

Способы борьбы со стрессом



В быстром и напряженном темпе нашей жизни мы стали работать в режиме многозадачности, почти круглые сутки и даже в выходные. Для нас стало нормальным постоянно сдерживать свои эмоции, стараться повысить стрессоустойчивость и несколькими чашками кофе или энергетическими напитками постоянно стимулировать работу нервной системы. Из-за перегрузок она постепенно теряет способность правильно реагировать на разные факторы внешней среды, и мы все чаще ловим себя на мысли, что устали, хотя ничего особенного не делали. Кажется, что от этого круговорота хронического стресса никуда не деться. Но что мы знаем о нем и, что важнее, о способах его преодолеть?

Как развивается хронический стресс?

Можно без преувеличения сказать, что жизнь любого человека невозможна без стресса. Он — часть нашей жизни и каждодневного опыта. Но стресс — это не просто волнение или нервное напряжение, а ответ на любой внешний фактор, который может нарушить саморегуляцию организма¹.

Ганс Селье, ученый «открывший» стресс, первым обратил внимание на связь между чувством тревоги и тем, что происходит в организме человека в этот момент, и дал этому процессу термин — stress, то есть напряжение сил организма.

Что бы ни стало причиной этого напряжения, ответная реакция организма будет универсальной, включающей 3 стадии:

- тревоги;
- адаптации;
- истощения.

В стадию тревоги происходит выброс гормонов стресса надпочечников — адреналина и кортизола. Обмен веществ ускоряется, нервная система усиливает работу сердца и мышц и организм в целом начинает работать в режиме «бороться или бежать». Стадия тревоги помогает нам справиться с вызовом, быстро привести в активное состояние все органы и «выйти из ситуации победителем», то есть приспособиться и вернуть способность к саморегуляции. Но крайне важно, чтобы организм вовремя «выключил» стрессовую реакцию. В таком случае стресс полезен, потому что приводит к стадии адаптации — устойчивость организма повышается, а тревога исчезает.

Если нервная система вовремя расслабляется, то стресс оказывается полезен, и все заканчивается адаптацией — победой организма над вредным фактором.

Но что, если стрессовый фактор воздействует часто или подолгу? Тогда организм продолжает «включать» сигналы тревоги, нервная система и надпочечники снова и снова активируются, постоянно находясь в напряжении. Но при этом происходит «срыв» адаптации — развивается стадия истощения и

начинают появляться проблемы со здоровьем — то, что мы называем хроническим стрессом.

Кто больше подвержен хроническому стрессу?

Сегодня много говорят о стрессоустойчивости, делают все, чтобы повысить ее. И это правильно, ведь стрессоустойчивость — способность организма справляться с перегрузками, сохраняя при этом выдержку, самообладание, работоспособность и оптимизм. У кого-то это качество выражено, а у других стрессоустойчивость ниже. Частично это связано с определенным стереотипом поведения.

Итак, вы подвержены хроническому стрессу, если:

- работаете в авральном режиме;
- стремитесь накопить больше денег;
- чувствуете себя незащищенным;
- легко «выходите из себя»;
- склонны к перфекционизму;
- работаете в высококонкурентной среде;
- ориентированы на лидерство.

Конечно, эти качества помогают добиваться поставленных целей, но отсутствие контроля над поведением ставит под угрозу физическое и психическое благополучие человека. Последствия хронического стресса могут быть разные — у одних возникают психологические проблемы, у других соматические, то есть связанные с заболеваниями внутренних органов. А иногда оба нарушения развиваются сразу, то есть возникает психосоматическое расстройство.

Последствия хронического стресса

Особенно чутко реагирует на хронический стресс сердечно-сосудистая система. Поэтому очень часто при перегрузках у человека повышается артериальное давление, усиливаются и учащаются сокращения сердца или возникают аритмии. Также о перенапряжении могут свидетельствовать:

- мышечные «зажимы», или «блоки», в теле;
- частые простуды из-за снижения активности иммунной системы;
- нарушение сна;
- постоянная тревожность.

Эти и другие симптомы могут быть более выраженными, если в организме не хватает магния.

При любом стрессе — физическом или психическом — увеличивается потребность в магнии и одновременно развивается его недостаточность. Дело в том, что стресс и магниевая недостаточность усугубляют друг друга.

Из-за выброса гормонов надпочечников магний сначала покидает клетки, а потом удаляется с мочой. В одном эксперименте было показано, что за 8 часов воздействия шума (а сильный шум — это тоже стресс) потеря магния с мочой увеличивается в 2 раза⁹.

Магний участвует в регуляции очень многих процессов, в том числе помогает клеткам получать достаточно энергии. От этого микроэлемента зависит работа нервной системы, которая формирует у нас реакцию стрессоустойчивости. Более того, дефицит магния связан с недостатком другого важного микроэлемента — калия. Вместе с магнием калий расслабляет сосуды,

нормализует сердечный ритм и не допускает чрезмерного напряжения сердечной мышцы.

Если магния в организме мало, это может проявляться:

- беспокойством;
- страхом;
- трудностями с концентрацией внимания;
- расстройством памяти;
- повышенным нервным напряжением;
- усталостью;
- плохим настроением;
- слабостью;
- бессонницей;
- ощущениями покалывания и онемения;
- болезненными судорогами;
- сердцебиением;
- болью в грудной клетке;
- чувством нехватки воздуха.

Как видите, признаки магниевой недостаточности очень похожи на те ощущения, что мы привыкли приписывать хроническому стрессу.

Способы справиться с хроническим стрессом

Последствия хронического стресса можно предотвратить, уменьшить уже возникшее напряжение и помочь организму быстрее адаптироваться — преодолевать вредное внешнее воздействие без негативных последствий для здоровья. Как повысить свою стрессоустойчивость?

1. Двигайтесь

Физические упражнения оказывают релаксирующий эффект. Он связан с ослаблением действия адреналина и выбросом химических веществ, которые действуют как антистресс. В частности эндорфины (гормоны удовольствия) и серотонин (гормон счастья) улучшают настроение, поэтому после тренировки ощущается расслабление — физическое и психическое. Если вы будете регулярно тренироваться несколько недель, то устойчивость нервной системы к хроническому стрессу повысится.

Как тренироваться:

- регулярно — 5 раз в неделю;
- как минимум 30 минут;
- в умеренном темпе, отдавая предпочтение бегу трусцой, быстрой ходьбе, езде на велосипеде;
- контролируя частоту сердечных сокращений с помощью трекера.

2. Дышите диафрагмой

Диафрагмальное дыхание — медленное, глубокое дыхание животом, которое может оказать положительное влияние в моменты гнева или сильного эмоционального напряжения. Диафрагмальное дыхание можно практиковать на работе или дома.

3. Высыпайтесь

Чтобы легче справляться с хроническим стрессом, человеку нужен здоровый сон. Оптимальная длительность ночного сна — 7-9 часов.

Для легкого засыпания рекомендуется:

- избегать яркого света вечером и ночью, поэтому от использования смартфона или телевизора перед сном нужно отказаться;
- соблюдать режим сна даже по выходным;
- поддерживать в комнате прохладную температуру;
- исключить ночные перекусы и употребление алкоголя перед сном;
- стараться не засыпать днем, если ночью беспокоит бессонница.

4. Питайтесь правильно

Стимулировать выброс гормонов-антистрессов можно, если питаться правильно. Так, справляться с хроническим стрессом легче, если включить в рацион 9 продуктов:

1. жирные сорта рыбы (сельдь, сардины, скумбрия, лосось, форель, семга), морскую капусту;
2. курицу, индейку, нежирные сорта мяса;
3. орехи, семечки;
4. белок яйца, нежирные молочные продукты;
5. гречневую и овсяную кашу;
6. зеленые (листовые, брокколи, сельдерей, цветная капуста) и красные овощи;
7. горький шоколад;
8. фрукты, особенно бананы, авокадо;
9. мед.

5. Восполните дефицит микроэлементов

Во время стрессовой ситуации большое количество кальция держит весь организм в напряжении. Оно усиливается еще и потому, что клеткам не хватает магния⁸. Чтобы справиться с хроническим стрессом, нужно вернуть магний в клетки, тогда восстановится баланс не только кальция, но и калия^{6,9}.

К сожалению, количество поступающих с пищей микроэлементов не всегда достаточно, особенно во время стресса, когда нам нужно больше питательных веществ. Поэтому для восстановления дефицита микроэлементов могут быть использованы препараты, например, содержащие магний и калий.

6. Полноценный отдых

Очень важен правильный баланс между трудом и отдыхом. Регулярный отдых играет большую роль в нормальном функционировании организма. Важно отдыхать не только телом, но и душой. Положительные эмоции (прогулка на свежем воздухе, просмотр увлекательного фильма, чтение книги, общение с родными, друзьями и т.д.) помогут намного быстрее восстановиться Вашему организму!

Если симптомы стресса начинают носить постоянный характер, то следует пройти медицинское обследование. И, исключив функциональные нарушения, обратиться за помощью к психотерапевту. Врач, оценив уровень нарушений, назначит необходимое лечение.