



UpPro
School

Як впоратися зі стресом та панічною атакою?

Прості техніки



Чому ми стресуємо? Стрес — друг чи ворог?

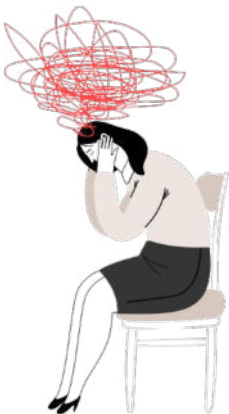
Вдалекі часи життя людини було сповнене небезпеки: то сусіднє плем'я піде війною, то ведмідь нападе, то обміліє водоймище і доведеться шукати вихід.

Стрес потрібен нам, щоб справлятися з проблемами та загрозами зовнішнього світу. Вдарили палець, горить дедлайн на роботі, непорозуміння з партнером — все це фактори стресу.

Коли з'являється стрес, організм запускає бойову готовність. Бий, біжи чи замри — такі команди дає наша симпатична система, яка вмикається, коли мозок бачить загрозу. Але існує і хороша сторона стресу.

Коли проблему вирішено, в організмі виділяється норадреналін — як нагорода за життя повернулось у звичне русло. те, що Механізм стресу допоміг вижити людству, як цілому виду.

Тому не варто говорити, що стрес — жахлива властивість нашого мозку. Небезпека не зникла, лише змінила свій зовнішній вигляд, але продовжує нести нам загрозу.



Стрес: перші дзвіночки. Як запобігти його появі?



Як стрес впливає на нас?

- ✓ Ви стаєте уважніше, сконцентрованіше. Починаєте швидше думати.
- ✓ Ви встигаєте все й навіть більше: здається, що у вас всередині вічний двигун.
- ✓ Вам хочеться зробити більше справ і виконати їх на найвищому рівні.
- ✓ Відчуваєте бадьорість та заряд буквально у своїх кінцівках, деякий стан «метушні» у тілі.

Згадайте стан своєї максимальної продуктивності. Насправді саме тоді ваша нервова система запустила програму «стрес».

Не варто плутати мотивацію та продуктивність з шаленою та ненормальною роботою організму. Те, що транслюється у соціальних мережах і називається «мотивація», зовсім не схоже на реальність.



Як же насправді проявляється мотивація?



Згадайте стан своєї максимальної продуктивності. Насправді саме тоді ваша нервова система запустила програму «стрес». Не варто плутати мотивацію та продуктивність з шаленою та ненормальною роботою організму. Те, що транслюється у соціальних мережах і називається «мотивація», зовсім не схоже на реальність.

Уявіть, що у вас є одна велика довгострокова робоча задача, і кілька рутинних. Ви приходите на своє робоче місце, вмикаєте комп'ютер, виписуєте план. А після не відбувається чогось чарівного: ви спокійно виконуєте всі пункти свого плану не швидше за відведений час.

Тобто протягом 1-2 годин займаєтеся великим завданням. Після відволікаєтесь на розмову з колегами або телефон. Потім переходите до невеликих завдань.

О 13.00 йдете на обід. Після обіду доробляєте справи і вирушаєте додому в належний час. Протягом дня ви не думаєте «коли вже можна піти та відпочити?», а просто спокійно працюєте. І не робите цього у прискореному режимі. Ось так насправді виглядає мотивація: спокій та концентрація.



Як запобігти стресу?

Запам'ятайте формулу

ЗАХОПЛЕННЯ + РОЗВАГИ

Чим відрізняється розвага від захоплення? Тим, що в процесі першої немає навички та навчання. Наприклад, малювання — це захоплення, а перегляд мультиків — розвага.

Щодня відводьте мінімум годину на своє захоплення: малювання, співи, вишивання, біг. Важливий критерій вибору такого захоплення — повне занурення уваги. Коли ви займаєтесь цією справою, ви повністю сконцентровані та не думаєте про свої проблеми.

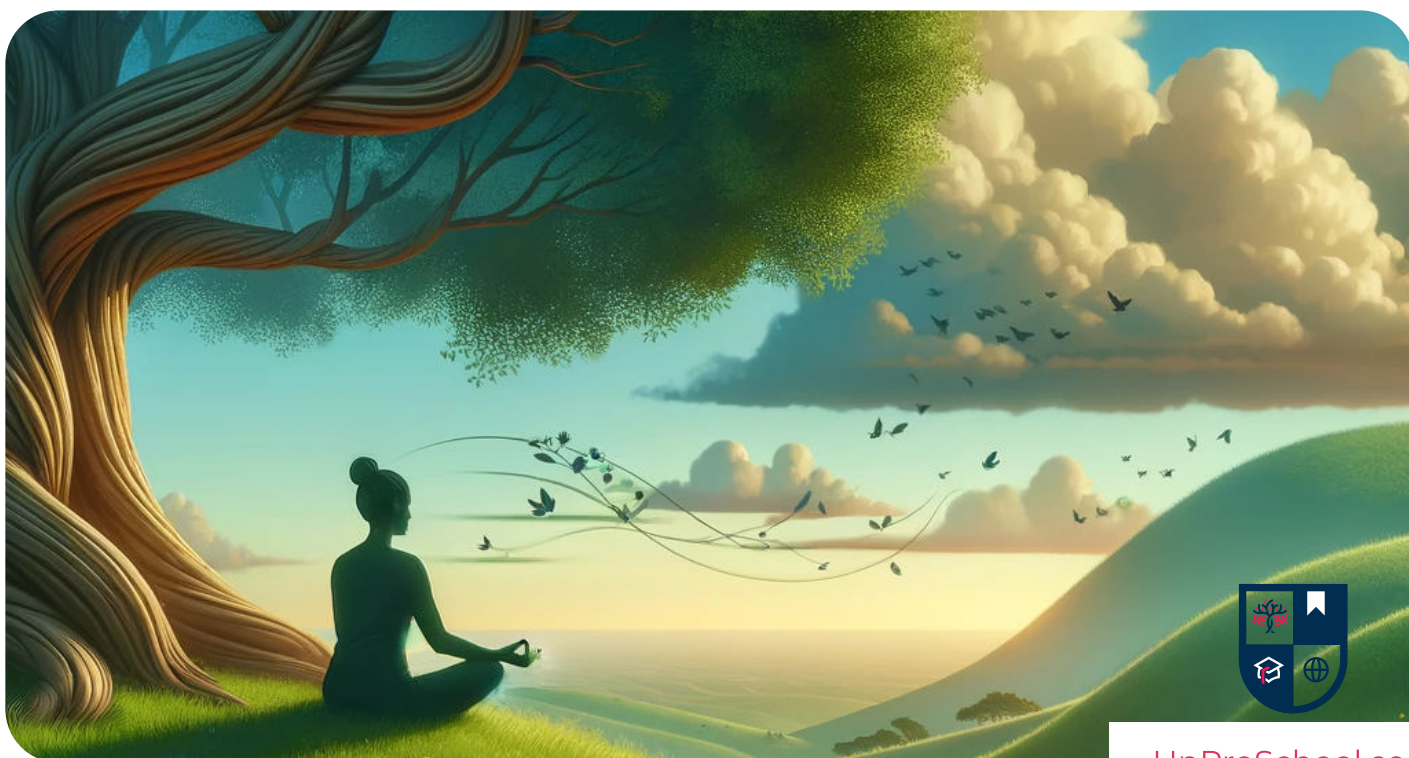
Якщо у вас немає захоплення, шукайте його! І воно обов'язково знайдеться. Виділяйте час на «некорисні» справи: кіно, прогулянки, комп'ютерні ігри тощо. Це допомагає нам отримувати гормони задоволення, відволікатися та відпочивати.



Що робити, якщо стрес став сильним?

Найкраще, що можна зробити для свого здоров'я- це зайнятися спортом. Сходіть на прогулянку, на тренування або потанцюйте вдома перед дзеркалом, а потім почитайте книгу. Обов'язково лягайте вчасно у періоди великої завантаженості.

Це допоможе вам позбутися кортизолу- гормону стресу. Ваша нервова система і весь організм загалом скажуть вам «дякую».



Хронічний стрес.



Проблеми починаються, коли після безсонної ночі та складного робочого дня ви не розлабляєтесь, а далі йдете вчитися, працювати чи сваритися з партнером. Коли стресова ситуація повторюється день у день, починаються проблеми. Мозок продовжує вироблення гормонів стресу, їх стає надто багато. У довгостроковій перспективі вони б'ють по всіх системах організму.

Апатія, вигорання, хронічна втома.

А після... в кращому разі застуда, в найгіршому — хронічні захворювання. Першими страждають гормональна та імунна системи.

Як зрозуміти, що ви у хронічному стресі:

- Не хочеться нічого робити. Не лише ввечері після роботи, а з самого ранку.
- Улюблені заняття не здаються такими приємними. Ви ловите себе на думці: “Раніше я так любив це робити, чому ж зараз зовсім не хочеться”.
- Знизилась увага, ви припускаєтеся помилок, які були вам не властиві.
- Емоційна рівновага стала дуже хиткою. Вас легко засмутити або роздратувати.
- До людей не тягне від слова зовсім. Нікого не хочеться бачити.
- Знижується самооцінка... та й багато іншого, насправді.

Чим більше ви думаєте про цю проблему, тим більше нейронів, що містять інформацію на цю тему, активуються, тим сильнішим є зв'язок. Що це означає? Що проблема буде нагадувати про себе все частіше, відволіктися від неї буде складніше, а сама вона здаватиметься більше і більше.



Техніки звільнення від стресу

1. Заземлення.

Відкладіть справи. Зробіть щось просте: наприклад, попийте води. Зробіть це повільно, усвідомлюючи кожний рух. Ви берете склянку, наливаєте води, робите ковток. Як виглядає склянка? Яка вона на навпомацки, важка чи легка? Як відчувається вода? Вона тепла чи прохолодна?

Зробіть повільний вдих і видих. Дихайте так протягом 1 хвилини. Потім витягніть руки, складіть їх перед собою. Відчуйте кожен рух, робіть це повільно та спокійно.

Подивіться довкола: де ви знаходитесь, хто вас оточує, які предмети ви бачите перед собою. Опишіть, що бачите.

Нагадуйте собі: ви в безпеці, з вами все гаразд. Ви можете впоратися з усіма труднощами. Ви не один.



Техніки звільнення від стресу

2. Позбавтеся від гачка проблем.

Якщо ви відволікаєтеся від будь-якої справи (робота, розмова, книга) на проживання стресу, сформулюйте свої почуття: «я відчуваю, що дуже втомився», «я не впораюся», «я боюся, що не вийде».

Переформулюйте кожен думку так: «я звертаю увагу на те, як сильно я втомився». Ваш стрес диктує вам що відчувати. Він тримає вас на гачку. Намагайтеся відокремити ці відчуття і звернути на них увагу.

Назвіть вголос проблему, яка змушує вас відчувати стрес. Найкраще — вписати її, щоб вона набула форми. Так ви будете знати, з чим саме вам потрібно розібратися і зможете взяти контроль над ситуацією до своїх рук.

Тепер найважливіший етап. **Пам'ятайте: ви головний у складній ситуації, вона вами не керує.** Поверніться до справи, яку ви робили перед тим, як задумалися про труднощі. Зверніть всю свою увагу на ту справу: розмова, робота або книга.



Техніки звільнення від стресу

3. Цінності важливіші за складнощі.

Подумайте про те, яка ви людина: що для вас важливо в житті, що ви вважаєте гарним, про що мрієте, ким хочете бути. Подумайте про свої життєві цінності.

А також згадайте про те, що деякі проблеми може бути неможливо вирішити. І це нормально. Ви людина, ви не всемогутні. Намагайтеся прийняти це. Криза колинебудь скінчиться, а у вас завжди є ви і ваші цінності.

Не бійтеся обирати простіші варіанти.

Практикуйте ці техніки. Щоразу вам буде ставати легше.



Техніки звільнення від стресу

4. «Мокре щеня».

Ця техніка працює як для дорослих, так і дітей. Вона ідеально підійде для сімейної практики.

Уявіть, що ви — миле пухнасте щеня. Подумайте, якого кольору ваші вушка та якої форми хвіст.

Встаньте у колінно-ліктьову позицію. Почніть трясти руками і ногами, ніби ви щойно викупалися в теплій воді і хочете обтруситись. Це допоможе вам перевести фокус, задіяти фантазію та позбутися напруги в тілі.

Головне пам'ятайте — ви впораєтесь. Ми у цьому впевнені.



Техніки звільнення від стресу

5. Проскануйте тіло.

Переведіть усю свою увагу на власне тіло. Промовляйте про себе назву кожної частини тіла: голова, шия, плечі, руки, груди, живіт тощо. Опишіть, що відбувається з кожною частиною тіла:

«Мої плечі поступово розслабляються з кожним вдихом та видихом»

«Я піднімаю руку, вона тепла та ніжна»

«З кожним вдихом мій живіт повільно піднімається, а з видихом опускається»

Подумайте про своє тіло. Ви тут прямо зараз, ви живі і з вами все буде гаразд. У вас ваше тіло, ви самі. Сфокусуйтеся на думках про те, як ви відчуваєтеся у кожній клітинці вашого організму. Проскануйте себе від верхівки до пальців ніг.



Техніки звільнення від стресу

6. Перемикайте увагу.

Порахуйте, скільки навколо вас предметів чітко квадратної форми, прямокутної і т.д. Порахуйте кількість червоних предметів, синіх, жовтих.

Назвіть кожен предмет. Потім прочитайте назви навпаки: стіл — літс, шафа — афаш і т.д.

Не йдіть з того місця, де вас спіткала панічна атака.

Втікаючи, ви закріплюєте це місце у своїй пам'яті. Приступ може повторитись, коли ви туди повернетесь. Якщо ви знаходились у цей момент, наприклад, у торговому центрі, не виходьте.

Коли ви впораєтесь з панічною атакою, нагородіть себе чимось приємним. Варто обов'язково похвалити себе. Тоді ви будете знати, що ви молодець і можете впоратися з панічною атакою. Існують різні техніки релаксації. Познайтеся з ними. Якщо вас турбують панічні атаки, зверніться до психотерапевта. Не забувайте: ваше здоров'я — найважливіше, ви зможете зробити своє життя кращим, лише підтримуючи своє здоров'я.



Панічна атака: що це таке і чому відбувається

Панічна атака — це важкий і нестерпний напад тривоги. Вона огортає вас з усіх боків, це відбувається різко та дуже сильно. Панічна атака супроводжується соматичними симптомами

- Серцебиття, прискорений пульс
- Пітливість
- Озноб, тремор, відчуття внутрішнього тремтіння
- Відчуття нестачі повітря, задишка
- Задуха або утруднене дихання
- Біль і дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- Нудота чи абдомінальний дискомфорт
- Відчуття запаморочення, нестійкість, легкість у голові або стан перед непритомністю
- Страх збожеволіти або зробити неконтрольований вчинок
- Страх смерті
- Відчуття оніміння або поколювання в кінцівка
- Сплутаність думок (зниження довільності мислення)



Панічна атака може стати відповіддю на сильний стрес, а також важкі переживання. Це своєрідна відповідь організму на велику загрозу, крик допомоги.

Не варто забувати, що така реакція — це норма. Але якщо панічні атаки відбуваються у вас відносно часто та через незначні приводи, обов'язково зверніться до фахівця.

Який страх проживається під час панічної атаки?

Стан, що з'являється, дуже сильно лякає людину і починає асоціюватися зі смертю. Тому найчастіше під час панічних атак проживається саме страх смерті. Також панічні атаки можуть виникнути як страх захворювань: соматичних (наприклад, онкологія) або психічних (шизофренія, божевілля, епілепсія).

Як допомогти собі при панічній атаці?

Найперше і головне- дихання.

У ситуації стресу та паніки дихання людини стає поверхневим, вдихи короткі, неглибокі, часті. Дихання регулюється нервовою системою і, за певної циклічності вдихів і видихів, може нею керувати. Заспокійливе дихання полягає у відносному укороченні вдиху, подовженні видиху та паузи після нього.



Схему заспокійливого дихання можна представити в секундах так:

Перша цифра - тривалість вдиху, друга тривалість видиху

2+2 (2 паузи)

4+4 (2 паузи)

4+6 (2 паузи)

4+7 (2 паузи)

4+8 (2 паузи)

4+9 (2 паузи)

5+9 (2 паузи)

5+10 (2 паузи)

6+10 (3 паузи)

7+10 (3 паузи)

8+10 (4 паузи)

9+10 (4 паузи)

10+10 (5 пауза)



БУДЬТЕ В ГАРМОНІЇ З СОБОЮ

Всі техніки, які ми зібрали для вас у цьому файлі, допоможуть вам справлятися зі стресом та панічними атаками або допомагати іншим.

З кожним разом у вас буде виходити краще і ви зможете значно підвищити свій комфорт.

Щоб краще познайомитися із собою, навчитися зберігати внутрішній спокій та розуміти інших...



[Instagram](#)



[Facebook](#)



[Telegram](#)



[Youtube](#)

Запрошуємо на навчання:



- ✓ Онлайн-практикуми з топовими спікерами у своєму напрямку
- ✓ Спеціалізовані курси поглиблення в тему
- ✓ Курси підвищення кваліфікації для Психологів, Коучей та Консультантів
- ✓ Офлайн заходи в центрі Києва

 UpProSchool.com

