



Восстановление сна и энергии



Стресс — это универсальная неспецифическая ответная реакция на стрессор, реализующаяся через изменение активности нервной и эндокринной систем (нейроэндокринной системы). Это ответ системы «мозг-тело» для адаптации организма к изменяющимся условиям с целью сохранения его стабильности и здоровья. Другими словами, стресс — это реакция организма на нарушение состояния равновесия.

В адекватном объёме стресс является естественным и даже может быть полезным для поддержания тела в тонусе. Тем не менее, умение справляться с чрезмерным стрессом — ключ к предотвращению таких проблем со здоровьем, как, например, депрессия или бессонница.

Первым шагом в управлении стрессом является знание его симптомов. Но распознать симптомы стресса намного сложнее, чем кажется. Большинство людей настолько привыкли к стрессу, что часто не осознают, что находятся в этом состоянии, пока не достигнут предельного уровня.

Основными симптомами являются:

- Нарушение сна и аппетита;
- Физическая слабость;
- Головные боли;
- Постоянная усталость;
- Апатия;
- Проблемы с концентрацией внимания, памятью, скоростью мыслительного процесса;
- Нервозность;
- Суеязность;
- Желание всё контролировать;
- Невозможность расслабиться;
- Тяга к алкоголю, спиртному, вредной пище;
- Снижение иммунитета, обострение заболеваний внутренних органов.



Виды стресса

Надо понимать, что определённый уровень тревожности является неотъемлемой характеристикой личности. При рассмотрении этого понятия выделяют градации:

Предстрессовое состояние — это тревога и нервное напряжение. В этот период можно принять меры для предотвращения стресса.



Эустресс — полезный стресс, он, как правило, вызван сильными положительными эмоциями или умеренный стресс, механизм которого обеспечивает выживание человека, мобилизует резервы, помогает быстрее адаптироваться к новым условиям, бороться и приспосабливаться, по времени непродолжительный.



Дистресс — вредный деструктивный стресс, с которым организм справиться не в состоянии, в результате истощаются защитные силы организма, это приводит к срыву механизмов адаптации и развитию различных заболеваний. Он вызывается сильными негативными эмоциями, или физическими факторами (травмы, болезни, переутомление), которые воздействуют долгое время.



В обыденной жизни, когда говорят о стрессе, имеют в виду **дистресс, негативный стресс.**



Уровень стресса

Низкий

Средний

Высокий



Нормальное
функционирование

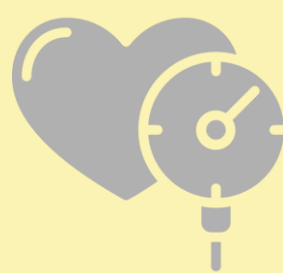
Острый стресс
Реакция организма
на разовое
воздействие стресса



Выработка адреналина
и кортизола



Рост ЧСС



Рост кровяного
давления



Расширение зрачков



Высвобождение
глюкозы

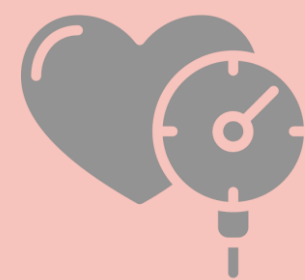
Хронический стресс
Изменение здоровья
из-за непрерывного
действия стресса



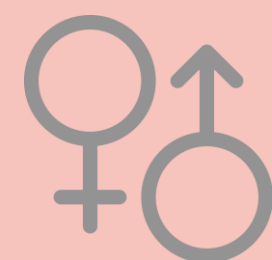
Проблемы
с сердцем



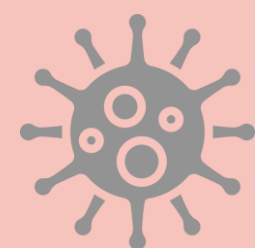
Проблемы
с пищеварением



Высокое
кровеносное давление



Снижение
репродуктивной
функции



Ослабление
иммунной системы



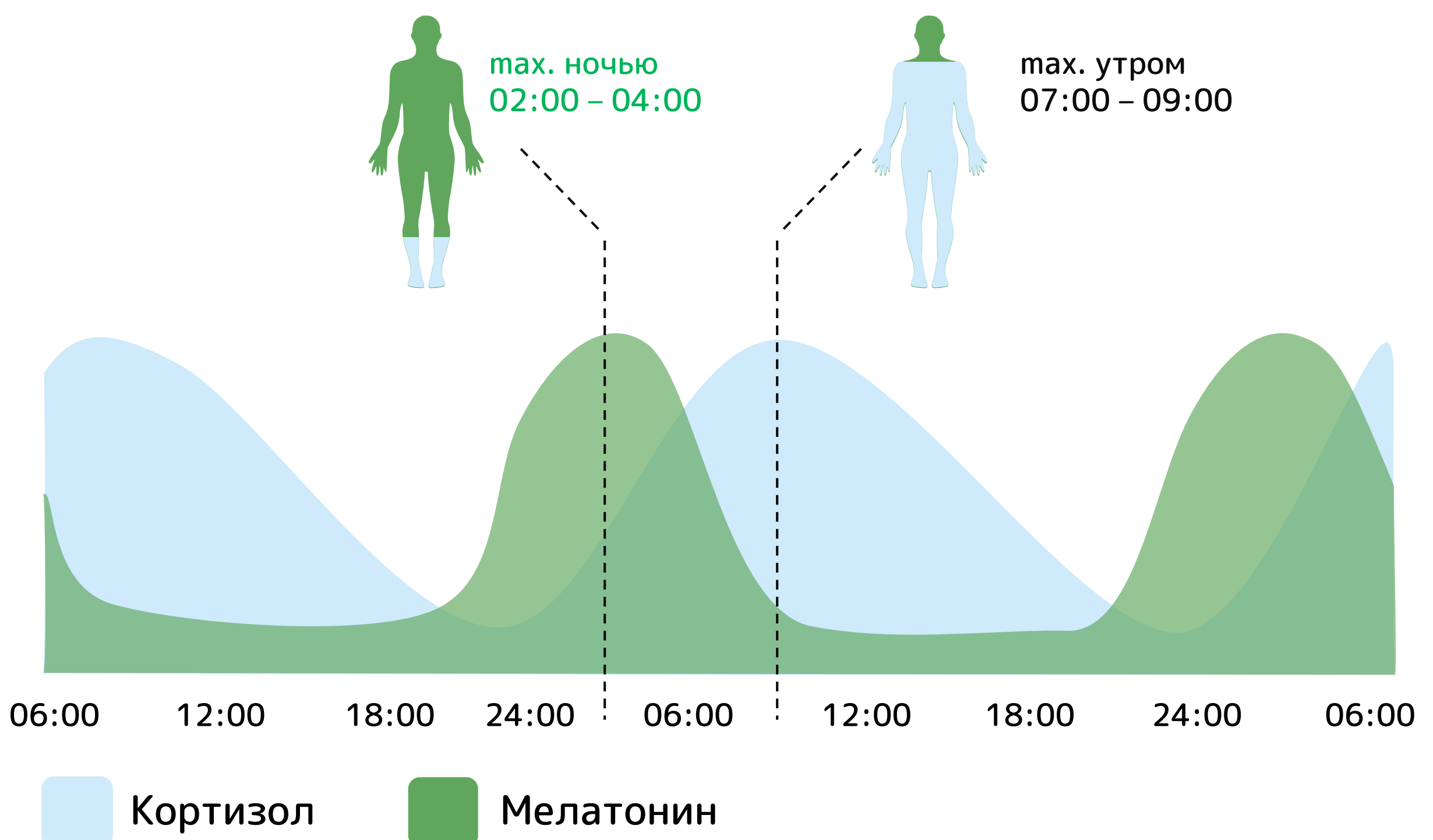
Постоянные стрессовые ситуации приводят к таким последствиям, как повышенный риск заболеваний нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, стресс снижает иммунитет человека, поэтому падает сопротивляемость к заболеваниям, снижается самооценка человека, вызывает нарушение сна, что влечёт за собой хроническую усталость.

Можно ли измерить уровень стресса?

Когда тело человека воспринимает какую-либо угрозу, надпочечниками вырабатывается **кортизол, известный как гормон стресса**. В течение дня он выполняет несколько важных функций. Кортизол помогает регулировать кровяное давление, играет роль в пищеварении, участвуя в обмене белков, жиров и углеводов. В этом отношении важный аспект — держать гормон под контролем.

Когда вы находитесь в оптимальном физическом состоянии, кортизол поднимается и снижается синхронно с вашим естественным циркадным ритмом: в поздние ночные часы кортизол опускается до самой низкой точки (примерно в то же время, когда ваш уровень мелатонина достигает пика), а затем поднимается, достигая максимума около 7-9 утра.

Уровень кортизола и мелатонина





Постоянное пребывание в состоянии стресса приводит к высокому уровню кортизола в организме. Когда это происходит, в первую очередь возникают **проблемы с пищеварением**. Это связано с тем, что организм расставляет приоритеты в своей реакции на стресс, и всё, что не имеет значения для немедленного выживания, уходит на задний план, включая сон.

Ещё одно печальное последствие хронического стресса: **увеличение веса**. Кортизол частично принимает участие в этом, повышая аппетит. Когда уровень гормона стресса высок, уровень инсулина также повышается, и это может быть одной из причин, почему возникает тяга к сладкой, жирной пище.

Со временем стресс может повлиять и **на функцию мозга**. Исследования, показывают, что люди с повышенным кортизолом хуже справляются с тестами на память. У них также было больше повреждений в частях мозга, ответственных за перемещение информации, и меньший объём мозжечка.

Как бороться со стрессом

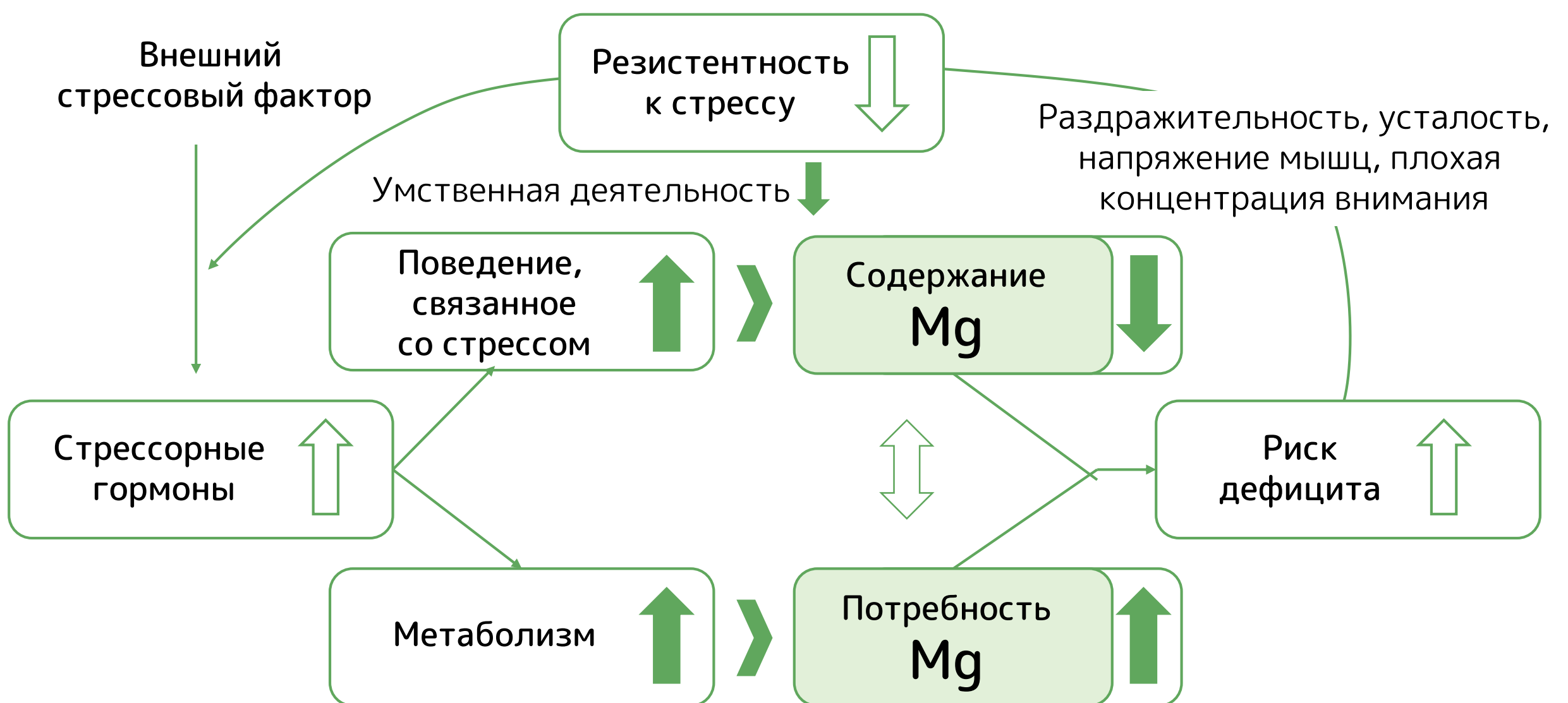
1. Восполнение дефицита магния

Магний — антистрессовый минерал, оказывающий нормализующее действие на состояние нервной системы и её высших отделов при нервном напряжении, депрессиях, неврозах:

- Регулирует процессы производства и потребления энергии в организме;
- Оказывает антиаритмическое действие;
- Тормозит избыточное прохождение нервного импульса от головного мозга к периферическим нервам и мышцам, подавляет болевые ощущения;
- Расслабляет скелетные мышцы и гладкую мускулатуру, снижая артериальное давление, спазмы мышц и сосудов, бронхов и кишечника;
- Оказывает антистрессорное, антидепрессантное и снотворное действие (способствует выработке мелатонина). Мелатонин — это гормон, который регулирует циклы сна и бодрствования;
- Принимает участие в синтезе в головном мозге нейропептидов, серотонина, влияющих на эмоциональное состояние.



Взаимосвязь между уровнем магния в организме и стрессом носит характер порочного круга. Этот порочный круг подразумевает, что стресс может увеличить потери магния, вызывая дефицит данного элемента. В свою очередь, дефицит магния может повысить восприимчивость организма к стрессу.



Поэтому способность нервной системы противостоять стрессу напрямую связана с устранением дефицита магния в организме.

Источниками магния в еде являются:

- Зелёные листовые овощи (шпинат, ботва репы и свеклы, капуста);
- Брокколи;
- Брюссельская капуста;
- Авокадо;
- Семена и орехи (тыква, кунжут и семена подсолнечника, кешью, миндаль и бразильские орехи);
- Жирная рыба (лосось и скумбрия);
- Различные травы и специи (кориандр, зелёный лук, семена тмина, петрушка, семена горчицы, укроп, базилик и гвоздика);
- Фрукты и ягоды (арбузы, сушёные персики и абрикосы);
- Томаты;
- Натуральный йогурт.



Несмотря на то, что продукты с содержанием магния вовсе не редкость, восполнить суточную потребность минерала довольно сложно из-за небольшого содержания в них магния.

При ощущении повышенной утомляемости, напряжения, склонности к депрессии, бессонницы, ночных судорог следует начать использовать в комплексе борьбы со стрессом **ванны с добавлением магниевой соли**. Благодаря проникающей способности магния через роговой слой кожи можно трансдермально (через кожу) восполнить дефицит данного минерала. Магниевого ванны способствуют снижению стресса, снимая напряжение в мышцах, расслабляя организм, повышая работоспособность.

Магниевого ванны рекомендуется принимать через день, курс составляет 10-15 ванн. Для усиления первоначально достигнутого эффекта курс ванн можно повторить через 2-3 мес.

Улучшить эффект от магниевых ванн позволит соблюдение следующих рекомендаций:

- Планирование ванн вечером;
- После приёма ванны постараться сразу лечь спать;
- Использование совместно с солью эфирные масла;
- После ванны выпить травяной чай (не тонизирующий).

2. Полноценный сон

Необходимо приучить себя ложиться до 23 часов и обеспечить полноценный сон в прохладном помещении на протяжении 7-8 часов, отследить качество сна вам могут помочь электронные устройства, например, фитнес-браслет, умные часы или кольцо, которые отслеживают, как глубоко вы спите.

3. Рациональное питание

Стресс часто провоцирует переедание, но не как ответ на чувство голода, а как заедание эмоционального дискомфорта. Поэтому рационализация питания выходит на передний план.

Питание должно быть полноценным, **необходим** белок с полным аминокислотным набором для восстановления органов и систем — мясо, рыба и морепродукты, творог и яйца. Свежие овощи и фрукты — важные источники витаминов и клетчатки.



Также **следует исключить** из рациона избыточное потребление кофе, кока-колы, сладких газированных напитков, а также продукты с высоким содержанием животных жиров и белков, фосфора, кальция, которые препятствуют абсорбции ионов магния в желудочно-кишечном тракте.

4. Регулярные физические нагрузки

Регулярные физические нагрузки не только совершенствуют тело человека, но и улучшают его психологическое состояние, нормализуют эмоциональный фон. Среди биологических механизмов повышения устойчивости к стрессовым воздействиям, реализуемым в ходе физической подготовки, выделяют усиление секреции адреналина, серотонина и дофамина.

Регулярные занятия положительно влияют не только на психическое здоровье, но и на соматическое. Занятия должны быть регулярными, но в то же время не стоит переутомлять свой организм слишком сложными или продолжительными физическими нагрузками во избежание перетренированности.

Для профилактики стрессовых состояний и перегрузок помогут любые виды физической активности. Растяжка поможет снять мышечный спазм, вызванный стрессом, особенно полезны гимнастика, йога, тай-чи, танцы, плавание, бег. Занятия спортом рекомендуются как превентивная мера против стресса.

5. Массаж, ароматерапия

Оказывают успокаивающее и общеукрепляющее действие, способствуют расслаблению мышц и снятию нервного напряжения

6. Медитация, диафрагмальное дыхание

Помогают восстановить внутренний баланс и расслабиться. Регулярная медитация хотя бы несколько раз в неделю поможет снизить уровень тревоги и степень реакции на стрессовые ситуации.

В йогических верованиях считается, что вы можете контролировать свою внутреннюю силу, также известную как прана, посредством практики пранаямы. Сила, энергия, жизненная сила, жизнь и дух — всё это формы праны. Эти значения сосредоточены на способности практики пранаямы развивать контроль над дыханием и улучшать психическое здоровье. Также считается, что практика пранаямы помогает очистить организм от токсинов.



Существует много различных типов практик пранаямы, некоторые популярные из них:

- **Бхастрика пранаяма** используется для повышения уровня энергии;
- **Капалбхати пранаяма** очищает сознание и мозг от ненужной информации и негативной энергии;
- **Нади Шодхан пранаяма** концентрирует разум, соединяя правое и левое полушария вашего мозга;
- **Бхрамари пранаяма** используется для успокоения ума, восстанавливает спокойный сон и борется с бессонницей.

Йога — это комплекс способов, которые помогают преодолевать один из основных факторов ухудшения здоровья и плохого самочувствия: разбалансировку системы, предназначенной противостоять стрессу. Занятия йогой улучшает осанку, что приводит к раскрытию грудной клетки, что, в свою очередь, положительно влияет на дыхание и позволяет избавиться от тревоги и стрессов.

Нутрицевтическая поддержка

Сочетание микронутриентов (Mg, B1, B2, B5, B6, B9, B12, витамина C), влияющих на формирование стрессоустойчивости, с седативными компонентами природного происхождения — рациональная комбинация, минимизирующая повреждающее влияние стрессорных факторов окружающей среды на организм человека.

- **Магний** используется почти каждой клеткой и органом и особенно важен для работы сердца, мышц и почек. Отвечает за нормальное функционирование мышечной и нервной систем.
- **Витамины группы В** регулируют метаболизм, нормализуют уровень сахара в крови, укрепляют иммунитет, поддерживают работу нервной системы.
- **Витамин С** необходим для нормального течения различных физиологических процессов, достаточное количество этого витамина важно для процессов кроветворения, адекватного функционирования иммунной системы, устойчивости к инфекциям, адекватной защиты от стресса.





Самодиагностика уровня стресса

Тест на стресс и депрессию предназначен для диагностики нервной и эмоциональной напряженности. На основе описания симптомов стресса и частоты их проявления данный опросник позволяет определить уровень стресса и даёт рекомендации по его снижению.

1. Чувствую некоторое напряжение

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

2. Замечаю за собой суетливость

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

3. Испытываю постоянное чувство голода или наоборот, чувство голода отсутствует.

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

4. Испытываю проблемы при засыпании, долго не удаётся заснуть

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

5. Мучаюсь головными болями

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно





6. Стал забывчивым даже в ситуациях, когда это недопустимо
- 0-никогда
 - 1- редко
 - 2-часто
 - 3-очень часто
 - 4-постоянно
7. Обдумываю план реализации своих идей, прокручивая их в голове
- 0-никогда
 - 1- редко
 - 2-часто
 - 3-очень часто
 - 4-постоянно
8. Чувствую себя одиноким и никому не нужным
- 0-никогда
 - 1- редко
 - 2-часто
 - 3-очень часто
 - 4-постоянно
9. У меня часто меняется настроение
- 0-никогда
 - 1- редко
 - 2-часто
 - 3-очень часто
 - 4-постоянно
10. Выгляжу расстроенным и скучным
- 0-никогда
 - 1- редко
 - 2-часто
 - 3-очень часто
 - 4-постоянно
11. Испытываю постоянное ощущение усталости
- 0-никогда
 - 1- редко
 - 2-часто
 - 3-очень часто
 - 4-постоянно



12. Испытываю необъяснимое беспокойство

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

**13. Испытываю трудности в интеллектуальной деятельности:
трудно сосредоточиться, сконцентрироваться на чем-то одном**

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

14. Испытываю тяжесть при дыхании

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

15. Испытываю проблемы пищеварительной системы

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

16. Испытываю ощущение комка в горле

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно

**17. Испытываю чувство нехватки времени и ощущение
перегруженности делами**

- 0-никогда
- 1- редко
- 2-часто
- 3-очень часто
- 4-постоянно



18. Могу легко испугаться шума или какого-то шороха, неожиданного звука

0-никогда

1- редко

2-часто

3-очень часто

4-постоянно

19. Чаще использую стимулирующие средства: лекарства, курение, алкоголь, энергетики

0-никогда

1- редко

2-часто

3-очень часто

4-постоянно

20. Испытываю чувство тяжести на душе

0-никогда

1- редко

2-часто

3-очень часто

4-постоянно





Результаты теста:

0-20 баллов — низкий уровень стресса

Можно сказать, что в последнее время вы не испытываете чрезмерное волнение и тревогу. Скорее всего, ваша жизнь кажется вам предсказуемой и относительно стабильной. Это такой лайт-стрессовый режим, когда вы не попадаете в ситуации, в которых вам необходимо действовать неординарно, аккумулируя для этого внутренние ресурсы.

21- 40 баллов — средний уровень стресса

Можно сказать, что вы в прекрасной «боевой» форме, можете проявлять активность, эффективно действовать в нестандартных ситуациях. И вообще, творить и вытворять, у вас достаточно для этого жизненной энергии и сил!

41-60 баллов — высокий уровень стресса

Наверняка, вам пришлось столкнуться с трудностями, которые вас порядком измотали. Вы тревожитесь за свое будущее и некоторые события, которые на самом деле могут развернуться и в позитивную сторону. На самом деле вы испытываете лёгкую депрессию и вам надо немного отдохнуть и меньше беспокоиться. Постарайтесь создать для себя такие условия, и вы быстро придёте в норму.

61-80 баллов — следует обратиться к специалисту

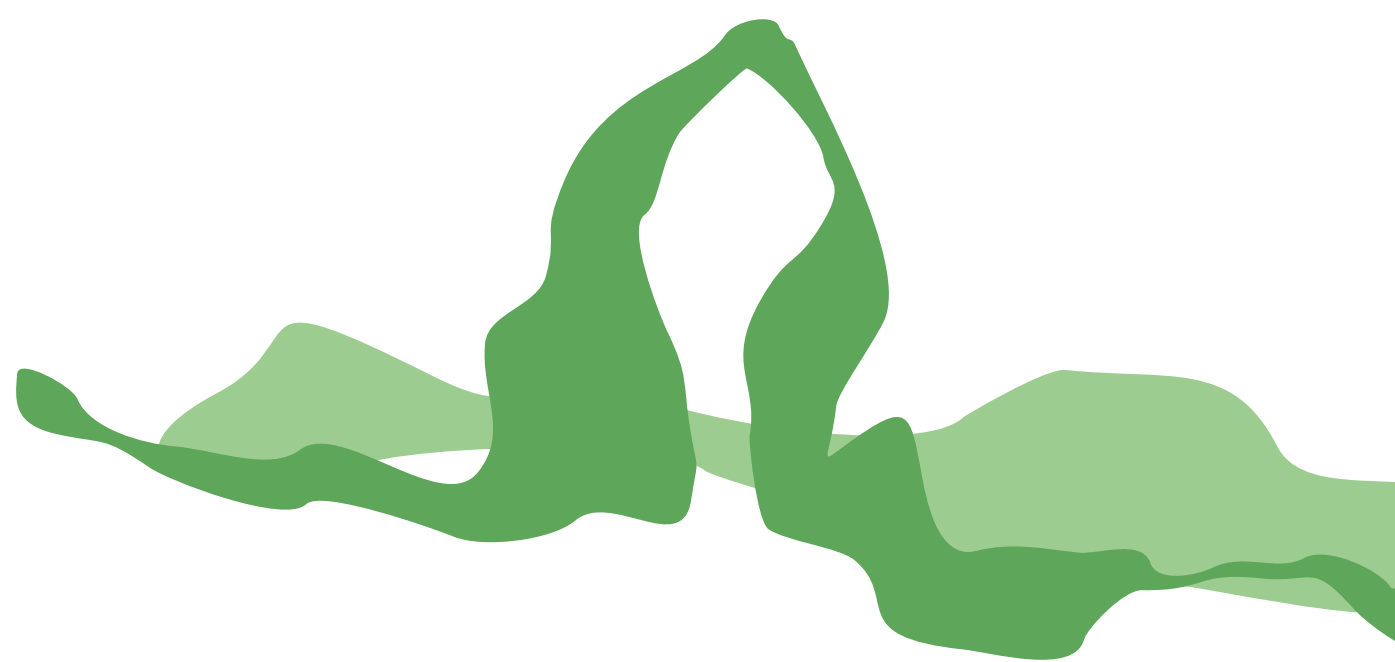
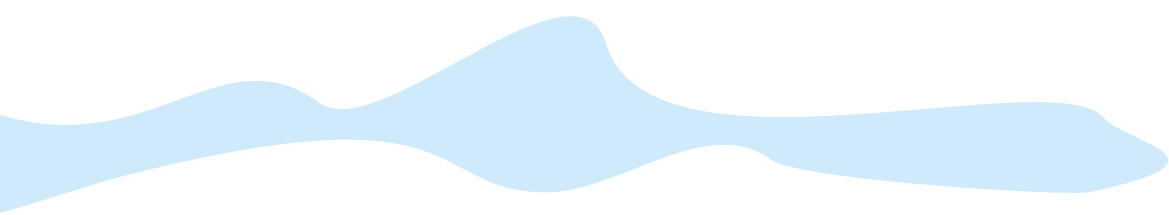
Ваше состояние должно вызывать не просто беспокойство, вам необходимо обратиться к специалисту, поскольку частое или постоянное проявление подобных симптомов, может означать проявление депрессии.





Список литературы

1. Е. Ших, А. Махова, Н. Еременко, Рациональная комбинация для повышения стрессоустойчивости, врач, 8/16, стр. 52-57
2. Дадали В.А. Минеральные вещества. Лекции курса «Превентивный нутрициолог» Академии Нутрициологии. 2021 г.
3. <https://examine.com/supplements/magnesium/>
4. <https://www.webmd.com/balance/what-is-pranayama>
5. <https://testometrika.com/depression-and-stress/you-have-stress-or-depression/>





Служба заботы:

По всем вопросам

Магазин Herbie на Wildberries

Нажмите, чтобы перейти