Як зменшити рівень гормонів стресу в організмі природним шляхом

Від природи стрес покликаний виконувати позитивну функцію: сукупність реакцій, викликаних під дією стресу мобілізують організм діяти.

Якщо нервова система тривалий час перебуває під дією напруження, це може призводити до погіршення здоров'я, сприяти формуванню незворотних руйнівних процесів в організмі. Мозок займає всього 2% від маси тіла, але споживає в стані стресу 30-40% енергії, тому відчуваємо знесилення і втому, навіть, якщо фізично не витрачали сили.

Що відбувається:

- Гормони стресу впливають на частоту пульсу, дихання і напругу м'язів;
- Поступово послаблюють імунну систему, внаслідок чого легко «чепляються» захворювання.
- Якщо організм продовжує функціонувати в стресовому стані, кількість стресових гормонів збільшується, можливі гормональні збої.
- Емоції переважають, тому значно погіршуються мисленнєві операції, знижується здатність логічного, критичного мислення. Робимо хаотичні, невиважені вчинки.
- Високий рівень концентрації гормону кортизолу впливає на «біологічний годинник», внаслідок чого виникає безсоння.

Фізіологічно людський організм має природні засоби відновлення, які за умови постійного їх використання, здатні зменшити рівень концентрації гормонів стресу в крові.

Важливо допомогти собі «заземлитися» - відчути своє тіло, що буде сприяти зменшенню рівня тривоги і заспокоєнню, і нормальному функціонуванню мозкової активності.

Що потрібно робити обов'язково щодня:

1. Постійно маленькими ковточками пити звичайну воду (як нагадування, поставте її у тому місті кімнати, де Ви проводите найбільше часу): включається травна система (слинні залози) і це сигнал для мозку, що ми знаходимося в безпеці на даному етапі.
   Для прикладу, пригадайте ситуації, коли спікери під час нарад, дебатів, публічних виступів, конференцій періодично п'ють воду.
2. Щоденна посильна фізична активність (середньої або низької інтенсивності): сприяє розслабленню м'язових зажимів, зменшується напруження тіла. Гормони стресу самостійно не зникають з організму, їх

потрібно спалювати (як калорії). Наприклад, адреналін згоряє, коли ми рухаємося. Бо допомагаємо повернути контроль над своїм тілом.

3. Відновлювальне повільне дихання (допомагає відновити відчуття контролю над собою, зменшити м'язове напруження, запустити мислення). Основна ідея усіх практик дихання: воно повинно бути **діафрагмальним - є природним і найбільш цілющим.** У такий спосіб дихають усі маленькі діти, довгожителі та йоги (видих довший, ніж вдих; плечі опускаються). Техніки дихання та фізична активність в комплексі допомагають знизити рівень стресових гормонів в організмі).
4. Навчання, саморозвиток, опанування нових видів діяльності, розвиток та вдосконалення навичок – сприймаються мозком як сигнал, що ми в безпечних умовах, отже рівень тривожності поступово зменшується. Крім того, це сприятиме переключенню уваги з травмуючих подій.
5. Турбота про близьких, обійми (навіть коли ми уявляємо, як обнімаємо людину) – сприяє виділенню природніх антидепресантів.
6. Спілкування (проговорення, озвучення декілька разів вголос ситуації, що непокоїть) створюють умови для стабілізації емоційного стану особистості.

Перераховані прості і доступні кожному методи допоможуть повернути себе в ресурсний стан і відновити сили.

Практичний психолог Юлія Сергієнко
27/04/2022р.