

Стреси в нашому житті – як вберегти психічне здоров'я?

Вправи та ігри, щоб допомогти дитині зняти стрес

Війна позначається на дітях інакше, ніж на дорослих. Перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища, друзів, іграшок – ці та інші фактори можуть викликати тривогу і стрес у дітей. Щоб допомогти їм позбутися, можна практикувати деякі вправи на розслаблення для дітей.

Квітка та свічка

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

Лінивий кіт

Уявіть, що ви лінивий кіт, який шойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть: «мяу-мяу». Тепер витягніть руки, ноги та спину, як кіт, повільно потягніться і розслабтесь.

Черепашка

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться у калачик під панциром десь на 10 секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжувати прогулянку. Повторіть кілька разів. Завершуйте вправу прогулянкою, щоб тіло залишилося розслабленим.

Лимони

Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте по одному лимону в кожну руку. Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього стискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

Пір'їнка і статуя

Уявіть, ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтесь, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть кілька разів. Закінчіть гру пір'їнкою в розслабленому стані.

М'яч для зняття стресу

Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього можна наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м'яч в руку (можете взяти два в обидві руки), стисніть м'яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м'яча (змінюйте швидкість стискання, силу, тривалість).

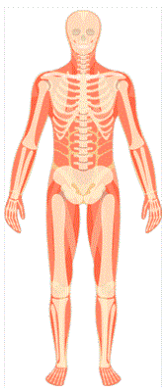


За визначенням ВООЗ, «психічне здоров'я – це стан благополуччя, який дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі і стреси, плідно працювати, брати участь у громадському житті. Психічне здоров'я – це певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати стреси або утруднення, які виникають у виняткових обставинах».

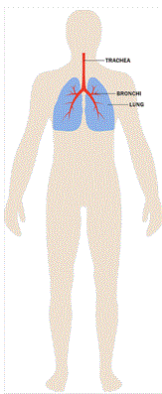
Одним із чинників, що впливають на психічне здоров'я, є стресові ситуації. Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є вміння долати стреси.

Як стрес впливає на наш організм?

Опорно-руховий апарат



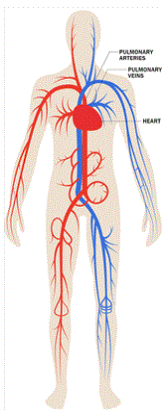
Коли наше тіло напружене, м'язи також напружуються – це рефлекторна реакція на стрес – спосіб захисту організму від травм і болю. Хронічний стрес змушує м'язи тіла перебувати в більш-менш постійному стані напруги. Коли ця напруга триває протягом тривалого періоду часу, це може викликати інші реакції організму і навіть сприяти виникненню розладів, пов'язаних зі стресом. Наприклад, головний біль напруги і мігрені пов'язані з хронічним напруженням м'язів в області плечей, шиї та голови. Скелетно-м'язовий біль у попереку та верхніх кінцівках також пов'язують зі стресом, особливо зі стресом на роботі.



Дихальна система

Стрес і сильні емоції можуть проявлятися респіраторними симптомами, такими як задишка та прискорене дихання, оскільки дихальні шляхи між носом та легенями звужуються. Деякі дослідження показують, що гострий стрес, наприклад смерть близької людини, може спровокувати напади астми. Крім того, прискорене дихання (гіпервентиляція), викликане стресом, може спровокувати напад паніки у людей, схильних до панічних атак.

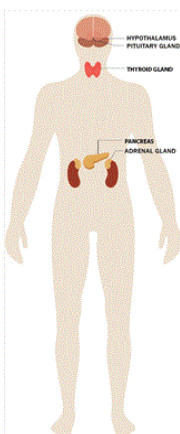
Серцево-судинна система



Гострий стрес – миттєвий або короткочасний стрес, викликає збільшення частоти серцевих скорочень і сильніші скорочення серцевого м'яза, разом із виділенням гормонів стресу – адреналіну, норадреналіну та кортизолу, які діють як посередники цих ефектів. Крім того, кровеносні судини, які спрямовують кров до великих м'язів та серця, розширюються, тим самим збільшуючи кількість крові, що перекачується в ці частини тіла і підвищується кров'яний тиск. Хронічний стрес або постійний стрес, який триває протягом тривалого періоду часу, може сприяти довгостроковим проблемам з серцем і кровеносними судинами. Постійне збільшення частоти серцевих скорочень, а також підвищений рівень гормонів стресу і кров'яного тиску можуть негативно позначатися на організмі. Тривалий стрес може підвищити ризик гіпертонії, серцевого нападу або інсульту.

Повторний гострий стрес та постійний хронічний стрес також можуть сприяти запаленню в системі кровообігу, особливо в коронарних артеріях. Це один із шляхів, який, як вважають, пов'язує стрес із серцевим нападом. Також виявляється, що те, як людина реагує на стрес, може впливати на рівень холестерину.

Ендокринна система



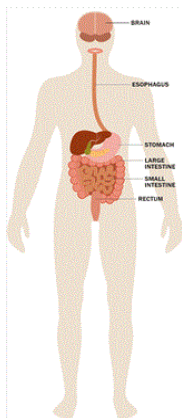
Коли хтось сприймає ситуацію як складну, загрозливу або неконтрольовану, мозок ініціює каскад реакцій, що залучають вісь гіпоталамус-гіпофіз-наднирники (ГГН), яка є основним рушієм реакції на ендокринний стрес. Це, в кінцевому підсумку, призводить до збільшення вироблення стероїдних гормонів, які називаються глюкокортикоїдами. До їх складу входить кортизол, який часто називають «гормоном стресу».

Кортизол підвищує рівень доступного енергетичного палива шляхом мобілізації глюкози та жирних кислот з печінки. Під час стресової події підвищення рівня кортизолу може забезпечити енергію, необхідну для боротьби з тривалими або екстремальними труднощами.

Глюкокортикоїди, включаючи кортизол, важливі для регулювання імунної системи та зменшення запалення. Проте, хронічний стрес може призвести до порушення зв'язку між імунною системою та віссю ГГН. Це призводить до розвитку численних станів, що свідчать про порушення

фізичного та психічного здоров'я, включаючи хронічну втому, метаболічні розлади (наприклад, діабет, ожиріння), депресію та імунні розлади.

Шлунково-кишкова система



Кишечник має сотні мільйонів нейронів, які можуть функціонувати досить незалежно і постійно спілкуються з мозком, що пояснює здатність відчувати «метеликів» у шлунку. Стрес може вплинути на зв'язок між мозком та кишечником, і спровокувати біль, здуття живота та інший дискомфорт у кишечнику.

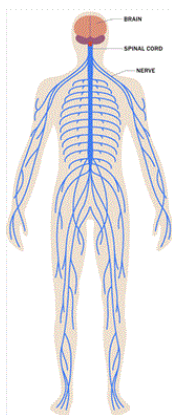
Стрес у дитинстві може негативно вплинути на розвиток нервової системи та збільшити ризик виникнення захворювань кишечника.

Під час стресу люди можуть їсти набагато більше або менше, ніж зазвичай. Нездорове харчування, в свою чергу, може погіршити настрій.

Через стрес досить часто люди збільшують вживання алкоголю або тютюну, що може призвести до печії або кислотного рефлюксу. Стрес також може ускладнити ковтання їжі або збільшити кількість повітря, що ковтається, чим спричинює газоутворення та здуття живота.

Блювота може виникнути, якщо стрес досить сильний.

Нервова система



Нервова система має кілька відділів: центральний відділ, що включає головний та спинний мозок, і периферичний відділ, що складається з вегетативної та соматичної нервових систем.

Вегетативна нервова система відіграє безпосередню роль у фізичній реакції на стрес і поділяється на симпатичну нервову систему (СНС) та парасимпатичну нервову систему (ПНС). Коли організм перебуває в стресовому стані, СНС сприяє тому, що називається реакцією «бийся або тікай». Тіло спрямовує свої енергетичні ресурси на відсіч загрози життю або на «втечу від ворога».

СНС сигналізує наднирковим залозам про виділення гормонів, які називаються адреналіном та кортизолом. Ці гормони разом із безпосередньо дією вегетативних нервів змушують серце битися швидше, збільшувати частоту дихання, кровоносні судини в руках і ногах розширюватися, процес травлення змінюватися, а рівень глюкози (енергії цукру) в крові збільшуватися задля того щоб впоратися з надзвичайною ситуацією.

Є речі, які ми не можемо змінити, незалежно від нашого старання. Коли стикаєшся з неминучістю або невідомістю, накопичений досвід визначає прогноз ситуації і може викликати емоційні переживання. Зазвичай у таких випадках люди часто звертаються до наркотиків, алкоголю чи тютюну, для того щоб легше пережити цей тиск. Незалежно від нашого минулого досвіду, існують методи, які можуть виявитися корисними і згладити гострі кути стресу.

Як же запобігти негативному впливу стресу?

- Спробувати визначити для себе, що викликає у нас хвилювання. Записуючи проблему, можна прояснити суть питання. Це чудовий спосіб, якщо ми почали хвилюватися серед ночі. Можна записати думки та намітити час, в який ми будемо їх вирішувати наступного дня, щоб трохи відпочити. Головне пам'ятати, що «година вранці варта двох увечері».
- Розпланувати свій день. Не намагатися робити багато справ одночасно. Виконувати намічені завдання залежно від їх важливості, не робити усе в останню хвилину. Не забувати винагороджувати себе за будь-які досягнення.
- Включити в своє життя правильне харчування, здоровий сон, дієту, фізичні вправи та постаратися, щоб це було з нами завжди, а не на короткий проміжок часу. Намагатися споживати фрукти і овочі як частину свого щоденного раціону. Уникати вживання психоактивних речовин, в т.ч. алкоголю. Займайтеся регулярною фізичною активністю, це надає енергії та допомагає зняти напруження у м'язах, яке викликає головний біль і втому. Фізичні вправи можуть покращити сон і безпосередньо допомогти боротися зі стресом.
- Дотримуватися психогігієни сну: денний стрес впливає на нічний сон. Проблеми зі сном можуть вплинути як на когнітивні функції, так і на настрій. Як краще спати? Намагатися мати послідовний режим сну. Медитація та розслаблення можуть допомогти при безсонні. Крім того, необхідно уникати кофеїну та алкоголю, особливо ввечері.
- Послухати музику. Музика, як відомо, надає величезний ефект.
- Знайти час для занять, які приносять нам задоволення: спілкування з друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.
- Планувати короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи, танці, спів тощо. Численні дослідження показують, що усвідомлена медитація може зменшити психологічний стрес і тривогу – працюють навіть короткострокові програми медитації. Для початку, варто виділити п'ять хвилин у тихому місці, щоб посидіти й подихати. Зосередитися на теперішньому моменті; якщо є негативні думки, визнати їх, а потім відпустити. Не засуджувати себе за будь-які психічні коливання. М'яко перефокусуватися та зосередити увагу на теперішньому моменті.
- Використовувати засоби ароматерапії (м'ята, розмарин, сосна) та фітотерапії (валеріана, собача кропива, глід, м'ята, меліса, звіробій). Вони діють заспокійливо та нормалізують сон. Лікувальний ефект мають теплі ванни (+34-37°C) з хвойним екстрактом та морською сіллю.
- Якщо внаслідок стресу ви почали палити або збільшили вживання алкоголю, знайте – це лише тимчасове вирішення проблеми, а шкода здоров'ю досить велика.
- Якщо ви відчуваєте себе самотнім, хай у Вашому будинку з'явиться чотириногий любленець – кішка або собака.

Якщо ви не в змозі подолати стрес самостійно і вам потрібна додаткова підтримка, варто звернутися до психолога або сімейного лікаря, які допоможуть визначити проблеми та стресори, що впливають на ваше повсякденне життя і знайдуть способи допомогти вам покращити своє загальне фізичне та психічне самопочуття!