

**18+**

**Корпачева Елена**

**Как восстановиться  
после  
стрессовой ситуации**

**5 практических способов**

**Елена Корпачева**  
**Как восстановиться после**  
**стрессовой ситуации.**  
**5 практических способов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57338948](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57338948)  
ISBN 9785005127860*

**Аннотация**

Эта книга будет некой «шпаргалкой» для Вас, ведь в ней собраны несколько практических советов для восстановления после стрессовой ситуации. Эти способы можно использовать одновременно или использовать каждый в отдельности. Все эти способы «экологически чисты» и доступны любому человеку.

# Содержание

Введение	5
Немного про стресс и его последствия	7
Что такое стресс	9
Что происходит с человеком в стрессовой ситуации и после нее?	15
Почему так Важно восстанавливаться после стрессовых ситуаций	17
Биологические методы	19
Режим сна и отдыха	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Как восстановиться после  
стрессовой ситуации  
5 практических способов  
Елена Сергеевна Корпачева**

© Елена Сергеевна Корпачева, 2020

ISBN 978-5-0051-2786-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

К сожалению, в современной жизни человек привыкает «не замечать» сигналы своего организма и игнорировать свое психологическое состояние, заглушая его препаратами или токсинами (например, алкоголь). Очень многие привыкли считать, что если стрессовая ситуация уже прошла, то стоит просто «забыть» и жить дальше а все последствия со временем как то сами пройдут.

К примеру такое суждение: подумавшись попал в ДТП, потому что колесо по дороге лопнуло. Сам жив! Машина в порядке. Разве стоит волноваться по этому поводу? И не важно, что за руль садиться страшно, со временем все придет в норму.

А к сожалению, все в норму приходит не всегда.

Или если в жизни человека присутствует каждодневный стресс, то просто стараться игнорировать его и со временем привыкнешь к такому стрессу.

Например, подумавшись бабушка дразнит тебя каждый день, что у тебя очень большой живот. Она же любя. А если так задевает, то можно и на диету сесть или на гимнастику сходить.

А нужно ли так себя ограничивать диетой?

Может Вы просто «поверили» бабушке?

А на самом деле не стоило.

Кроме того, некоторые стрессовые ситуации способны пошатнуть нашу самооценку, заставить нас отказаться от нашей мечты, наших целей, наших желаний.

И только грамотно восстановившись и таким образом придя в себя, Вы способны снова поверить в свои силы и увидеть возможность, а затем и воспользоваться ею для достижения своих целей.

Все эти суждения вредят как психическому, так и физическому здоровью человека. После стресса любому человеку стоит применить хотя бы один способ для восстановления после него для улучшения собственного здоровья.

В данной книге представлены 5 практических способов как восстановиться после стрессовой ситуации. Их можно использовать одновременно или каждый в отдельности. Возможно прочитав эту книгу, Вы обнаружите, что уже давно применяете один из них, чтобы восстановиться после стресса. А теперь Вы сможете использовать все 5 способов осознанно и сочетая их между собой!

# Немного про стресс и его последствия

Прежде чем описывать способы восстановления после стрессовой ситуации, для начала стоит определиться что же такое стресс, какой он бывает, что такое стресс-факторы, что такое эмоциональное выгорание и что же с человеком происходит во время стрессовой ситуации.

Чаще всего люди путают эти понятия. Отсюда и неправильные реакции, на свое самочувствие и неправильные действия для его улучшения. Так например, словами «у меня стресс», мы склонны объяснять почти все слишком бурные отрицательные реакции на слабый раздражитель. Раздражает стройка за окном – я не выспался, у меня от этого стресс; напрягает толпа людей в метро – я много работаю с людьми, у меня от этого стресс.

Реакции организма и психики на последствия стресса мы определяем как стресс, хотя на самом деле – это уже эмоциональное выгорание.

И тогда, вместо того, чтобы принять необходимые меры для восстановления, мы продолжаем еще больше нагружать свой организм. Например, вместо того, чтобы поспать едем в клуб на всю ночь или стараемся сделать вид, что стресс-факторы (стройка, люди в метро) нас не раздражают.

Но начнем по порядку.

# Что такое стресс

В Википедии стресс определяется как – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, лишение сна и другие стрессы (облучения и т. д.).

Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.

– это те факторы, которые способны негативно повлиять на физическое или психологическое состояние человека. Например, ситуация ДТП с проколом шины на дороге. Для кого-то это будет просто плохой день, а кто-то будет очень долго помнить данную ситуацию и медленно «приходить в себя». Или другой пример: ссора с близким человеком. Для кого-то может быть обычным, каждодневным занятием, а для кого-то может стать «концом света». Так, од-

на и та же стрессовая ситуация со своими стресс-факторами, может влиять по-разному на каждого человека. А в повседневной жизни мы часто сталкиваемся с несколькими одновременно. Разумеется, мы способны приспосабливаться и противостоять стрессовым ситуациям. Этот момент компенсации выработан нашим видом годами эволюции. Но для того, чтобы эти способы компенсации сработали, необходимо прислушиваться к себе, к своему организму и обладать некими знаниями. *Стресс-факторы*

В результате единичной или повторяющихся стрессовых, психотравмирующих ситуаций, таких, как: участие в военных действиях, тяжелая физическая травма, сексуальное насилие, либо угроза смерти, может возникнуть посттравматическое стрессовое расстройство, представляющее собой тяжёлое психическое состояние.

– это тяжелое психическое состояние, в результате которого, поведение человека меняется полностью и сохраняется таким дольше месяца после травмирующего события. Это состояние возникает в результате жестокого и жалостного опыта из жизни (война, насилие, нападение на человека и тд). Справиться с последствием такого состояния без специалиста практически невозможно. *ПТСР или посттравматическое стрессовое расстройство*

Стресс или посттравматическое стрессовое расстройство могут стать причиной депрессии.

– это психическое расстройство, для которого характер-

но снижение настроения и снижение или утрата способности получать удовольствие. *Депрессия*

Очень часто люди описывают свое состояние как «у меня депресняк» или «я в депрессии», даже не подозревают, что с настоящей депрессией они никогда и не сталкивались. Такие люди, например считают, что выйти из депрессии можно просто «взяв себя в руки» или «наконец, занявшись чем-то полезным».

В действительности же, депрессия это не вариант нормы, а психическое расстройство, требующее специальной помощи. К примеру, депрессия считается самым частым психиатрическим диагнозом, в результате которого люди сводят счеты с жизнью.

В этой книге мы рассматриваем более легкие формы последствий стресса, с которыми Вы легко способны справиться самостоятельно, используя способы описанные ниже.

Например, хроническая усталость, эмоциональное выгорание, эмоциональный стресс.

При всех знаниях о стрессе, мы часто путаем стресс и все эти последствия стресса, поэтому стоит подробнее рассмотреть каждое из этих последствий.

*Что такое хроническая усталость?*

Все мы хоть раз в жизни чувствовали усталость?

Думаю, сам термин хроническая усталость понятен всем. Хроническая усталость – это состояние при котором человек чувствует себя уставшим даже после продолжительно-

го отдыха. Причиной хронической усталости может быть одна и та же каждодневная стрессовая ситуация, перегрузки на работе, постоянный недосып, плохое питание, хронические заболевания организма, нерациональное планирование времени.

Признаками хронической усталости являются: вялость, недостаток энергии, быстрая утомляемость, апатия, бессонница, беспокойство и беспричинные страхи.

Заметили часть этих признаков – сразу в отпуск и на обследование к врачу. И если биологических проблем не обнаружено, значит отдых, отдых и еще раз отдых.

Иначе хроническая усталость после аврала на работе может перерасти в синдром хронической усталости, который лечить будет намного сложнее, чем несколькими днями отдыха.

Для справки: Синдром хронической усталости – это та же хроническая усталость (физическая и психологическая слабость, даже после продолжительного отдыха) продолжающаяся более полугода.

*Что такое эмоциональный стресс?*

Эмоциональный стресс – это состояние, возникающее в результате сильных отрицательных переживаний по поводу стрессовой ситуации.

Все же переживали по поводу предстоящих экзаменов, проверки своего здоровья или неразделенной любви?

Причины могут быть абсолютно разными: надуманными

(я никогда не найду работу) или настоящими (возможный смертельный диагноз, предательство), срывается только значимая причина.

Эмоциональный стресс проходит три стадии:

1. Реакция или оценка собственных сил
2. Активация защитных механизмов
3. Полное истощение всех психоэмоциональных ресурсов

Если защитные механизмы не выдержали и человек попадает в третью стадию эмоционального стресса, он долго лечит последствия эмоционального стресса.

Признаки эмоционального стресса: слезливость, плохое настроение, снижение самооценки, снижение концентрации внимания и как следствие работоспособности, «уход в себя», отказ от увеселительных мероприятий, раздражительность, гнев, агрессивность.

*Что такое эмоциональное выгорание?*

Рискну предположить, что легко понять, что значит хронический каждодневный стресс. Именно при постоянном таком стрессе у человека и появляется эмоциональное выгорание. Эмоциональное выгорание – это состояние человека, проявляющиеся умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне хронического стресса.

Хотите знать есть ли у Вас эмоциональное выгорание сейчас?

Вот несколько симптомов:

– частые нервные срывы;

- хроническая бессонница или наоборот повышенная сонливость; – повышенная тревожность;
- постоянное переживание негативных эмоций, при отсутствии внешней негативно ситуации;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

Почему у человека появляется эмоциональное выгорание?

– Да просто потому, что силы нашего организма не бесконечны и нуждаются в восстановлении. Для более детального изучения, вначале рассмотрим, что же происходит с человеком во время стрессовой ситуации и после нее.

# Что происходит с человеком в стрессовой ситуации и после нее?

Что же происходит с человеком в стрессовой ситуации? Рассмотрим это на примере конфликта начальника и подчиненного. Подчиненный получил выговор за недоделанный отчет. То есть, сработал внешний стресс-фактор. Допустим, эта работа важна для человека. Тогда внутри организма повышается внутреннее напряжение, меняется скорость кровотока, выделяются адреналин и кортизол, включаются мобилизационные силы организма.

В нормальном состоянии люди запрограммированы на мобилизацию всех действующих систем организма с целью либо противостоять стресс фактору, либо убежать от такого фактора подальше. Реакция ступора при этом является реакцией дистресса. Подчиненный (из примера) убежать не может и защититься тоже до конца не может, поэтому он просто вынужден был перетерпеть и подождать когда это все закончится. В это время организм и физически и психически находится в мобилизационном состоянии. После стрессовой ситуации, организм находится в состоянии торможения, замедляется скорость кровотока, выключаются мобилизационные силы организма. Организм человека возвращается к функционированию в обычном для него режиме.

Однако бывает, что после стресса мы чувствуем неболь-

шую усталость. Это связано с истощением внутренних ресурсов организма и торможением нервной системы для восстановительных процессов. И вот тут необходимо дать себе время восстановиться, но мы часто не позволяем себе это сделать.

А все-таки восстанавливаться после стрессовой ситуации важно и вот почему.

# **Почему так Важно восстанавливаться после стрессовых ситуаций**

Любая стрессовая ситуация – это серьезный удар по вашему организму.

Что же произойдет, если не восстанавливаться после стрессовой ситуации?

Как я уже описывала выше, сначала наступает процесс торможения. В этом состоянии нам становится сложнее выполнять наши привычные дела.

Так например, на работе Ваш босс любит самоутверждаться за счет крика на Вас в присутствии других подчиненных. Никому не нравится быть «козлом отпущения», и Вас эта ситуация раздражает, но работа престижная, деньги большие и Вы вроде бы готовы потерпеть. Тем более, что дальше криков ничего не происходит, зарплата стабильная и иногда даже бывают премии.

Если такое продолжается ежедневно, то на первых парах Вы чувствуете хроническую усталость. Это при том, что Вы стараетесь высыпаться, хорошо питаетесь и ведете свой обычный образ жизни. И вполне возможно, Вы чувствуете эмоциональный стресс.

Допустим, Вы проигнорировали эти сигналы. Затем хро-

ническая усталость и эмоциональный стресс перерастают в эмоциональное выгорание.

Вам уже плохо спиться по ночам, Вы на любой крик (даже не в Ваш адрес) реагируете агрессией, с Вами тяжело общаться другим людям, поскольку или они должны с Вами общаться по Вашим правилам, или общения не будет.

Если и эти ощущения Вы игнорируете, то от психологического (а возможно и физического в комплекте) истощения могут возникать страхи, панические атаки, фобии и другие психологические расстройства, и определенно, биологические последствия истощения: такие как инфаркт, инсульт, стенокардия, усугубление хронических болезней, головные боли, мигрени и много чего еще.

Намного проще потратить несколько дней на сон и отдых, восстанавливаясь от хронической усталости, чем лечить медикаментозно психологическое расстройство и так и не избавиться от него до конца.

В этой книге собраны наиболее действенные методы самопомощи для восстановления после стрессовой ситуации при первых ощущениях.

А именно:

- биологические методы
- психологические методы
- цели и планы
- хобби
- положительные эмоции

# Биологические методы

Эти методы направлены на то, чтобы восстановить биологические ресурсы нашего организма. Так например, во время стресса сильнее всего реагирует наш костно – мышечный аппарат. От стрессовых ситуаций в теле появляются мышечные зажимы, влияющие на кровотоки и на работу организма.

Регулярный сон необходим, организм привыкает спать в это время. Вспомните насколько проще Вам заснуть в определенное время, если в это время Вы ложитесь спать каждый день и как сложно, допустим уснуть в воскресенье вечером в 22—00, если до этого в субботу, Вы легли в 2—00 ночи.

Во сне тело расслабляется, отдыхает. Расслабляя тело, мы таким образом и расслабляем нашу нервную систему, улучшаем кровоток, приводим в нормальное состояние наши мышцы.

Спорт и движения очень важны. С каждым годом мы все меньше двигаемся. Если раньше для того, чтобы пообщаться с друзьями или даже просто купить еду мы шли в магазин или на встречу, сейчас все это можно сделать лишь нажатием двух кнопок. Большинство людей проводит свое свободное время в статичной позе за компьютером.

Долгие статичные позы вредят нашему организму, все их коварство в том, что мы не чувствуем как сильно напряжены

наши мышцы в момент этой статичной позы, и как долго мы в этой позе находимся.

В результате: «забитая спина», слабость некоторых мышц, ожирение, заторможенность в решении задач, бессонница.

Занимаясь спортом, мы тренируем наши мышцы, повышаем иммунитет, восстанавливаем эмоциональный фон (во время тренировки вырабатываются эндорфины), нормализуем сон.

А теперь подробнее...

## Режим сна и отдыха

Мы часто не задумываемся насколько важны для нас режимы сна и отдыха, и насколько особенно они важны для восстановления после стрессовой ситуации.

Если до стрессовой ситуации Ваш режим сна и отдыха был более-менее однообразный, то и на стрессовую ситуацию реакция будет намного слабее.

Это происходит потому, что Ваш организм живет по определенному, уже привычному образу жизни. И в результате такого образа, некоторые дела делаются уже автоматически, а если нужны усилия, то организм, «зная» когда и где будет отдых, способен правильно распределить силы.

Мы часто экономим время на сне, но правильно ли это?

Вспомните себя в пятницу, если всю неделю Вы при этом не выспались. Какое ощущение? Либо Вы еле-еле добираетесь до кровати, или наоборот- слишком возбуждены.

Эти оба состояния «говорят» о том, что Ваш режим сна и отдыха не порядке.

*Какой режим все-таки лучше всего?*

– Обязательно спать по 8 часов. Это нужно для полноценного отдыха организма. Например, 4 часа (минимум) должен отдыхать глазной зрачок, иначе глаза устают и слепнут; 6 часов должен отдыхать позвоночник, чтобы межпозвонковые суставы отдохнули.

– Стараться ложиться спать в одно и то же время. И просыпаться – тоже.

– Стараться есть в одно и то же время. Также стоит помнить, что все еще зависит от Вашего личного хронотипа.

Так «Совам» сложно вставать рано утром, а «Жаворонкам» – не спать ночью. Изучите свой хронотип и постарайтесь подстроить под него свой режим сна и отдыха, и Вы будете довольны результатом. Например, для «Совы» лучше встать чуть попозже и чуть позже закончить дела, чем перенести дела на утро (Кто «Сова» – тот понимает, о чем речь).

Что необходимо делать, чтобы режим сна и отдыха способствовал восстановлению после стрессовой ситуации?

1. Прежде всего, после стрессовой ситуации нужен покой. (По возможности, конечно.) Если после стрессовой ситуации, например, есть выбор срочно убраться или просто полежать, нужно выбрать то, что хочется. Ни в коем случае не «насиловать» себя, словом надо. Поступайте так первые сутки для восстановления после стрессовой ситуации.

2. Стоит попробовать поплакать, покричать (если сильные эмоции) и подремать.

3. По возможности выспаться. Сон не только восстанавливает Ваш организм, но и является «успокоительным» для Вашего эмоционального состояния.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.