



18+

АННА СТОЛЯРОВА

**ОТ СТРЕССА  
К САМОПОМОЩИ**

# **Анна Столярова**

## **От стресса к самопомощи**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68015833](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68015833)*

*ISBN 9785005693525*

### **Аннотация**

Если эта книга попала к вам в руки, значит, тема стресса и самопомощи для вас важна. Ощущая эту важность, прошу воспринимать книгу как краткую инструкцию по применению. В ней будет разбираться стресс, как он работает и на что вы можете повлиять, не прибегая к посторонней помощи. Книга адресована не помогающим специалистам, но людям, желающим разобраться в теме стресса, чтобы улучшить качество собственной жизни за счёт выработки эффективных навыков борьбы со стрессом.

# Содержание

Об авторе	5
Пара вступительных слов	7
Вы когда-нибудь слышали про ЦУР?	8
Так почему же рост психических расстройств – это проблема? Причём здесь статистика и ЦУР?	10
Что такое стресс?	13
Промежуточные выводы	15
Как «работает» стресс?	16
Промежуточные выводы	17
Про жизненные ситуации	19
Промежуточные выводы	20
Про «линзы» восприятия	22
Промежуточные выводы	24
Из чего состоит «стресс»?	25
Чем же отличается хронический стресс от острого стресса?	30
Промежуточные выводы	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# От стресса к самопомощи

## Анна Столярова

© Анна Столярова, 2022

ISBN 978-5-0056-9352-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Меня зовут Анна, я психолог-консультант, начинающий клинический психолог, преподаватель психологии и организатор мероприятий по психологическому просвещению.

Один из моих учителей говорил: «Твоя задача – как можно быстрее отпустить клиента». Под этим он подразумевал – работать как можно эффективнее. И это стало моим кредо. Учусь психологии по любви с 2012 года, практикую с 2016 года – приятно познакомиться.

В профессию пришла довольно банальным образом – это было моим первым образованием, в процессе которого я поняла, что попала в небольшой процент людей, которые точно будут работать по профессии.

А дальше понеслось – бакалавриат, магистратура с красными дипломами, 300+ часов личной терапии и супервизии, бесконечные повышения квалификации и обучение на клинического психолога. В 2019 году я поняла, что хочу делиться своими знаниями с другими людьми, поэтому начала заниматься психологическим просвещением – проводила онлайн и оффлайн мероприятия с командой единомышленников.

**В работе мне особенно близки несколько тем:**

– все, что касается страха быть собой, осуждения, оценки, тревог за будущее, страха, стресса и вот этого вот всего, что

мешает нормально жить. *1. Социальные страхи и тревоги*

– все, что касается этично-экологичного общения и взаимодействия с другими людьми или невозможности так взаимодействовать: с родителями, партнером, друзьями, детьми, коллегами. *2. Отношения*

– все, что касается раскрытия потенциала, работы, взаимодействия в коллективе, развития навыков. *3. Карьера*

Также, я выступала на радио, писала для портала «1000sovetov» и других изданий, помогала федеральному проекту «Женское дело» от Ярмарки мастеров. В настоящий момент, консультирую, преподаю в частной онлайн-школе, провожу мастер-классы, лекции и вебинары, разрабатываю свой курс про тревогу.

Подписывайтесь на мои социальные сети во ВКонтакте и на мой телеграмм-канал «Просто о сложном». Там вас ждут множество других психологических полезностей.

А сейчас я предлагаю погрузиться вам в тему стрессу. Приятного чтения!

# Пара вступительных слов

К 2030 году депрессия может выйти на первое место по статистике заболеваний в мире.

Вы, вероятно, можете удивиться – почему книга о стрессе и самопомощи начинается именно с этого случайного тезиса. Однако, не стоит спешить с выводами о случайности – стресс и депрессия действительно связаны, причем довольно тесным образом.

И для того, чтобы это понять прежде, чем мы перейдём непосредственно к углубленному изучению стресса, предлагаю вам ознакомиться с актуальным мировым контекстом – это поможет лучше понять содержание книги и убедиться в важности преодоления стресса.

# Вы когда-нибудь слышали про ЦУР?

– это цели устойчивого развития, принятые ООН для реализации во всем мире до 2030 года. Логика этих целей проста – они появились как описание идеального результата, к которому нужно стремиться всем странам, исходя из существующих мировых проблем. *ЦУР*

Всего целей 17 – ликвидация нищеты и голода, качественное образование, чистая вода и санитария, достойная работа и экономический рост, индустриализация, гендерное равенство и уменьшение неравенства, ответственное потребление и другие. Каждая из этих целей содержит в себе задачи, на которые эта цель декомпозируется. Информация о них лежит в свободном доступе и с ней может ознакомиться любой желающий.

Из этих целей меня привлекла «Цель №3: хорошее здоровье и благополучие». Одна из её подзадач звучит так:

«К 2030 году уменьшить на треть преждевременную смертность от неинфекционных заболеваний посредством профилактики и лечения и поддержания психического здоровья и благополучия».

Переводя с официального на русский, данная задача значит: «Уменьшить смертность от психических расстройств путём лечения, в том числе психотерапией, а также реализацией профилактических мероприятий».

Интересный факт в этой теме номер два. По данным министерства здравоохранения РФ на 2021 год: «В нашей стране числится более 5,6 миллионов страдающих психическими расстройствами». На минуточку, часть людей, страдающих психическими расстройствами, не состоит на учёте, поэтому можно говорить о более высоких показателях.

Когда я поступала на психфак в 2012 году, профессия психолога не была востребована так, как сейчас. Даже заканчивая в 2016 году, я с трудом смогла найти работу в своём городе и начать принимать первых клиентов.

Сейчас же, к 2022 году, – статистика трещит по швам от поднимающихся показателей востребованности психотерапии: ковид, СВО, выход депрессии на третье место по заболеваниям, рост потребления, классовые разрывы, инфантилизация общества.

# **Так почему же рост психических расстройств – это проблема? Причём здесь статистика и ЦУР?**

Потому что люди, страдающие расстройствами, исключаются из полноценного существования общества – им тяжело строить отношения, воспитывать детей, зарабатывать себе на жизнь, реализовываться и творить, а также приносить пользу. Методологи ООН это понимают и видят, что чем выше процент людей, страдающих психическими расстройствами, тем ниже процент работоспособных людей, двигающих экономику и развитие вперёд, а также – ниже процент здоровья общества в целом.

Рост депрессии, разных форм тревожных расстройств – это прямое следствие влияния долгосрочных стрессов на человека от нахождения в неблагоприятной жизненной ситуации, сопровождающиеся проблемами с самооценкой, в отношениях, в работе.

Это значит, что сейчас как никогда важно защищать своё психическое (ментальное) здоровье, вырабатывать устойчивость и иммунитет к трудностям, а также – учиться бороться со стрессом.

Плохая новость – без профилактики и выработки здоровых навыков легко стать частью разрастающейся статистики.

Хорошая новость – выработать иммунитет к трудностям можно, благодаря эффективной борьбе со стрессом.

Смею предположить – если эта книга попала к вам в руки, значит, тема стресса и самопомощи для вас важна, и это уже первый шаг к профилактике различного рода расстройств. Ощущая эту важность, хочу поделиться главным в теме стресса – без лишней воды и избыточных терминов.

Я глубоко убеждена – чтобы на что-то влиять, нужно понимать, как это ЧТО-ТО работает. В нашем случае, чтобы влиять на стрессовое состояние, нужно понимать, как это стрессовое состояние себя проявляет – источники, механизмы, последствия. А для того, чтобы знания помогли, нужно разобраться в них и начать применять в жизни.

Прошу воспринимать книгу как краткую инструкцию по применению. В ней будет разбираться тема стресса: что такое стресс, как он работает и на что вы в любых ситуациях можете повлиять, не прибегая к посторонней помощи. Также, в книге будут описаны механизмы связи стресса и депрессии, стресса и психосоматики, стресса и преодоления жизненных трудностей.

В книгу я вложила свои знания по клинической, общей и кризисной психологии, а также – опыт частной практики и психологического консультирования. Книга адресована не помогающим специалистам, но людям, желающим разобраться в теме стресса, чтобы улучшить качество собственной жизни за счёт выработки эффективных навыков борьбы

со стрессом.

Приятного антистрессового чтения!

# Что такое стресс?

– это состояние организма, характеризующееся и напряжением, вызванным воздействием различных, чаще всего, неблагоприятных факторов. **Стресс эмоциональным физическим**

Стресс подразумевает ситуацию вызывающую организма. Задача стрессового ответа организма заключается в том, чтобы , адаптироваться к ситуации, и, соответственно, снизить напряжение, связанное со стрессом. **потребность в адаптации любого изменить ваше поведение**

Поэтому преодоление стрессовых ситуаций связано с так называемыми «копинг-стратегиями», которые выражаются в том самом измененном поведении. Они бывают функциональными и дисфункциональными, и о них речь пойдёт ниже.

*Что такое стресс?*

Важно понять, что стресс – это прежде всего , которая активизируется под воздействием различных ситуаций из окружающей среды, запускает физический процесс и способствует адаптации (подстраиванием под эту среду). Сам по себе стресс не возникает, и, соответственно, чтобы от него избавиться, нужно влиять не на сам механизм стресса, а на способствующие ему факторы, которые мы разберем в последующих главах. **реакция**

Для большего понимания того, что такое стресс, приведу несколько примеров.

Расставание с партнером, проблемы на работе, конфликты с близкими – это три разные сферы жизни, но все из них запускают реакции стресса, так как являются неблагоприятными. И для того, чтобы бороться со стрессом, нужно влиять на эти сферы и на своё положение в них. Об этом будем говорить ниже.



# Промежуточные выводы

- Стресс – это реакция, возникающая в ответ на стимулы окружающей среды.
- Влиять на стресс не равно бороться с ним.
- Стресс – сопровождает ВСЕ негативные состояния и переживания (страх, тревога, шок, гнев, горе).
- Задача стресса, как реакции, заключается в том, чтобы изменить ваше поведение.

*P.S. Также в психологии существует такое понятие, как эустресс – это такая же стрессовая реакция организма, но только на ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ события в жизни (предложение руки и сердца, рождение ребенка, признание в любви и тд). Примечательно, что организм не видит разницы в этих событиях – ему все-равно нужно дать ресурс человеку для действий и реагирования.*

*Но данная книга посвящена анализу работы стресса при негативных ситуациях в жизни человека. Любопытного читателя по этой теме отправляю ознакомиться с материалами по эустрессу самостоятельно.*

# Как «работает» стресс?



## *Схема работы стресса*

По ней и построена логика этой книги – от первого и до последнего этапа. По этой логике устроена вся человеческая жизнь – хотим мы этого или нет.

Из этого процесса нельзя выкинуть какие-то этапы или перепрыгнуть через них. «Работа» стресса на физическом (телесном уровне) всегда происходит по одному и тому же циклу – от возникновения ситуации, к последующей интерпретации событий, до активизации реакции стресса и мобилизации адаптационных ресурсов организма, к восстановлению сил и анализу произошедшего.

То есть, переводя на простой, человеческий язык – стресс дает вам для борьбы со стрессовыми ситуациями. Без данной активизации вы бы и дня. **силы не прожили**

Так сложилось эволюционно. Нашим предкам всегда нужно было быть «на чеку», чтобы не попасть в лапы хищнику, не замерзнуть зимой, продолжать свой род и защищать свои территории. Сама природа выработала у человека эту способность к мобилизации организма в виде стресса.

Поэтому лучше принять, что вы неминуемо будете сталкиваться со стрессами в своей жизни, переживать их эмоционально и физически, восстанавливаться и снова сталкиваться. А для того, чтобы выживать, стресс работает так, как работает – дает ресурс на борьбу с тем, что вам угрожает (или кажется, что угрожает).

Каждый из этих этапов имеет свои важные особенности, про которые будет рассказываться в следующих главах, а пока – зафиксируем.

## **Промежуточные выводы**

- Стресс неизбежен.
- Стресс – НЕ ВРАГ, а друг, который дает вам ресурсы и силы, чтобы справиться с ситуацией. Другой вопрос – как вы используете эти ресурсы.
- Изменить схему «работы» стресса невозможно, но воз-

можно повлиять на некоторые из этапов.

– Анализ произошедшей стрессовой ситуации позволяет сделать выводы из нее и позволяет «расти». Именно поэтому некоторые советуют идти или делать то, в чем страшно – это позволяет через преодоление проанализировать ситуацию и развить новые навыки.

# Про жизненные ситуации



*Вы можете дополнить своими примерами эту иллюстрацию*

Мы уже знаем, что реакции стресса предшествуют различные ситуации. Часть из них представлена на схеме выше. Разберемся подробнее.

У любой ситуации есть два полюса. Один – тот, что вызван обстоятельствами, независящими от вас. Другой – тот, который вы провоцируете сами или можете повлиять.

Для того, чтобы понять, насколько можно повлиять на ту или иную стрессовую ситуацию, нужно задать себе вопрос: . Под «этим» подразумевается ситуация, события, инцидент. **«Я могу это изменить?»**

И если ответ отрицательный, то на лицо первый полюс.

Если ответ положительный, то второй.

В первом случае нужно научиться принимать, что есть ситуации, которые вы не в силах изменить, как бы по-философски это ни звучало. Чем быстрее вы выработаете в себе это понимание, тем проще, быстрее и эффективнее вы будете преодолевать стрессовые ситуации просто потому, что перестанете в них застревать. Это значит, что пора учиться брать себя в руки и выработать план по тому, чтобы выйти из стрессовой ситуации.

Во втором случае – нужно искать способы повлиять на ситуацию, а также – не забывать о себе и о том, как снизить влияние стрессового фактора.

Более подробно про эти крайние полюса и про отношение к ним будет рассказано ниже в главе про копинг-стратегии.

## **Промежуточные выводы**

– Пребывание в неблагоприятной ситуации вызывает реакцию стресса.

– Чтобы повлиять на стрессовую ситуацию нужно дистанцироваться, если ее невозможно изменить, либо использовать адаптивную копинг-стратегию, о которой мы поговорим ниже. Или решить, если возможно изменить, чтобы не испытывать стресс.

– Если избегать решения ситуации, на которую можно по-

влиять, дистанцированием, ситуация останется стрессовой и будет влиять на вас до того момента, пока она не решится.

# Про «линзы» восприятия

В очках есть линзы – они могут быть разных цветов, форм, под разное назначение в зависимости от потребностей человека. С «линзой» человеческого восприятия так же – это то, через что человек воспринимает ситуации, и у всех эти линзы разные. Я использую слово «линза» в кавычках, так как это метафора, которая помогает лучше объяснить принципы восприятия.

*Особенно обратите внимание на льва в очках :)*

«Линза» – жизненный опыт, установки, ценности, потребности, культурный и социальный контекст, возраст, чувства, менталитет. И всё то, что формирует человека, его опыт и установки.

*Например, Васю в детстве сильно ругали родители за то, что он как-то «не так» себя вёл. Ему говорили: «А что подумают о твоём поведении другие?». Это сильно закрепились в мыслях Васи, и он забрал из детства во взрослую жизнь страх социального осуждения. Вася смотрит на других людей через эту линзу и заранее ожидает, что он попадёт в ситуацию осуждения. А значит, испытывает стресс.*

Для того, чтобы «почистить» линзу от налета социальных стереотипов, нужно вовремя эти стереотипы и установки отлавливать – ведь интерпретация происходит очень быстро в человеческом сознании! – и анализировать. Как бы замед-

ЛЯТЬСЯ.

Для этого стоит научиться задавать себе вопросы в стрессовых ситуациях:

- Эта ситуация угрожает моей жизни или здоровью?
- Что самое страшное может произойти в последствии?
- Чего самого страшного боюсь я?

И по-честному на эти вопросы самому себе ответить. Другой достоверный вариант – психотерапия. Она помогает понять, каким именно образом сам человек вводит себя в стрессовую ситуацию, помогает изучить свои установки и стереотипы, а также помогает в преодолении стрессовой ситуации.



## **Промежуточные выводы**

– То, как человек интерпретирует ситуацию, сильно влияет на последующую реакцию организма.

– «Линзы» бывают забиты мешающими жить стереотипами и установками. Для того, чтобы от них избавиться, нужно вовремя отлавливать себя на них, анализировать и изменять. Либо – идти на психотерапию.

– В случаях прямой угрозы жизни интерпретация срывает мгновенно и активизирует защитный каскад, о котором будет говориться далее.

# Из чего состоит «стресс»?

Мы уже знаем, что стресс – это реакция, которая вызывается событиями из окружающего мира и интерпретацией этих событий. Теперь рассмотрим из чего непосредственно он состоит на физическом уровне. Данная схема упрощена и представлена для наглядности.

## *Механизм активизации стресса*

На ней изображены последовательные этапы запуска «работы» стресса на уровне мозга, нейронов и тела в целом.

Именно поэтому стресс нельзя остановить, как песню в плейлисте – если реакция активизировалась, значит она неминуемо запустит все нужные процессы и распространит гормоны стресса по организму.

Прошу рассматривать данную схему как некий разворачивающийся ансамбль на внутренней сцене организма, допустим, уже известного нам Васи. Он все-таки попал в ситуацию, когда его начали критиковать за «неправильное» поведение.

В этот момент в его головном мозге начинают активно работать миндалины – центры, которые отвечают за распознавание опасности. Они начинают сигнализировать всем остальным системам и кричать: «Аларм-аларм! Нам угрожают!».

Эти сигналы начинают передаваться миллионами прово-

дов мозга из миндалины к гипоталамо-гипофизарной системе. Эти проводящие пути являются нейронами и аксонами.

В гипоталамо-гипофизарной системе находится диспетчерский пункт мозга – он принимает информацию о том, что происходит и подтверждает: «Да, и правда опасность!», и уже дальше посылает сигналы к другой системе – надпочечниковой.

С точки зрения нейробиологии и физиологии главным «виновником» стрессовой реакции является гормон который в надпочечниках вырабатывается вместе с глутаматом, адреналином и норадреналином. **КОРТИЗОЛ**,

А дальше, как говорится, понеслась – гормоны мгновенно разносятся по крови и запускают всю симпатическую систему организма, отвечающую за мобилизацию. От этого появляется потливость, жар, учащенное дыхание и сердцебиение, отсутствие аппетита и прочие физиологические реакции.

Вот на этом-то самом фоне наш Вася чувствует прилив сил и активизирует их, чтобы предпринять некое действие, изменить своё поведение, применить ту или иную копинг-стратегию, реализовать защитный каскад. И он это делает.

А после того, как ресурс и копинг-стратегия реализована, кортизол сворачивает свою работу – и в организме начинается период восстановления. Происходит это благодаря тому, что агрессивные гормоны и нейромедиаторы заменяются

тормозящими (ГАМК или гамма-аминомасляная кислота), они постепенно выветриваются, организм начинает «латать» свои дыры от кортизола через экспрессию генов, и успокаивается. То есть – восстанавливается.

Ещё одна хорошая иллюстрация того, как происходит реакция испуга (и стресса соответственно) в головном мозге, описана в книге : «С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города»: **Дарьи Варламовой и Антона Зайниева**

*«Рассмотрим на примере – вы идёте поздно вечером по темной дороге, и вдруг в кустах что-то шуршит. Это может быть просто кошка или собака, а может быть подкарауливающий вас грабитель. Всегда лучше перестраховаться, поэтому мозг начинает реагировать на происходящее так, как если бы угроза была максимальной.*

*Информация о шорохе через гипоталамус и таламус попадает в миндалевидное тело, которое определяет степень угрозы. Если ему кажется, что вы действительно попали в переплет, оно побуждает гипоталамус запустить реакцию «сражайся или беги». Активируется симпатическая нервная система, происходит выброс в кровь «гормонов стресса» – адреналина и норадреналина. Они вызывают ряд уже описанных выше физических изменений в организме. Это короткий путь.*

*Одновременно запускается более долгий процесс – через тот же таламус информация попадает в сенсорные зоны*

коры головного мозга, где она интерпретируется. Расшифровать ее в контексте прошлого опыта может гиппокамп – отдел, отвечающий за сохранение и извлечение воспоминаний.

Гиппокамп сопоставляет «подозреваемый» раздражитель со своей «базой данных» и приходит к выводу, что шум все-таки вызван небольшим животным. Он отправляет в миндалевидное тело сообщение о том, что опасности нет, а оно приказывает гипоталамусу прекратить реакцию «сражайся или беги». Первый, «прямой» путь гораздо короче – этот процесс срабатывает за тысячные доли секунды. Путь от таламуса к коре головного мозга примерно в 12 раз длиннее – поэтому вы все-таки успеваете испугаться».

Такие страсти разворачиваются в мозге и организме каждый раз, когда вы испытываете стресс.

Если вы будете находиться в стрессе регулярно, может произойти следующее – организм будет не успевать восстанавливаться. Дело в том, что кортизол – довольно сильный гормон, который требует от систем организма активизироваться и работать на «износ». И какое-то время организм способен так работать, чтобы защитить себя – ведь ему угрожают! Однако, постоянно находиться в стрессе и в повышенной мобилизации без восстановления не представляется возможным – энергия только потребляется и не возобновляется.

Организм не успевает «починиться», сгенерировать снова

свои запасы с ресурсами на будущее, укрепить связи, подпитаться энергией. От этого есть большая вероятность перейти ко второй стадии стресса – к стрессу хроническому, который в последствии может привести к более серьезному заболеванию, если всё будет продолжаться в том же русле – к депрессии.



## **Чем же отличается хронический стресс от острого стресса?**

Тем, что при хроническом стрессе у человека уже начинают наблюдаться ряд нарушений и отклонений. Они появляются в результате повторяющегося влияния стресса и поэтому срабатывает эффект накопления, приводящий к состоянию истощения адаптационного резерва организма.

Это истощение приводит к нарушению проблем со сном – долгое засыпание, поверхностный сон, малое количество сна и тяжелое пробуждение. Такой сон не позволяет полноценно восстановить организм.

Появляются проблемы с питанием – от постоянного переедания и накопления лишнего веса до истощения и похудения. Это связано с тем, что в стрессе начинает усиленно работать симпатическая система, которая либо подавляет аппетит, либо, наоборот, вызывает чрезмерное потребление пищи, чтобы накопить ресурс на борьбу со стрессорами. Это зависит от индивидуального опыта. Тем не менее, что в первом, что во втором случае пищевое поведение нарушено.

Также, появляются проблемы с концентрацией внимания – из-за истощения, человек не может концентрироваться долго на одной задаче, его внимание рассеяно. Это напрямую сказывается на работоспособности, а значит и на эффективности в целом – ни для себя, ни для компании,

ни для других людей человек становится менее способным приносить пользу.

Там, где нарушение внимания и сна, там и нарушение памяти – она тоже снижается. Из-за того, что внимание постоянно «скачет», человеку становится сложнее запоминать большой объем информации. А из-за того, что у человека плохой сон, эта информация не способна в полной мере закрепиться и усвоиться. Отсюда возникают проблемы, связанные с рассеянностью, повышенной забывчивостью.

В хроническом стрессе снижается эмоциональный фон – человеку становится сложно испытывать яркие, позитивные эмоции. Ведь эмоции – это тоже ресурс, на который нужны нейромедиаторы и гормоны. В стрессовой ситуации человек тратит их на поддержание организма в борьбе с ним, поэтому на позитив ресурса не остается.

К тому же, когда человек находится в стрессовой ситуации – она сама по себе придаёт его настроению негативно заряженный характер. Как мы выяснили, стресс возникает из некой проблемной, дискомфортной ситуации для человека. Поэтому негативные эмоции будут превалировать.

У эмоций есть одно интересное свойство, которое называется «иррадиация». Это свойство означает возможность распространения эмоционального фона с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается. Счастливому «все улыбается», кажется приятным и радостным. Человеку в стрессе всё кажется плохим, нега-

тивным и опасным.

И если в единоразовой стрессовой ситуации эффект иррадиации может быть небольшим, в хроническом стрессе он уже достаточный. Поэтому человек в хроническом стрессе чувствует себя раздраженным, отстраненным и подавленным. Он начинает видеть ситуацию как бы с одной, негативной стороны, выпуская из поля зрения позитивные жизненные моменты. В психологии такой эффект называется «туннельным мышлением».

Из-за того, что организм находится в постоянном состоянии «повышенной готовности», чтобы отреагировать на стресс, мышцы тела также находятся в напряжении. Мышцы рук, ног, плечевого пояса и спины – в этих областях формируются так называемые «зажимы», которые закрепляются на телесном уровне и, в последствии, могут оказать вторичный эффект в развитии соматических заболеваний.

Помимо вышеперечисленных аспектов, в хроническом стрессе значительно снижается влечение. Человек теряет как сексуальное влечение, так и обычное – к жизни, к удовлетворению потребностей, к новым интересам.

*Интересный факт:*

*В хроническом стрессе некоторые нейроны перестают работать, или вовсе отмирают, так как им не хватает времени и ресурсов на восстановление. При этом, некоторые из них наоборот – укрепляют свои связи. Это наши привычки. Доказано, что в период хронического стресса человек*

*стремится «схватиться» за проверенные привычки, которые дарят ему чувство стабильности, безопасности и временного комфорта. Поэтому – привычки (и вредные в том числе) укрепляются, а новые действия (целенаправленные) вырабатываются сложно, так как превалируют старые привычки. Получается замкнутый круг, который можно разорвать, если начать ставить себе хотя бы небольшие, новые цели и достигать их. Чувство удовлетворенности от достижения начинает помогать создавать новые связи, укреплять их и вырываться из стресса. Например, цель – сделать 10-минутную зарядку утром, прибраться в квартире, разобрать старые вещи.*

Однако, хронический стресс, это не последняя стадия пребывания с стрессовой ситуацией. **Доказано – длительное пребывание в хроническом стрессе увеличивает риск возникновения депрессии и тревожных расстройств в 2,5 раза!**

А сама депрессия характеризуется ещё большим количеством неблагоприятных симптомов – нарушениями сна, питания, общей соматической заторможенностью, полным отсутствием влечений и интереса, снижением самооценки, самоосуждением, возникновением суицидальных мыслей и прочими неприятностями. Полный список критериев можно обнаружить в МКБ-11.

Однако, этот краткий экскурс по хроническому стрессу и депрессии был призван не для того, чтобы погружать вас

в клиническую терминологию, а для того, чтобы показать – длительное пребывание в стрессе неминуемо приводит к последствиям. Чтобы их предотвратить, была и написана эта книга.

## **Промежуточные выводы**

- Стресс влияет на ВСЕ системы организма.
- Чтобы организм восстановился, нужно время, питание, покой (безопасность).
- Отсутствие восстановления может привести к хроническому стрессу, а впоследствии повысить риск возникновения депрессии.
- Подумайте, что вам в первую очередь хочется сделать, когда вы испытываете стресс? Это и есть та закрепившаяся привычка, которая дарит вам некое чувство временного спокойствия. Проанализируйте, насколько на самом деле данная привычка вам помогает и способствует глобальному решению проблемы.

# 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.