

КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ

Наша реакция на стресс - может быть спасением и гибелью в разных контекстах.

Гормоны стресса - кортизол и адреналин по сигналу мозга об ощущаемой опасности производят в организме ряд приготовлений для повышения наших шансов выживания перед лицом этой опасности.

Одноразово наша реакция на стресс дает нам возможность успешно пережить его. Если ощущение стресса становится постоянным (хроническим), физиологические изменения с ней связанные буквально "съедают" нас изнутри.

Одно из них, напрямую связанное с весом - постоянное повышение уровня сахара, которое приводит к нарушению углеводного обмена или дисгликемии, о которой я уже неоднократно писала.

Хроническая физиологическая адаптация к стрессу также неизбежно приводит к внутренним воспалительным процессам, снижению иммунитета. Все это способствует накоплению жира в качестве стратегического запаса и удерживанию лишнего веса.

СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ВАЖНОСТЬ НАДПОЧЕЧНИКОВ

Нашу гормональную реакцию на стресс обеспечивают надпочечники - 2 небольших эндокринных железы, которые "сидят" поверх почек.

Чем больше стресса мы испытываем в течение жизни, тем активнее приходится работать надпочечникам. Не удивительно, что они быстрее изнашиваются.

Они физически уменьшаются в размерах, со временем понижается их способность производить гормоны и любая некомфортная ситуация способна вывести нас из строя.

Между тем, стратегическое значение надпочечников выражается в том, что по наступлении менопаузы именно они берут на себя производство женских половых гормонов - эстрогена и прогестерона.

Это - одна из основных причин острых симптомов менопаузы у женщин в западных странах - потеря или снижение функции надпочечников, которые не способны взять на себя еще и производство половых гормонов.

УПРАВЛЯТЬ ФИЗИОЛОГИЕЙ СТРЕССА

Стресс - повсюду в современной жизни: на работе, дома, на улице, на экране телевизоров. То есть, получается, что избежать его практически невозможно.

Хорошие новости заключаются в том, что ощущение стресса - это наша с вами субъективная реакция на какие-то стимулы из окружающей среды.

То есть, при внешнем источнике стресса мы сначала должны ПОДУМАТЬ, что находимся в стрессовой ситуации и именно мысль дает начало каскаду гормональных реакций.

Стрессовая реакция также характеризуется тем, что:

- с парасимпатической нервной системы (она используется в состоянии покоя и расслабления) мы переходим на использование симпатической нервной системы (используется в состоянии нервного возбуждения, переживаний)

- в мозгу происходит генерация специфических электромагнитных волн, на которых мозг функционирует в стрессовых ситуациях, это бета-волны

Что мы можем с этим сделать?

Мы можем в буквальном смысле слова управлять физиологией и через эти изменения нейтрализовать состояние стресса. Среди основных методик управления стресса, с которыми знакома я:

ДЫХАНИЕ

Влияние дыхания на нашу физиологию сложно переоценить.

Ярче всего мощность этого процесса, о котором мы редко задумываемся и воспринимаем как данное, иллюстрирует пример Вим Хоффа - нидерландца, который на своем примере научно задокументировал возможность с помощью дыхания управлять нашей автономной нервной системой.

Автономной она называется не случайно, предполагалось до недавнего времени, что мы сознательно не можем на нее воздействовать.

Вим Хофф с помощью специальной техники дыхания способен согреть свое тело без одежды и при очень низких температурах (он неоднократно в одних шортах совершал горные восхождения) и многократно с помощью техники повторять эффект на других.

Каким образом дыхание влияет на нервную систему?

Один из мощных механизмов - дыхание стимулирует блуждающий нерв, который связывает наш мозг со всеми органами в брюшной полости.

Физическая стимуляция блуждающего нерва, которая достигается с помощью глубокого дыхания, активирует парасимпатическую нервную систему - ту, что используется в состоянии покоя и расслабления.

Элементарное действие в виде глубокого дыхания на протяжении лишь нескольких минут автоматически переводит нас в состояние покоя!

Это не значит, что ваша жизнь сразу же напомнит жизнь буддийского монаха. Это значит, что вы сознательно сможете тренировать организм больше использовать необходимую для здоровья парасимпатическую нервную систему.

Примеры простых дыхательных практик приведу ниже - вы можете начать с них и дальше "расширять репертуар".

Не только дыхание активирует блуждающий нерв. Того же эффекта можно достигнуть с помощью таких действий, как пение, произнесение мантры "ОМ" в йоге и даже полосканием горла!

МЕДИТАЦИЯ

Генерация особых электромагнитных волн

Электричество есть не только в розетках. В нашем организме очень многие физиологические процессы построены на использовании электрических разрядов, а мозг функционирует с помощью электромагнитных волн.

Есть несколько видов электромагнитных волн. Самые распространенные - бета-волны, которые характеризуют наше ежедневное состояние суеты, стресса и непрекращающегося потока мыслей - о работе, о семье, о прошлом, о будущем и тд.

Генерация этих волн не требует от нас усилий, скорее она происходит по дефолту, часто доминируя наше психическое состояние.

Альфа-волны, над генерацией которых работает каждый медитирующий, приводит к состоянию покоя, глубокого расслабления, умиротворения, а также творчества и концентрации.

Есть также другие волны, которые генерируются в мозгу очень редко - такие, как тета, гамма. Они отвечают за состояние творчества, открытий, приводят к моментам “Эврика!”.

Изменение структуры мозга

Практика медитации, осознанности приводит к изменениям в активности различных участков мозга.

Так, в буквальном смысле слова уменьшается размер и активность нашего примитивного мозга - миндалины, который отвечает за состояние страха, неосознанного волнения, беспокойства, паники.

Регулярная практика медитации приводит к увеличению серого вещества мозга, а также повышает нейропластичность, о которой мы говорили уже не один раз - то есть, приводит к образованию новых связей между нейронами и созданию в мозге новых структур.

Итак, как бы мы это ни назвали - медитация, процесс “ни-о-чем-не-думая”, осознанности это - мощный инструмент, который, среди прочего, позволит управлять вашей реакцией на стресс.

Это также эффективный способ для сохранения/ улучшения когнитивных способностей, памяти, настроения, предотвращения нейродегенеративных заболеваний!

ПРИМЕРЫ - ПРАКТИКА ДЫХАНИЯ, МЕДИТАЦИИ, ТОГО И ДРУГОГО

Начать можно с совершенно любого времени. Если состояние молчания и покоя вам дается сложно, начните с ОДНОЙ минуты в день. В этом вам не препятствует ничто - у каждого в течение дня найдется минута, которую можно потратить на осознанное дыхание.

Очень эффективно использовать небольшую медитацию для восстановления концентрации и повышения работоспособности - делать небольшую практику через 20-40 минут концентрации на какой-то задаче.

Так же, это совершенно естественно, что ваши мысли в определенный момент будут “улетать” к бытовым темам. Про себя скажите какое-то слово в признание этого - например, “улетела” и продолжайте дальше.

Можно использовать следующие базовые дыхательные упражнения:

Дыхание для сна, о котором писала в конспекте о сне - хорошо подходит для практики перед сном, но может использоваться в любом месте, в любое время

Примите удобное положение - можно в кровати. Через нос медленно сделайте вдох на счет пять и выдох на счет пять. Можно со временем увеличить счет до 6 или 8. Попробуйте подышать в течение 5-7 минут или сколько комфортно.

Дыхание диафрагмой - подходит для снижения стресса перед стрессовыми ситуациями или после них.

Лягте на пол в удобном положении. Положите руку ниже груди, в район диафрагмы. Делайте глубокие вдохи и выдохи - так, чтобы поднималась диафрагма, а не живот. Старайтесь сделать 6-10 вдохов и выдохов в минуту и довести время до 10 минут.

Расслабление тела - когда есть физическое напряжение. Примите удобное положение сидя. Дышите глубоко через нос. Расслабьте мышцы концентрацией на данной мышечной группе в течении 2-3 секунд. Например, начните, с пальцев ног и поднимайтесь выше. Можно на какой группе мышц задерживать дыхание на эти 2-3 секунды.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ

Это упражнение направлено на физиологическое восстановление надпочечников через оптимизацию поступления к ним питательных веществ и кислорода.

Очень актуально для тех, у кого были психологические или физические травмы, для тех, кто остро реагирует на стресс, у кого относительно высокие баллы в анкете "Вес" в секции "Надпочечники".

Инструкция

В течение 14 дней начните утро стаканом воды с лимонным соком и щепоткой нерафинированный соли. В ней содержатся легко усваиваемые минералы, которые нужны для функционирования надпочечников.

Лягте на пол рядом с диваном или кроватью, а ноги в поднятом состоянии уложите на диван или кровать. Под ягодицы подходите валик или небольшую подушку - чтобы они были выше, чем голова.

Закройте глаза, расслабьтесь и оставайтесь в этом положении в течение 20 минут. Как в случае с упражнениями осознанности, медитацией, старайтесь сосредоточиться на дыхании или на ощущениях собственного тела.

ДРУГИЕ ТЕХНОЛОГИИ МЕТОДИКИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Бинауральные мелодии, которые проигрывают редкие электромагнитные частоты и таким образом учат мозг эти частоты практиковать. Последние 4 месяца не могу заснуть, не послушав такую мелодию)

Сейчас все более популярными становятся технологии **биологической обратной связи**. Обратная связь осуществляется при использовании технологий, которые считывают некие показатели мозга, как, например, электромагнитные волны или вариабельность сердечного ритма, и помогают на основе обратной связи генерировать дефицитные волны, как альфа волны.

Восточные практики - как **тай чи, йога, кундалини йога**. Кому-то стоит начать с йоги, которая даст активную физическую нагрузку и поможет отключить мозг, и затем уже двигаться дальше - например, к кундалини йоге. Для тех, кто не боится остаться с собой наедине и заскучать, отличным вариантом может быть кундалини или другие полумедитативные виды йоги.