

Є безліч способів управління стресом. Немає готових дієвих рецептів, кожний має вибрати свою копінг-стратегію. Але можна виділити три основні методи які можна застосовувати вже сьогодні для подолання стресу або його профілактики.

Методи управління стресом умовно можна розділити на:



Фізіологічні методи подолання стресу

Стрес впливає на наш організм та послаблює нервову систему, тому треба приділити велику увагу тілу та організму в цілому і вжити ряд заходів для зміцнення та відновлення його.

1) Здоровий сон. Для відновлення НС людині потрібно спати не менше 8 год. Якщо НС виснажена, то потрібно більше спати.

Перед сном не потрібно навантажувати шлунок, а краще провітрити кімнату або зробити вечірню прогулянку від 30 хв. до 1 год.

Вимкнути телефон, ніяких соціальних мереж, бо світло від телефону збуджує НС і людині важко засинати.

Для вироблення мелатоніну (гормону сну) організму потрібно темне приміщення, тому можна завісити вікно темними шторами. Випити заспокійливе, лягти у ліжко, заплющити очі та почати глибоко та повільно дихати. Це заспокоїть НС та дасть можливість заснути.

2) Правильне харчування. Для того щоб наш організм боровся зі стресом йому потрібно постійно продукувати гормони які підвищують стресостійкість організму.

Для подолання стресу людині потрібно постійно вживати:

- Білок (м'ясо, риба, морепродукти, гриби, яйця). Для побудови клітин судин, НС та ін. органів.
- Овочі з низьким вмістом вуглеводів (багато зелені, кабачок, баклажан, усі види капусти, броколі, спаржа, авокадо, морські водорості).
- Жири (оливкова олія, кокосова олія, горіхи, авокадо).
- Вітаміни гр. В, С, D, Zn, Mg, Fe, E, А, К, фолієва кислота.
- Пити до 1,5-2 л. води.
- Фрукти та ягоди (яблуко, груша, апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут, хурма, малина, полуниця, смородина).
- Менше вживати цукру та солі.

3) Фізичне навантаження. Фізичне навантаження повинно бути у задоволення не треба себе виснажувати у спортивній залі, бо це теж може бути ще одним чинником стресу.

Це може бути:

- ❖ плавання,
- ❖ ходіння,
- ❖ скандинавське ходіння,
- ❖ танці,
- ❖ йога.

Фізіологічні методи потребують часу щоб ваша НС відновились. Це залежить від генетичних спроможностей організму та міри виснаження організму людини стресом.

Фармацевтичні методи подолання стресу

Якщо ви самостійно не можете подолати стрес і він супроводжується панічними настроями, то вам **обов'язково** потрібно звернутись до спеціаліста (сімейного терапевта, котрий направить вас до відповідного спеціаліста), де ви пройдете обстеження і вам призначать індивідуальні медикаменти для заспокоєння НС.

Пам'ятайте, що самолікування може нашкодити вашому здоров'ю! Що підходить одній людині і лікує її, може бути для вас протипоказанням, тому не нехтуйте своїм здоров'ям та зверніться до лікаря для обстеження та призначення відповідних седативних препаратів.

Психологічні методи подолання стресу

Сьогодні існує дуже багато психологічних способів подолання стресу, панічних настроїв, тому нижче будуть приведені рекомендації та вправи для нормалізації НС та подолання стресу.

Обери для себе ті вправи у яких тобі буде зручно.

Рекомендації з протидії впливу гострого стресу:

1. намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;
2. робіть все якомога більш точно;
3. намагайтеся побачити себе з боку;
4. спробуйте уявити з боку всю ситуацію;
5. не піддавайтеся емоціям, для цього запитайте себе: «Хто я? Де я знаходжусь? Яке моє завдання (що я повинен робити?)»;
6. щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
7. намагайтеся сприймати усе, що відбувається в цілому.

У ситуації надмірного стресу/панічній атаці:

- якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете справитися з емоціями страхом або панікою – зробіть собі боляче (ущипніть) і сконцентруйтеся на цьому відчутті болю;
- якщо ви розгубилися – спробуйте відчутти положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, температури повітря, навколишніх предметів;
- якщо вам важко зосередитися – назвіть себе по імені, спробуйте вирішити кілька простих математичних задач.

Вправа 1. «Долаємо стрес».

Якщо ти переживаєш стрес і у тебе спостерігаються неприємні відчуття спробуй знайти час для використання простих, але ефективних прийомів:

- легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуйте найбільш напружені або болючі ділянки ший. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин;

- вимовте життєстверджуючу фразу. Слова можуть бути відмінним засобом зняття стресу. Один із способів придушити раптовий стрес – повторити фразу, з якої ви черпаєте силу і впевненість, наприклад,

«Я впораюся», «Все добре», «Я люблю і вірю», «Я повністю впевнений в собі», «Я все здолаю», «І це теж пройде»;

- пам'ятайте, що стрес впливає на все ваше тіло, тому, щоб протидіяти йому, можна підібрати тонус для кожного зі своїх органів чуття. Наприклад, якщо у вас є аромат, що нагадує вам про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуєте. Ваше відчуття дотику можна використовувати, просто тримаючи в руках матеріал, приємний на дотик, і т.д.;

- жуйте жуйку – це може допомогти відволіктися і заспокоїтися, знизити симптоми стресу.

Вправа 2. «Метелик».

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Вправа 3. «Протитривожне дихання».

Ця техніка – з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

- Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок "1"), з другого до третього (на рахунок "2"), з третього до четвертого (на рахунок "3"), з четвертого назад до першого (на рахунок "4") – і так по колу.
- На рахунок "1" почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку "4".
- Потім знову на рахунок "1" почніть видихати до "4".

За рахунок штучного уповільнення вашого дихання мозок зрозуміє, що ви у безпеці і зараз можна розслабитися. Цю вправу варто робити під час **сильної тривоги**. При помірній тривозі її варто робити 2-3 рази на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Вправа 4. «Безпечне місце».

Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно. Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз. Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас.

Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Вправа 5. «Прогресивна м'язова релаксація».

Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

Отже:

- Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте все тіло.
- За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

Вправа 6. «Настрій».

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова... Як зняти неприємний осад?

Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір.

Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

Психологічна Техніка «Фортеця»

Коли ви наповнені стресом, тривогою, страхом та не маєте можливості змінити ситуацію, щоб відновити спокій (для прикладу, перебуваєте у бомбосховищі). Цю техніку можна виконувати й з дітьми.

Для її виконання необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить вашої уяви.

Кроки техніки:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.

• Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці?

• Які там запахи?

• Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.

• Що ви там чуєте?

• Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчутти безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчутти її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчутти



безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Чому ця техніка працює?

Наший мозок не відрізняє де є реальні, а де уява. Тому, коли ви бачите сновидіння або ж уявляєте, якусь подію, то реакція вашого організму майже така сама, як ніби ви знаходитесь безпосередньо в тій ситуації. Й переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчувати спокій та безпеку або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.

Разом з методикою “Фортеця” рекомендую використовувати **дихальні техніки**.

Рекомендації щодо подолання паніки. Самодопомога.

Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів. Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

1. Метод гумової стрічки.

Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різка болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. Метод рахунку.

Спробуйте робити нескладні математичні вправи в голові, як от від ста відняти три, потім від отриманого числа віднімати три, і так далі. Це гарно допомагає відволікти увагу від панічних відчуттів.

3. Метод сповільненого дихання.

Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин. Мета метода – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися

регулярно і навчитися «тримати» нормальне дихання завжди, то можна краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

- Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага з почне «блукати», спробуй повернути її до дихання.

- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м'язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.

- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.

- Подихай в такому темпі хоча б хвилину.

- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не вщухнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на «приховану гру», в яку ти граєш, де завгодно – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш. Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

4. Седативна дихальна техніка самопомоги під час панічної атаки «3-7-8».

Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 3 секунди, потім утримуйте дихання 7 секунд і видихайте протягом 8 секунд. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот. Налаштування себе на виконання цієї техніки дозволяє відчувати її дієвість.

Не буває прийомів, які були б ефективними абсолютно для всіх. Комуś легше нормалізувати свій психологічний стан шляхом розслаблення м'язів, декому – шляхом рухової активності. Хтось ліпше використовує можливості уяви, а хтось – абстрактно-логічного мислення.

Тому спробувавши методи психологічної саморегуляції, потрібно обрати для себе найефективніший. Як результат зменшується тривалість негативного впливу стресогенної ситуації, знижується рівень негативного впливу стресу на організм людини.