

Алена Краснова

Как извлечь из стресса пользу

Человеческий мозг так устроен, что периодически подвергается стрессу. В этой статье я расскажу, как выявить у себя скрытый стресс, освободиться от него, а также как можно извлечь из стресса пользу и использовать его себе во благо.

Вспомните свою жизнь пару месяцев назад...

Стандартное утро у многих уже начиналось со стресса. «Неожиданно» звонил будильник, пробуждал ото сна и не давал полежать еще в кровати, хотя так хочется. Собираясь на работу, многие привыкли обдумывать дела, которые предстоит сделать в течение дня. Затем по дороге попадали в «пробки» и так далее. Жизнь в таком режиме напоминала **гонку с препятствиями**. И ведь так привыкли жить 90% людей! Дела, обязанности, «пробки», очереди, сплетни, неурядицы на работе, напряженная обстановка дома.

Но главное в том, что большинство принимало такую жизнь, как само собой разумеющуюся — *«такова современная жизнь, по-другому не бывает», «это еще небольшая плата за то, что я имею», «хочешь жить, умей вертеться», «без проблем неинтересно жить станет».*

А затем мы все поняли и почувствовали — **по-другому бывает!** Не нужно вскакивать по утрам, бежать на работу, сидеть часами в «пробках». Но сложившаяся ситуация, пандемия, карантин и самоизоляция оказались совсем не отпуском. Многие оказались дома (о чем, собственно, и мечтали раньше), но стресса-то не убавилось. Скорее наоборот — переживания и страхи за свое будущее, финансовый кризис, снижение доходов, незнание, чем себя занять...

Получается, что 90% людей просто перешли из одного хронического стресса в другой. А постоянные стрессовые ситуации, чрезмерные волнения и переживания, физические и психологические нагрузки, отсутствие отдыха — все это ослабляет и истощает нашу нервную систему.

В результате:

- появляются навязчивые мысли, страхи, чувство тревоги;

- повышается раздражительность и утомляемость;
- падает уровень энергии, бодрости и жизненных сил;
- снижается работоспособность, концентрация внимания;
- любой повод может стать причиной эмоциональной «вспышки».

Такое состояние хорошо описывает известная фраза — **«нервы, как оголенные провода»**. Это *провоцирует конфликты, ссоры, непонимание в отношениях с другими людьми, а также снижает уверенность в себе и своих силах.*

Но, помимо явных признаков «перегрузки» нервной системы, есть еще и скрытые. Они на первый взгляд не говорят нам о стрессе, но существенно снижают качество жизни.

Распространенные признаки «скрытого» стресса и ослабленной нервной системы:

- бессонница, трудности с засыпанием, кошмары, прерывистый сон, ощущение «разбитости» по утрам;
- сниженный иммунитет, частые простуды и ОРВИ;
- «плохое» состояние кожи, зуд, аллергии, выпадение волос;
- рассеянность, забывчивость, отсутствие координации движений;
- пищевые зависимости (желание «заесть» стресс), избыточный или недостаточный вес;
- нарушения в работе кишечника, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, мозга.

Такими сигналами организм показывает нам, что накопилось *внутреннее напряжение, беспокойство, усталость*. И, если не обратить внимание, не успокоить и не укрепить нервную систему, то это **губительно отразится на психологическом, физическом и эмоциональном здоровье и состоянии**.

Проверьте себя на скрытый стресс

У вас или ваших близких бывают периодические ухудшения самочувствия, которые вроде бы и не мешают жить, но доставляют беспокойство. Многие привыкли списывать это на *перемены погоды или скачки давления*.

Такой случай был с одной из моих учениц. В разговоре она упомянула, что несколько лет страдает головными болями. Женщина привыкла с ними жить и **уже смирилась** постоянно пить таблетки. Это стало ее **привычкой**.

Я стала задавать вопросы и выяснилось, что она уже 3 года не была в отпуске, и работа ее сильно угнетала. Признаться себе в этом она не могла,

так как *боялась потерять должность*. Единственным выходом было игнорировать стрессовую ситуацию. Но тело не могло больше молчать и через головную боль давало понять, что **пора что-то менять**.

В нашей жизни есть такие травмирующие ситуации, которые оказывают скрытое стрессовое воздействие. Вы можете их даже не замечать, а тем временем они **разрушают** ваше внутреннее спокойствие.

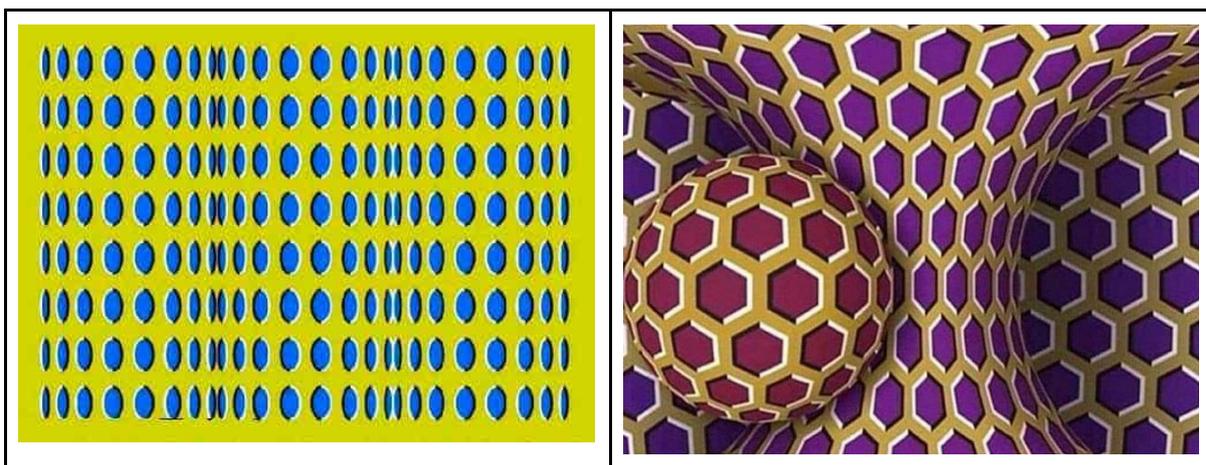
И тогда чтобы спасти себя, организм начинает подавать сигналы:

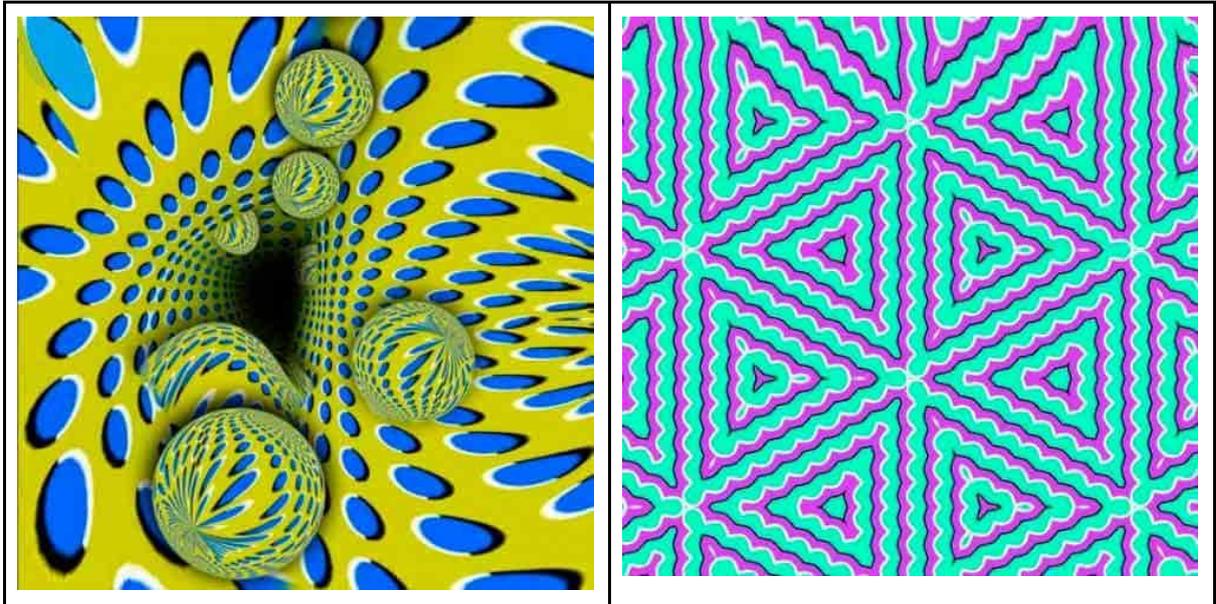
- повышается уровень тревоги;
- нарушается сон и аппетит;
- беспокоят головные боли;
- появляется чувство недовольства.

Симптомов может быть много и для каждого они индивидуальны. Все похожие проявления недугов — это **язык, на котором с вами говорит стресс**. Через организм он дает понять, что ситуация непереносима.

Простой и быстрый способ проверить себя на скрытый стресс придумал японский психиатр Акиоши Китаока. Он проверяет своих пациентов, показывая им картинки с оптическими иллюзиями.

Проверьте и вы себя! Просто посмотрите на картинки ниже внимательно.





А теперь ключ к тесту:

1. Если они кажутся вам абсолютно неподвижными, то все в порядке. Ваши психика и нервная система уравновешены.
2. Если вы замечаете незначительное движение, то вам необходим моральный, физический отдых и будет полезно «подкормить» нервную систему.
3. Если элементы картинок «кружатся» и движутся, то самое время успокоить и укрепить свою нервную систему!

Почему мы так реагируем на стресс?

Любая волнительная ситуация вызывает гормональные и физиологические изменения в организме. Этот эффект называется **«бей или беги!»**. В опасных для жизни ситуациях он позволяет реагировать максимально быстро. В кровь резко поступают гормоны адреналин, норадреналин и кортизол, тело готовится сражаться с «врагом» или бежать от него в безопасное место. Какие еще изменения происходят в организме:

- обостряются слух и зрение;
- расширяются кровеносные сосуды, чтобы увеличить поступление крови к мышцам;
- повышается давление, сердце бьется быстрее;
- мышцы напрягаются;
- работа мозга ускоряется;
- происходит прилив энергии.

В действительно опасной ситуации эти изменения мобилизуют все силы для сражения или спасения бегством. Но в повседневной жизни «врагами» становятся события, в которых ни бить, ни бежать совершенно не требуется.

Таковыми могут быть:

- публичные выступления;
- общение с коллегами;
- свидания или новые знакомства, разговоры с начальством;
- обычная очередь в магазине;
- выход на улицу сейчас — в условиях пандемии вируса.

Если вы нервничаете в подобной ситуации, то появляется *сухость во рту, руки дрожат и потеют, в животе неприятно «порхают бабочки»*. Почему так происходит? Организм «распознал» эту ситуацию, как стрессовую (опасную для жизни), выпустил в кровь гормоны, но вместо мобилизации сил тело сковывает страх. Виной тому — ваше восприятие.

Стивен Кови писал о правиле «90/10». Оно заключается в том, что лишь на 10% события влияют на нашу жизнь «сами по себе». Но гораздо важнее оставшиеся 90% — *это то, как мы реагируем на происходящие события*. Наверняка сейчас вы сможете вспомнить немало примеров, как разные люди по-разному реагируют на одни и те же события.

Именно на 90% вы контролируете свою жизнь, реагируя определенным образом на то, что случается с вами каждый день.

Многие успешные люди умеют управлять своей реакцией на стресс. Стресс стал для них союзником, который:

- помогает получать высокие результаты в спорте;
- заключать выгодные сделки;
- успевать гораздо больше на «пике» своих возможностей и так далее.

Они знают, чем хорош стресс. Он вырабатывает у них *уверенность, концентрацию и производительность*.

Ведь вред организму и психике наносит не сама стрессовая ситуация, а отношение к ней. Как быстро снять стресс или нервное напряжение? Выработать «правильную» реакцию!

Стресс становится действительно опасным для здоровья и «плохим» в 2 случаях. **Когда он превращается в хронический, и когда мы теряем над ним контроль.**

Остальные стрессовые ситуации могут стать полезными:

- улучшить работу мозга — укрепляя связи между нейронами;
- краткосрочно повысить иммунитет — вырабатывая сразу несколько типов иммунных клеток;
- мотивировать на достижения — помогая войти в состояние «потока».

Как же перевести плохой стресс в хороший? Для начала вам помогут эти 3 простых шага:

1. Осознайте и примите свои страхи.

Попав в стрессовую ситуацию, спросите себя, чего именно вы боитесь. Разрешите себе этот страх и отследите его проявления в теле. Биение сердца, потливость и «холодок» в ладонях сами по себе не опасны. Они свидетельствуют о том, что в кровь поступает адреналин, заряжая вас энергией и мобилизуя силы.

2. Найдите положительные стороны.

Чтобы перевести стресс в свои союзники, подумайте о плюсах каждой волнительной ситуации. Задайте себе вопросы: «Что полезного эта ситуация мне даст?», «Чему я могу научиться?». Вспомните более сложные подобные ситуации, с которыми вы уже сталкивались и выходили из них победителем.

3. Минимизируйте вероятность возможных неудач.

Плохо подготовленная презентация, неумение общаться с противоположным полом и даже грязная обувь заставляют нервничать и усиливают негативный эффект стрессовой ситуации. Тщательная подготовка повысит уверенность и позволит максимально использовать стресс себе на пользу.

Проделав эти шаги, вы уже повысите свою осознанность в стрессовых ситуациях. И начнете получать пользу от реакции своего организма на стресс.