

# ЗМІСТ

<b>5</b>	<b>ВСТУП</b>
<b>8</b>	<b>РОЗДІЛ 1. ЩО ТАКЕ СТРЕС?</b>
9	Гострий, хронічний, еустрес, дистрес
10	Вплив стресу
17	Ознаки стресу
<b>21</b>	<b>РОЗДІЛ 2. ЯК НАШ МОЗОК РЕАГУЄ НА СТРЕС?</b>
24	Триєдиний мозок
26	Мозок працює невтомно, але завжди прагне заощадити енергію
<b>29</b>	<b>РОЗДІЛ 3. СТРЕСОРИ</b>
31	Нові обставини як стресор
35	Інформація, новини як стресор
37	Правила інформаційної безпеки дітей
39	Смерть як стресор
46	Дрібні побутові ситуації як стресор
48	Спогади як стресор
49	Оточення, спілкування, люди, неприємна поведінка людей як стресор
53	Невизначеність як стресор
59	Потреба зробити вибір, ухвалити рішення як стресор
62	Радість – універсальний розчинник стресу
<b>65</b>	<b>РОЗДІЛ 4. ДУМКИ</b>
68	Як навчитися не засмучуватися через вчинки інших людей?
69	Нав'язливі думки щодо неприємної теми
72	Сприйняття

<b>73</b>	<b>РОЗДІЛ 5. ЕМОЦІЇ</b>
73	Як улаштовані емоції
75	Як впоратися з емоціями
80	Тривога
84	Страх
88	Навички самопідтримки
91	Вдячність
<b>94</b>	<b>РОЗДІЛ 6. ТЕХНІКИ ДИХАННЯ Й РОЗСЛАБЛЕННЯ</b>
96	М'язове розслаблення
99	Техніки м'язового розслаблення для дітей
101	Дихання
102	Техніки дихання для дітей
112	Концентрування, перемикання уваги та уяви
<b>115</b>	<b>РОЗДІЛ 7. ТЕРАПЕВТИЧНІ КАЗКИ</b>
116	Маленьке Деревце
118	Аліса
<b>121</b>	<b>НАОСТАНОК</b>
<b>126</b>	<b>ЛІТЕРАТУРА</b>

# РОЗДІЛ 1

## ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Якщо я прошу людину описати, на що схожий стрес у її житті, то зазвичай чую щось на кшталт: стрес — це як темна хмара, що нависає наді мною і не дає мені дихати на повні груди. Стрес — це як невидима сила, що накочується на мене, змушуючи почуватися безпорадною і напруженою. Стрес — це щось, що висмоктує з мене життєву енергію. Так, здебільшого ми описуємо стрес як негативне, неприємне й небажане в нашому житті. Мало знайдеться людей, які у відповідь на прохання описати стрес розкажуть про нього щось натхненно-захопливе. Ми звикли, що стрес — це боляче, погано й шкідливо. Але чи це так завжди? Розберімося.

**Стрес** — це фізіологічна та / або психологічна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища. По суті, стрес еволюційно покликаний бути нашим захисником, помічником, найпотужнішим джерелом енергії, унікальним механізмом адаптації до найважчих і незвичних умов. Саме наша здатність певним способом реагувати на гострий стрес не дала колись левам і тиграм зжерти наших далеких предків. Запрограмована природою реакція допомагала їм блискавично діяти.

Тобто в масштабах еволюції це безумовно позитивний, хороший інструмент, що допомагає в житті. Але враховуючи той факт, що довколишні умови дуже змінилися порівняно із життям наших предків, стресові механізми, що залишилися, нам часто не допомагають, а, навпаки, заважають. Навряд чи тваринна реакція «бий, біжи або замри» (розкажу про неї в наступному розділі) допоможе нам сплатити штраф за паркування або домовитися з власною дитиною, яка б'ється в істериці посеред супермаркету. Дуже часто ми сприймаємо як небезпек те, що ніяк не загрожує нашому виживанню, знову й знову тривожимося, знову й знову боїмося, і ось тут ми й відчиняємо двері цьому відомому не з чуток монстру — хронічному стресу.



# Гострий, хронічний, еустрес, дистрес

Я вже згадувала про гострий і хронічний стрес. Відомий нейробіолог і викладач Стенфордського університету Роберт Сапольські стверджує, що гострий і хронічний стрес — це не схожі один на одного, відмінні процеси у свідомості й тілі, що призводять до абсолютно різних результатів.

**Гострий стрес** — це коротка реакція на стресор (те, що викликає стрес), що триває недовго. Гострий стрес схожий на спалах блискавки, ви можете як злякатися цього спалаху, так і захопитися його красою. Наприклад, хвилювання перед довгоочікуваною зустріччю може викликати як тривогу й головний біль, так і радісні передчуття.

**Хронічний стрес** — це реакція на стресор, який триває довго, багато годин чи днів. Моя консультаційна практика показує, що саме хронічний стрес є найбільш руйнівним і виснажливим, а отже, потребує особливої уваги й тренування навичок роботи з ним. Буває, що серйозні великі проблеми й катаклізми не викликають у людини стільки переживань і складних емоцій, як звичайні повсякденні, побутові, але розтягнуті в часі ситуації. Окрім цього, саме хронічний стрес є у списку головних причин величезного букету психосоматичних проявів, про профілактику й роботу з якими ми, зокрема, говоритимемо тут.

Варто поговорити про так званий позитивний (еустрес) і негативний (дистрес) стреси.

**Еустрес** — це позитивний вид стресу, який виникає, коли ми відчуваємо збудження перед важливою подією або завданням, що викликає в нас почуття задоволення, зростання і розвитку. Наприклад, коли ми готуємося до іспиту, еустрес допомагає нам бути більш зосередженими, енергійними та мотивованими. По суті, він допомагає нам упоратися з викликами й досягти поставленої мети.

**Дистрес** — це негативний вид стресу. Він виникає, коли ми відчуваємо надмірне навантаження або тиск, який, за нашими відчуттями, перевищує наші ресурси й можливості впоратися.

Смерть — це тонкий і геніальний процес продовження життя на планеті. Якби не було смерті, життя навряд чи було б можливим, і навпаки. Смерть забезпечує продовження життя. Смерть рятує людину. Рятує від апатії, рутинності, безглуздості, животіння. Смерть існує, щоб нагадати нам про життя. Усвідомлення минулості дає нам ресурс для розвитку й зростання. Зростання свідомості, зростання душі. Смерть і знання про її неминучість покликані допомогти нам навчитися жити щасливо цієї миті. Смерть і знання її неминучості наділяють наше життя сенсом. Смерть і знання скінченності життя покликані спонукати нас до дій, розкривати наші найкращі потенціали.

Ми самі вигадуємо собі смисли, створюємо своє пекло та рай за життя. Якщо ми знаємо, що ми — більше ніж наше тіло, смерть, як і народження, стає лише частиною шляху. І так важливо вчасно зрозуміти, що нам вигідно свідомо змінювати ставлення до смерті і відвикати думати про неї, як про страшне покарання. Нам вигідно починати думати про неї, як про великого мотиватора жити на повні груди щодня.

Не можу не згадати тут один з улюблених анекдотів на цю тему.

Потрапляє людина в пекло. Веде її чорт по пеклу та й показує: ось тут люди горять живцем, вони чинили перелюб, ось тут варяться в окропі, це за чреволюбство. І водить так пекельними локаціями, показуючи жахи й поневіряння. І тут вони проходять повз басейн, шезлонги, пальми. Грає приємна музика, багато їжі, щасливі, усміхнені люди. «А це що таке? Ми ж у пеклі!» — здивовано вигукнув чоловік. «А-а-а, та ці в пекло не вірять», — безпорадно махнув рукою чорт.

Нерозумно вірити в те, що нас засмучує і псує нам життя. Тим більше коли ми не маємо змоги перевірити. Мудро вірити в те, що нам вигідно, що покращує і полегшує наш стан. «По вашій вірі нехай буде вам» — це не я сказала.

## Дрібні побутові ситуації як стресор

Буває так, що зібрати дітей до садка або школи виявляється справжнісіньким стресом. І здавалося б, нічого страшного не відбувається, але організм відчуває такий стрес, ніби нам



загрожувала справжня фізична небезпека! І ми можемо розуміти, що наша бурхлива реакція на такі «дрібні» стресори – це безглуздо й не відповідає масштабам катастрофи, але наш розум наче безсилий, включаються емоції (поговоримо про них докладно в четвертому розділі). Що ж робити? Як навчитися перетворювати неприємні дрібні побутові дратівливі стресори на нейтральні чи отримувати з них користь? Ви вже достатньо ознайомилися з теоретичною частиною, тож поступово переходимо до технік. З кожною сторінкою їх буде все більше. Застосовуйте!

### **Техніка «Тренування усвідомленості»**

**Неприємні й дратівливі зовнішні стимули можна навчитися використовувати як тренування досвіду усвідомленості. Як?**

На заправці навпроти будинку, у якому я живу, система оповіщення інколи без причини репетує на всю вулицю: «Увага, небезпечна ситуація, сторонні залиште приміщення, персонал розпочне ліквідацію небезпеки». Це відбувається в непередбачуваний час і в будні, і о 6-й ранку в неділю, і звук дуже дратівливий.

#### *Що робити?*

1. Упіймати себе на роздратуванні (помітити його!).
2. Поставити собі запитання: а як я можу цю ситуацію використати з вигодою для себе? (Створити намір)
3. Придумати відповідь: щоразу, коли я чутиму цей звук, я ставитиму собі вигідні й корисні для мене запитання присутності, усвідомленості: «Що я відчуваю? Про що я думаю? Що я роблю? Чого хочу?»

Або: щоразу, коли я чутиму цей звук, я випрямлятиму спину, тренуючи свою поставу. Або: щоразу, коли я чутиму цей звук, я робитиму три глибокі вдихи животом, тренуючи своє діафрагмальне дихання (конкретизувати намір!).

Будь-які повторювані дратівливі стимули ззовні, на які ми не можемо вплинути, можна використовувати як якір для нагадування собі про щось важливе. Це може бути що завгодно: віджатися, зробити глибокий вдих, випити склянку води, щось зробити, залежно від актуальних для нас тем і завдань.

Якщо цей звук мене розбудив, я кажу собі: «Усе добре» і спокійно у напівсні відповідаю на запитання, які я домовилася собі ставити. По суті, моє несвідоме в цей момент виконує