Борьба со стрессом в современных условиях

Испытывать страх, тревогу в ситуации, когда человек не может самостоятельно спрогнозировать, что будет дальше, это нормально!

Тревога помогает оставаться в живых, а стресс побуждает к активной деятельности.
Если стресс непродолжительный (от нескольких часов до 1-2 дня), организм «подстегивает» иммунитет, заставляя его работать в более энергичном режиме. Но если это состояние затягивается, организм тратит огромное количество энергии на борьбу с ним, вместо того, чтобы поддерживать защитные силы организма.

Известно, что некоторые вирусы могут длительное время находиться внутри клетки, не вызывая заболевания. Однако, как только иммунитет человека хоть незначительно «даст слабину» – вирус начинает действовать, интенсивно размножаясь и поражая другие клетки.

Стресс и иммунитет взаимосвязаны. Постоянное ощущение страха, тревоги и чувство паники – это не что иное, как сильнейший стресс для организма. В свою очередь, ухудшение иммунитета провоцирует нарушение обмена веществ в клетках, негативно влияет на нервную систему.

Кроме того, тревогой можно «заразиться». Например, в ситуации ажиотажа в магазинах. Стоит нескольким людям начать скупать продукты в большом количестве, как тут же их поведение подхватывают другие.

Выход – снизить общение с тревожными людьми, держать себя в руках, не поддаваться истерии.
Задайте себе вопрос – чего я боюсь? Если это страх заболеть – тогда оцените степень вероятности заражения, проанализируйте действия, которые вы предпринимаете. Наверняка вероятность будет небольшой.
После этого обратите внимание, где в теле откликается тревога, в чём она проявляется. Попробуйте себя «заземлить». Техники заземления существуют для того, чтобы создать ресурс для принятия определенного опыта и эмоций, оставаясь в настоящем времени и «присутствуя в своем теле».
Например, подойдите к зеркалу, остановите взгляд на себе, ладонями проведите по рукам, ногам. Таким образом мы можем организовать нашему мозгу пространство, чтобы он успокоился, почувствовать себя немного более сконцентрированными, достаточно для того, чтобы адекватно объяснить, что с нами происходит.

В мире действительно много опасностей. Но они не обязаны происходить именно с вами или с вашими близкими. Чем меньше информации об этом в вашем инфополе, тем легче организму справиться с тревогой.

Берегите своё физическое и психологическое здоровье!

 Отделение медицинской профилактики