессоры чаще всего распознаются нашим телом как потенциальная угроза.

Когда вы сталкиваетесь со стрессором, организм впадает в состояние стресса - то есть реакции на нервном и физиологическом уровне. Давайте посмотрим, как работает этот механизм: как только мозг фиксирует опасность, в организме запускается цепочка реакций, направленная на то, чтобы справиться с внезапной атакой. Цель организма - привести все системы в боевую готовность. Вырабатывается адреналин, который позволяет снабдить мышцы дополнительной кровью, сердцебиение учащается, вы начинаете часто дышать, снижается чувствительность к боли. Внимание становится острым, но туннельным - фокус внимания только на опасности. Чтобы обеспечить такую боевую готовность, организм это делает за счет временного снижения функционирования других систем - пищеварительной, иммунной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и репродуктивной. Цель - дать организму максимум кислорода и энергии, чтобы он смог справиться со стрессором. Эта реакция позволяла нашим предкам «бить или бежать», тем самым справляясь с атакой и завершая цикл «стресс-реакции».

Хронический стресс влияет на каждый орган и каждую систему нашего организма. Наш организм не рассчитан на то, что мы будем длительно находиться в состоянии «стресс-реакции». Состояние «боевой готовности» нашего тела предполагает, что мы пойдем и справимся со стрессором, если мы этого не делаем, «стресс-реакция» начинает медленно убивать наш организм. Надеюсь, вы понимаете, что единственный выход, если мы не можем изменить внешние обстоятельства, это дать организму другие ресурсы для завершение цикла стресса. И эта задача критически важна для вашего благополучия, наравне со сном и едой.

Итак, разберем самые эффективные способы завершить «стресс-реакцию»:

1. Физические нагрузки. Это самый эффективный способ закончить цикл «стресс-реакции». По сути, это способ сказать телу что мы «убежали» от угрозы и что мы в безопасности. Не зря многие, когда нервничают, ходят из угла в угол. Бег, ходьба, танцы, йога, тренировки, активные игры с детьми или животными. Любые движения — главное, чтобы вы хорошенько подвигались и тяжело дышали. По длительности - от 20 минут.

2. Дыхание. С помощью дыхания можно снизить интенсивность «стресс-реакции». Важно чтобы дыхание было глубокое, выдох медленный, опустошающий легкие.

3. Общение. Когда мы общаемся с доброжелательными людьми, это дает сигнал нашему организму что мир вокруг - безопасен. Общайтесь чаще с приятными людьми, не стесняйтесь говорить комплименты, оказывать поддержку.

4. Смех. Обязательно искренний, громкий и нарушающий все законы этикета. Особенно полезно смеяться вместе с кем-то, в таком случае это не только завершает «стресс-реакцию», но и повышает степень удовлетворенности отношениями.

5. Привязанность. Справиться со стрессом помогает присутствие рядом человека, которому вы доверяете. И тут речь не обязательно про физическую близость. Даже обычные объятия в безопасной обстановке помогают организму расслабиться. Достаточно 20 секунд объятий, чтобы это сработало. Но как говорят специалисты, «обнимайтесь, пока не почувствуете покой в душе. Закончить цикл «стресс-реакции» также можно через тактильный контакт с домашними животными - погладить, обнять или просто побыть рядом. Закончить цикл помогают в том числе духовные практики.

6. Слезы. Вспомните, после того как мы от души поплакали, сразу в организме чувствуется сильное облегчение. Даже если сам стрессор никуда не делся, «стресс-реакция» завершилась. Если вы не можете просто сесть и поплакать, вспомните про фильм, который вы не можете смотреть без слез и включите его.

7. Творческое самовыражение. Когда мы уделяем время творчеству, мы наполняемся энергией и креативом. Искусство любого рода помогает проработать эмоции, скопившиеся внутри нас, и найти им выход. Особенно хорошо в периоды стресса помогают техники из арт-терапии. Но и обычное собирание пазлов, рисование, пение, лепка и другие виды искусства прекрасно справляются с завершением цикла стресса.