

«Ментальне здоров'я: що таке стрес і як з ним впоратися»

Війна, постійні повітряні тривоги, тривожні новини та невизначеність майбутнього стали частиною повсякденності багатьох українців. У таких умовах природно зростає рівень втоми, дратівливості та порушень сну.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники, яка проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. Короткочасний стрес може бути навіть корисним: він підвищує концентрацію та допомагає швидше реагувати в складних ситуаціях. Але якщо напруження триває тижнями або місяцями, воно перетворюється на хронічний стрес, який виснажує організм.

Коли мозок розпізнає небезпеку, він подає сигнал наднирникам виділяти гормони стресу – адреналін і кортизол. У відповідь організм мобілізує свої ресурси: збільшується м'язова сила, пришвидшується реакція, зростають витривалість і стійкість до болю. Такі зміни допомагають людині швидко реагувати на загрозу – захищатися або уникати небезпечної ситуації. Після того як небезпека минає, тіло поступово повертається до нормального стану.

Фізично, людина може відчувати прискорене серцебиття, головний біль, втому, труднощі з концентрацією уваги та порушення сну. Тривалий стрес здатний навіть послаблювати імунну систему, через що організм стає більш вразливим до захворювань. Постійний високий рівень кортизолу може негативно впливати на ендокринну, травну, серцево-судинну, репродуктивну системи та дисбаланс статевих гормонів.

Серед емоційних проявів найчастіше зустрічаються тривожність, дратівливість, пригнічений настрій, апатія та відчуття безпорадності. Ознаками надмірного навантаження також є втрата інтересу до улюблених занять, постійна втома, безсоння та проблеми з пам'яттю.

Зменшити вплив стресу допомагають прості щоденні звички. Центр громадського здоров'я України радить більше рухатися, збалансовано харчуватися, обмежувати час у соцмережах, дотримуватися режиму сну та знаходити час для відпочинку й улюблених занять. Корисними є також дихальні вправи, медитація і спілкування з близькими.

Турбота про ментальне здоров'я є такою ж важливою, як і турбота про фізичне, особливо в період війни. Якщо симптоми не минають, заважають навчанню, роботі чи повсякденному життю, варто звернутися по допомогу до психолога чи психотерапевта.