



#мінцифра

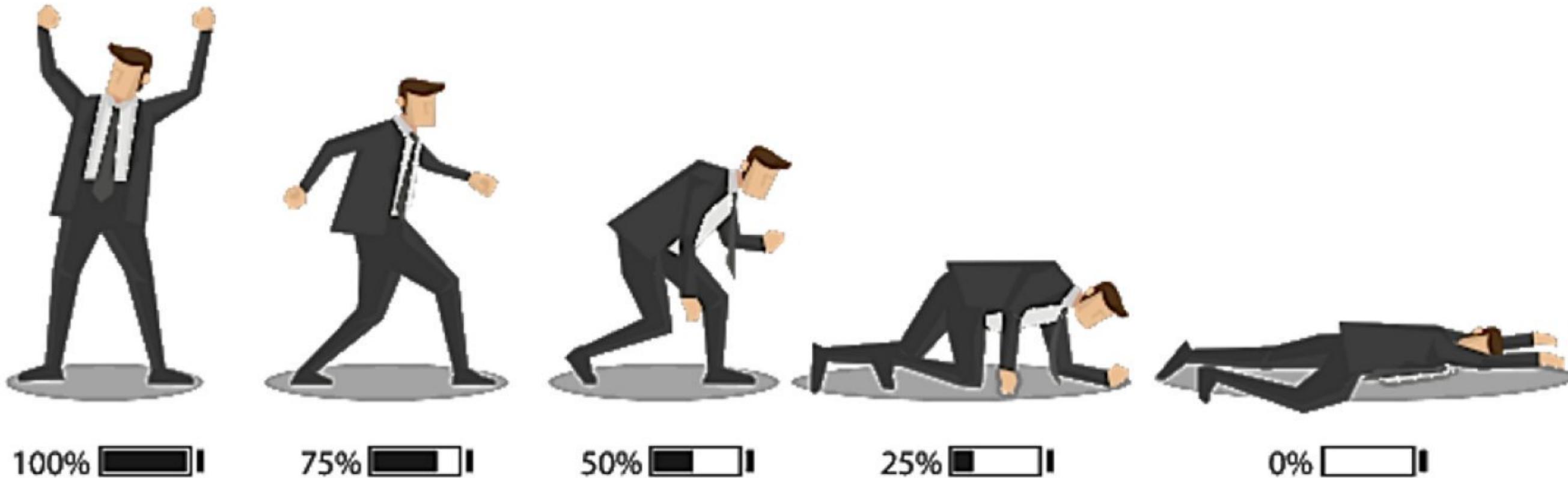
Як підтримати себе в стресовий період?

Овчаренко Ірина

Як це працює?

Сили, енергія, ресурси – це «топливо».
Як бензин в машині. Щоб вона їхала – він потрібний їй постійно, і потрібно регулярно заправлятися.

На машину не діють вмовляння «ще трохи», «є слово «треба», «іншим гірше». Коли бензин закінчився - вона зупинилася. Людина ще якийсь час може «їхати». Але тоді йде в «мінус», і найчастіше - платить хворобами.



ЯКІ СПОСОБИ ПОПОВНЕННЯ У ВАС ВЖЕ Є? ЩО ВИ РОБИТЕ, ЩОБ ВІДЧУВАТИ СЕБЕ КРАЩЕ?



Як дізнатись, скільки в мене «бензину»?

- 01 Уявіть, що всередині вас є ваша особиста батарейка, яка чимось заряджається і видає вам енергію.
- 02 Уявіть її розмір, форму, колір,
- 03 Регулярно перевіряйте, скільки вона заряджена від 0 до 100%. Запитуйте у себе: «Що б допомогло мені зараз поповнити мої ресурси?»
- 04 Не допускайте спустошення батарейки нижче 30%.

Експрес-діагностика стану стресу

К. Шрайнер



- 01 Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю, та вимушений надолужувати втрачене.
- 02 Коли я дивлюсь на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми та перенапруження на своєму обличчі.
- 03 На роботі та вдома – суцільні неприємності.
- 04 Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить.
- 05 Мене турбує майбутнє.
- 06 Мені часто необхідний алкоголь, цигарки або снодійне, щоб розслабитись після напруженого дня.
- 07 Навкруги відбуваються такі зміни, що голова йде обертом.
- 08 Я люблю свою сім'ю та друзів, але часто разом з ними я відчуваю втому та пустоту.
- 09 В житті я нічого не досягнув і часто відчуваю розчарування в самому собі.

Інтерпретація



1-4: Високий рівень регуляції в стресових умовах

Ви поводитесь в стресовій ситуації досить стримано і вмієте регулювати власні емоції. Ви не дратуєтесь на інших людей і не налаштовані звинувачувати себе



5-7: Помірний рівень регуляції в стресових умовах

Вам не завжди вдається справитись зі стресом. Іноді ви вмієте зберігати самовладання, але трапляються також випадки, коли ви заводитеся через дрібниці і потім про це шкодуєте. Вам рекомендується знайти ваші власні, індивідуальні способи, як долати стрес.



8-9: Слабкий рівень регуляції в стресових умовах

Ви перевтомлені та виснажені. Часто втрачаєте самоконтроль у стресовій ситуації та вам важко володіти собою. Наслідок цього – страждаєте і ви самі, і оточуючі вас люди. Розвиток у себе вмінь саморегуляції у стресі – зараз є дуже пріоритетним для вас.



Цей механізм необхідний для того, щоб в гострій стресовій ситуації **мобілізувати сили** і справитись з небезпекою. Після закінчення небезпеки – рівень гормонів поступово приходить в норму.

ЯК ФОРМУЄТЬСЯ ХРОНІЧНИЙ СТРЕС?



Як формується стрес?

Ознаки підвищеного рівня гормонів стресу:

- 01 Ви довго засинаєте, крутитеся з боку на бік і ганяєте одні й ті ж думки колом;
- 02 Вечорами вас опановує тривога;
- 03 Ви не здатні по-справжньому розслабитись і забути про денні турботи;
- 04 Ближче до ночі у вас з'являється апетит;
- 05 Дуже хочеться швидких вуглеводів (мучного) і солодкого;
- 06 Вас «пробиває» на активність пізно ввечері;
- 07 Ви прокидаєтесь посередночі, або під ранок з тривогою, не можете заснути.

Признаки зниженого рівня гормонів стресу:

Коли надниркові залози так багато працювали, що врешті-решт здалися - «втома надниркових залоз»

- 01 Випрокидаєтесь кілька разів протягом ночі;
- 02 Випрокидаєтесь з роєм думок в голові;
- 03 Зранку вас дратує кожна дрібниця, а необережне слово може спричинити конфлікт;
- 04 Уже в середині ранку ви відчуваєтесь знесиленими;
- 05 Апатичність, втома, в'ялість, вразливість до інфекцій та вірусів зберігається довгий час.

Вегетативна нервова система

Симпатична нервова система

Активується в стресі

Відповідає за реакції «бий, біжи, замри».
Потрібна, щоб «вижити» і справитись з ситуацією.

Парасимпатична нервова система

Активується при розслабленні

Відповідає за розслаблення та виділення
(ферментів, травлення)

Парасимпатичну нервову систему активує



Процес вживання та перетравлення їжі



Сон



Ритмічне дихання

діафрагмальне, глибоке (саме тому так важливо не забувати дихати в напруженій ситуації та освоїти глибоке, повне дихання)



Спокійна обстановка

дім, парк, гарний пейзаж, помірний шум, звуки природи тощо. Все, що заспокоює



Разслаблена поза

сісти, лягти, обпертися, стати – зручно, хоча б ненадовго.



Спокійна фізична активність

розтяжка, прогулянка, йога, потягування.



Улюблене заняття

задоволення, насолода, щось, де ви погортаєтесь в «потік», і ваша увага мимоволі зосереджується, без зусиль.

Хімічна саморегуляція

Здорова стимуляція

Дофамін	Гормон «винагородження за зусилля». В нормі виробляється, коли ми знаємо, що виклались на повну і бачимо свій прогрес.	Вести списки справ – виконувати їх – та насолоджуватись моментом «я зробив справу – я молодець». Сюди включати речі, пов'язані з піклуванням про себе.
Серотонін	Гормон «стабілізатор настрою». Його дефіцит пов'язаний з емоційними качелями, нестійкістю емоцій.	Яскраве сонячне світло декілька годин на день та помірна, але регулярна фізична активність. Ходьба, плавання, велосипед, йога. Найкраще на природі. Головне слово – «регулярно». Потрібно: Стабільність та передбачуваність середовища. Розклад дня. План харчування. Знати, що робитимеш. Медитація - для заспокоєння та концентрації.
Окситоцин	«Гормон кохання». Виробляється при обіймах, компліментах, похвалі (собі та іншим).	Приділяти увагу іншим, говорити компліменти, хвалити, наголошувати на заслугах, та приймати все це у свій бік. Обіймати і торкатися партнерів, дітей, друзів, домашніх тварин. Милота та сюсюкання.
Ендорфіни	Органічні знеболювальні. Виробляються при сміхові, що еволюційно виник як «радісний видих, що небезпека минула» та при руховій активності не пов'язаній з небезпекою.	Сміятись – регулярно, по різних приводах, знаходити причини посміятись кожного дня. Регулярно рухатись (тілесне напруження викликає біль/ дискомфорт, які приходять «знеболити» ендорфіни) – посильний спорт, фізична активність.

Вода

(Переключитись, очиститись, налаштуватись)

Пити воду, вмиватися, контрастний душ, тепла ванна, дивитися на воду, слухати шум, уявляти



Релаксація

(багато емоцій та подій)

Техніки релаксації, медитації, просто полежати і нічого не робити, повільна прогулянка, спостереження за природою

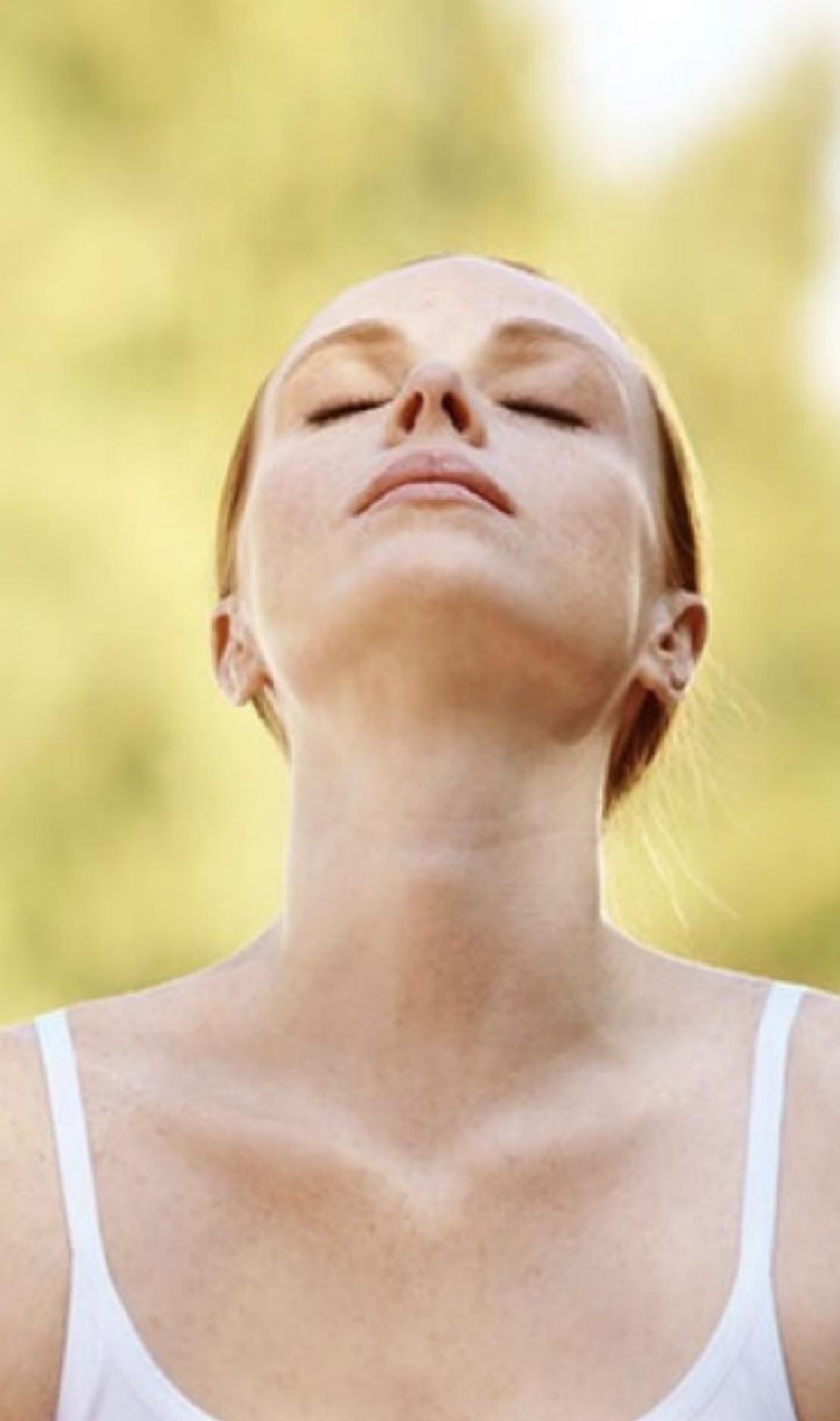
Тілесні практики – масаж, гімнастика



Дихання

(страх, злість, інтенсивні емоції)

Глибоке дихання всім тілом, дихання по квадрату, діафрагмальне



Домашні тварини

(коли необхідний контакт)

Грати, бігати, гладити, лежати поряд, гуляти,
спостерігати, обіймати



Експресія емоцій

(емоційна напруга)

Покричати, пострибати, побитися (граючи чи спортивно), потанцювати, поспівати – відчувати спустошення

Методи

Стосунки

Розмова «по душам», балаканина, сміх, обійми, секс



Методи

Письмові практики

Щоденник, виписати переживання, спонтанне письмо



Методи

Творчість

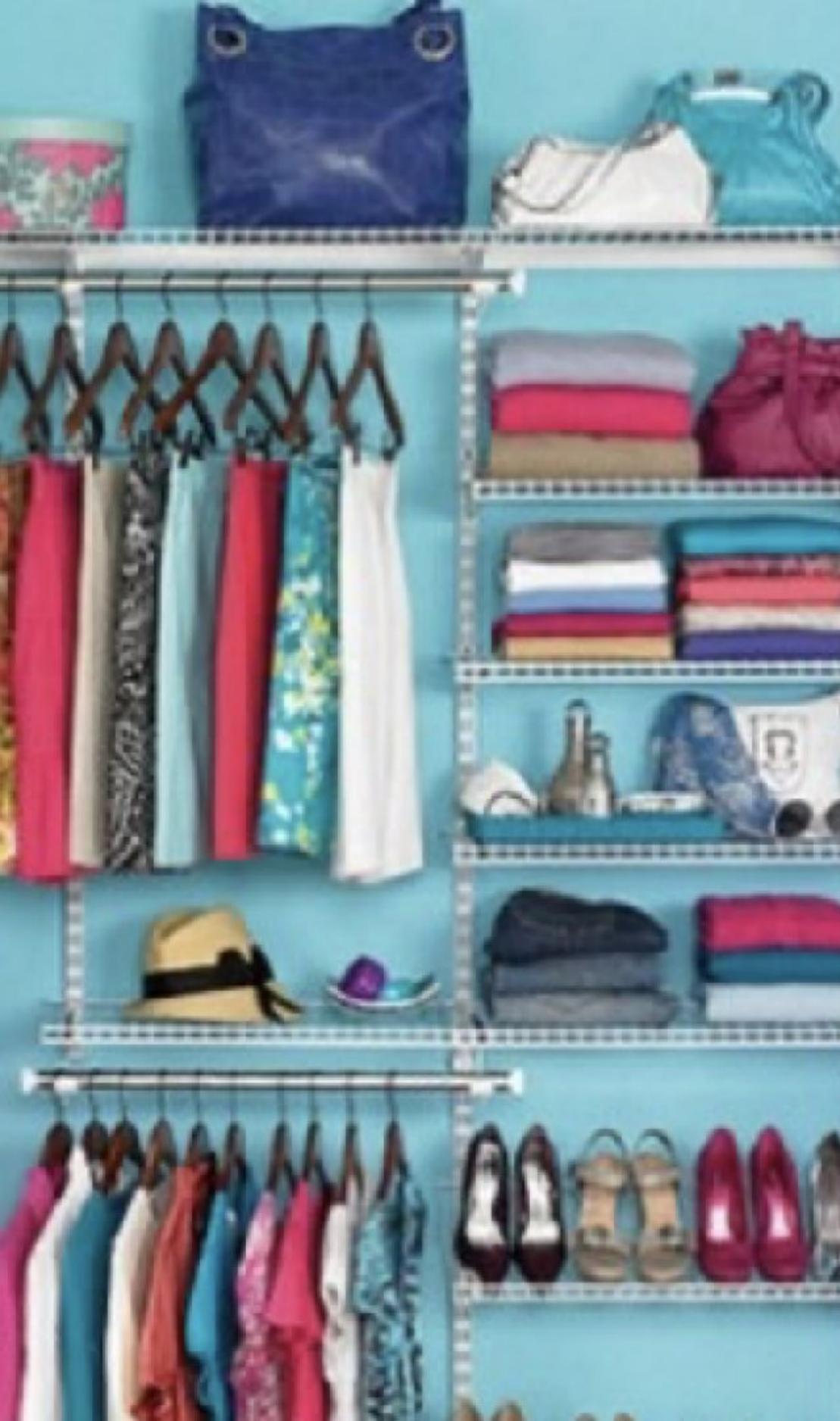
Малювання, ліплення, гончарство, музика, танці, тексти, співи, крафт-вироби тощо.



Природа

Вело-, піші прогулянки, садівництво, спостереження за природою, фотополювання та ін.





Ритуали

Структуровані заняття – прибирання, миття посуду, наведення ладу, перебирання речей, структурування інформації.

Повсякденні обов'язкові справи – чашка кави, прогулянка з собакою, дзвінок друзів тощо.

Ритуали «переходу» - зміна одягу, проїзд у транспорті з роботи додому, перерва на роботі.

Сенси

Навіщо воно мені?

Чому мені важливо почувати себе добре?

Що стає неможливим, якщо я почувую себе погано?

Які важливі речі я зрозумів за ці 4 місяці, та як вони можуть мене підтримувати?