



Стреси спіткають нас усюди, особливо під час повномасштабного вторгнення, коли багато людей опинилися у стані хронічного стресу.

Стрес – це неспецифічний (аномальний) стан або реакція організму на вплив різних негативних факторів. Цей стан викликає сильні емоції та нервові напруження. Під впливом викиду гормону стресу виникає реакція психологічного або фізіологічного характеру.

Існують два основні види стресу:

- еустрес (позитивний стрес) – позитивно мобілізований стан психіки;
- дистрес (деструктивний стрес) – це реакція на проблемну ситуацію, рішення якої неможливо в даний момент або людина вважає її надто складною.

Причини стресу (стресори) не завжди пов'язані із зовнішніми обставинами (як позитивного, так і негативного плану). Часто в основі лежать внутрішні проблеми – страхи, занепокоєння, які призводять до негативних наслідків, а також будь-які інші сильні емоції. Крім того, причиною може стати хронічне захворювання (особливо таке, що впливає на зовнішній вигляд), надмірна вага, нестача в організмі вітамінів і мікроелементів, надмірна фізична активність, погана погода тощо.

З біологічної точки зору **реакція на стрес** включає симпатичну нервову систему та гіпоталамус, гіпофіз, надниркові залози. Відбувається реакція «бий або біжи».

Наднирники виділяють гормони (адреналін і норадреналін), зіниці розширюються, частота серцевих скорочень збільшується, частішає дихання. Виділяється гормон CRH, що стимулює гіпофіз, який впливає на кору надниркових залоз. У результаті наднирники починають секретувати гормон стресу – кортизол.

Наслідки стресу викликають велику кількість хронічних і гострих захворювань. З них найбільша група – порушення роботи серцево-судинної системи. Також поглиблюються симптоми ревматоїдного артриту, діабету 1 типу, сухості слизових оболонок, виразкового коліту тощо.

Основні симптоми стресу:

- занепокоєння;
- безсоння ;

- недовіра до себе й оточення;
- погана концентрація уваги;
- складність у розумінні звичайних речей;
- перепади настрою;
- плаксивість;
- неврівноваженість;
- зниження інтелектуальних можливостей;
- загальмованість;
- проблеми з пам'яттю;
- заїкання;
- метушливість;
- підвищена нервозність;
- напади паніки;
- нервовий тик;
- безпричинні та часті напади дратівливості;
- відсутність апетиту;
- агресивність тощо.

Що варто робити, щоб опанувати стрес?

- Достатньо відпочивайте.
- Якомога регулярно вживайте їжу та пийте воду.
- Спілкуйтеся та проводьте час із родиною та друзями.
- Обговорюйте проблеми з тим, кому довіряєте, або зі спеціалістом-психологом.
- Займайтеся тим, що допомагає вам розслабитися (гуляйте, співайте, малюйте).
- Робіть фізичні вправи.

І ще декілька корисних практичних порад, які допоможуть вам почуватися краще:

- Не соромтеся плакати! Наш організм однаково реагує на фізичний і душевний біль – сльозами. Емоційний виплеск зменшує вплив психотравмувальних чинників, зменшує імовірність нервових розладів.

- Стрес часто не дає заснути та спричиняє тривожний сон. Проте саме відпочинок уночі важливий для переосмислення, іншого погляду на збудник стресу та для відновлення енергії. Тому намагайтеся не нехтувати сном через незакінчене завдання чи важливу подію. Налаштуватися вам допоможуть правильні вечірні ритуали: приглушене світло,

відмова від гаджетів, тепла ванна та свіже повітря у спальні.

- Обмежуйте кількість інформації, яку ви отримуєте та сприймаєте. Звертайте увагу лише на якісно важливі матеріали, слухаючи чи читаючи щоденні новини, фокусуйтеся на позитивних сюжетах, не концентруйтеся на негативних.

- За нагоди більше контакуйте із домашніми улюбленцями, адже таке «спілкування» дуже позитивно впливає на внутрішній стан людини, послаблює напруження.

Якщо ви не відчуваєте покращення свого емоційного стану, без остраху звертайтеся за консультацією до психолога.

Дбайте про своє психічне здоров'я!