



ЛЮБОВЬ АЛЕКСЕЕВА, ФОТО АВТОРА

Психолог поделился полезными советами, как самому себе помочь справиться со стрессом.

В рамках нашего совместного проекта с Московским областным клиническим наркологическим диспансером «Королёв — город без зависимостей» продолжаем серию полезных публикаций.

7 апреля во всех странах отмечают Всемирный день здоровья. Накануне этой важной даты мы поговорили с клиническим психологом диспансера Юлией Жеравовой о том, как поддержать свое психологическое состояние и как понять, что пора обратиться за помощью к специалисту.



ЮЛИЯ ЖЕРАВОВА

• Клинический психолог

— Юлия, почему именно весной часто у многих людей появляется чувство усталости и подавленности?

— Весна традиционно считается временем обновления и расцвета природы, однако далеко не каждый человек ощущает радость и лёгкость в этот период. Многие люди отмечают ухудшение настроения, появление чувства тревоги и беспокойства именно весной. Это связано не только с изменением погодных условий и увеличением светового дня, но и с физиологическими процессами организма.

Одна из распространённых причин ухудшения психоэмоционального состояния — авитаминоз. Недостаток витаминов и микроэлементов ослабляет нервную систему, делая человека уязвимым перед стрессами и негативными эмоциями. Особенно сильно нехватка витаминов сказывается на людях с изначально повышенной тревожностью или склонностью к депрессивным состояниям.

— А как человеку распознать тревожность?



СОЗДАНО В @GIGASCHAT_VOT

СТРЕСС: КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

— Вот основные признаки тревожно-гипертонического расстройства, на которые важно обращать внимание.

Постоянное внутреннее напряжение и беспричинное беспокойство, нарушение сна с трудностями засыпания и частыми ночными пробуждениями, учащённый пульс, тремор рук и повышенная потливость, головокружение, тошнота и дискомфорт в желудке, раздражительность, слезливость и быстрое наступление усталости, навязчивые тревожные мысли типа «а вдруг произойдёт что-то плохое», а также выраженные физические реакции вроде затруднённого дыхания и ощущения нехватки воздуха — всё это характерные признаки тревожного расстройства.

— А есть ли какие-то способы для снижения тревожности, которые человек может применить сам?

— Эффективным способом быстрого снижения стресса и тревожности являются несложные дыхательные упражнения: сделайте глубокий вдох через нос, медленно считая до четырёх, затем ненадолго задержите дыхание (примерно на четыре секунды), после чего плавно выдохните воздух через рот, считая до шести. Выполняйте данное упражнение регулярно, затрачивая примерно 5–10 минут ежедневно, чтобы заметно уменьшить внутреннее напряжение и обрести спокойствие.

Не забывайте больше гулять на улице. Регулярные прогулки способствуют выработке эндорфинов («гормонов счастья»), улучшают кровообращение моз-

га и снижают напряжение нервной системы. А любая физическая нагрузка (йога, плавание, бег трусцой) способствует нормализации гормонального фона и снижению тревожности.

Помните, что недостаточный сон усиливает тревожность и снижает способность эффективно справляться со стрессом. Старайтесь ложиться спать в одно и то же время, избегать гаджетов минимум за час до сна, обеспечить тишину и комфортную температуру помещения.

— Не секрет, что многие в попытках устранить тревогу и стресс прибегают к алкоголю...

— Да, это, увы, частая история. Люди начинают употреблять алкоголь, пытаются заглушить неприятные ощущения тревоги и беспокойства. Однако алкоголь даёт лишь кратковременный эффект расслабления, сменяющийся усилением тревожности и появлением новых проблем.

Алкоголь создаёт лишь иллюзию временного облегчения тревожного состояния, фактически усугубляя проблему: он разрушает нормальную структуру сна, и утром человек просыпается разбитым и уставшим. Постепенно формируется опасный замкнутый круг: испытывая тревожность, человек употребляет алкоголь, чтобы успокоиться, однако спиртное лишь усиливает тревожные симптомы, заставляя увеличивать дозу и постепенно приводя к алкогольной зависимости.

— А как понять, что пора обратиться к специалисту?

— Обращаться за профессиональной психологической помощью необходимо, если тревожные проявления сохраняются дольше двух недель, сопровождаются физическими симптомами (такими как головные боли, нарушения пищеварения или перебои в работе сердца), существенно ухудшают повседневную жизнь и снижают трудоспособность, приводят к потере интереса к любимым делам и общению с близкими людьми, а также вызывают мысли о нежелании жить или стремлении любым способом уйти от реальности.

— Юлия, дайте три простых совета по снижению тревожности, которым можно следовать в повседневной жизни?

— Во-первых, ведите дневник эмоций. Записывая ежедневные переживания и события, вы сможете увидеть закономерности возникновения тревоги и научиться заранее предотвращать приступы.

Во-вторых, практикуйте осознанность. Ежедневно уделяя хотя бы пять минут наблюдению за своими мыслями и дыханием, вы научитесь контролировать эмоции и снижать уровень внутреннего напряжения.

И, наконец, в-третьих, создайте ритуалы спокойствия. Определите конкретные приятные занятия (чтение книги, тёплый чай с мёдом, ванна с ароматной пеной, прогулка), которые вызывают у вас ощущение комфорта и защищённости. Регулярно повторяя эти ритуалы, вы создадите внутреннюю стабильность и устойчивость к стрессу.

— Спасибо за интересную беседу!