

СТРЕС

неспецифічна реакція організму й особистості у відповідь на вплив складної ситуації.

Коли читаєш такий вислів і порівнюєш його із тими подіями, які відбуваються у світі та в нашій країні, стає зрозумілою неадекватна поведінка людей. А усвідомлюючи, що у стресі одночасно знаходяться багато людей, виникає запитання: як захистити себе, навчитися справлятися з даним станом, допомогти іншим.

Відчувати стрес перед лицем загрози, яку ми не можемо контролювати, цілком природно.

В'ячеслав Халанський. Психолог, психотерапевт <https://nv.ua/v-razgar-paniki-kak-sohranit-emocionalnoe-zdorove-50075493.html>

Вченими доведено, що людина може знаходитися в стані стресу частіше ніж нам здається. А тому можна сказати, що все таки із стресом ми можемо жити. Головне вміти управляти ним. Дещо страшнішим є – дистрес, який вважається негативним типом стресу, що також прирівнюється до вірусу, який впливає на людину з руйнівною силою та характеризується: зниженням працездатності; подавленням психологічним станом та різкими перепадами настрою, безсонням; роздратованістю та зниженням імунітету (Ірина Баржак). Пам'ятайте такий вислів:

Господь дав мені три чудових якості: Мужність - боротися там, де я можу щось змінити; терпіння прийняти те, з чим я впоратися не в силах; голову на плечах - відрізняти одне від іншого.

Існують методи подолання стресів, які можна охарактеризувати так: психологічні (аутотренінг, медитація, раціональна терапія); фізіологічні (масаж, акупунктура, фізичні вправи); біохімічні (загартування, водні процедури, світлові вправи); фізичні (фармакотерапія, ароматерапія, фітотерапія). Ознайомтесь із вправами та оберіть ті, які допоможуть Вам справитися з стресом.

Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)

2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

4. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющуються самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

Вправа «Настрій» (<https://life-after-ato.com.ua/post/731>)

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалуйте 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.

Вправа «Протистресове дихання» (<https://life-after-ato.com.ua/post/731>). Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її». Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

Вправа «Заземлення» (<https://life-after-ato.com.ua/post/731>) – огляд оточуючого, візуально (виконайте самі і навчіть тих, хто в стресі). Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення або місцевість, де ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки самому собі або допомагайте тим, хто поруч: «Ось – дерево, це береза. Ось – стовп. Собака пробігла ...» У приміщенні: «Це – коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів ...» і т.д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетесь від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища.

Методика підвищення стресостійкості «Ключ» (метод Хасая Алієва).

Він дозволяє шляхом підбору знайти індивідуальний спосіб досягнення оптимального психоемоційного стану (Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму <https://pv.medstrana.com/reference/2407-praktikum-z-pdvishennya-stresostjkost-ta-rozshirennja-adaptacjnih-mozhливо/page/2416>)

Лікування стресової дезадаптації

Прийом «Розходження рук»

Встаньте, закрийте очі, руки витягніть перед собою. Подумки зосередьтеся на руках і спробуйте розвести їх в сторони, не напружуючи. Підберіть собі зручний спосіб, що дозволяє домогтися цього руху

Прийом «Політ»

Встаньте, закрийте очі, руки опустіть вздовж тіла. Подумки зосередьтеся на руках і спробуйте підняти їх вгору, в боки без напруження. Уявіть собі, що ви летите високо над землею

Прийом «Сходження рук»

Встаньте, закрийте очі, руки в сторони. Подумки зосередьтеся на руках і спробуйте їх звести, не напружуючи. Підберіть собі зручний спосіб, що дозволяє домогтися цього руху

Прийом «Левітація руки»

Руки опущені. Налаштуйтеся так, щоб рука стала легшою і почала підніматися, спливати. Якщо виконати цей прийом не виходить, необхідно шукати інший рух або спробувати виконати його після інших рухів

Прийом «Автоколивання тіла»

Встаньте, закрийте очі, руки опустіть вздовж тіла. Починайте повільно розгойдуватися, подумки підбираючи свій темп і ритм руху, поступово домагаючись повного розслаблення всього тіла. Головне – знайти приємний ритм і темп розгойдування

Прийом «Рух головою»

Стоячи або сидячи, механічно обертайте головою в пошуку приємного ритму і приємних точок повороту. Слід обходити больові й напружені місця. Приємна точка повороту – це точка релаксації. Завдання – знайти такий рух, який дається легко, з мінімальним зусиллям, з приємними відчуттями, які хочеться продовжувати