

Автори: Дмитро Бойко, Оксана Мац, Артем Чернов

Емоційна рівновага в умовах стресу

Емоційна рівновага

*Техніки відновлення
емоційної рівноваги*

Стрес – це реакція організму на різні зовнішні або внутрішні чинники, які порушують його рівновагу. Він може бути викликаний фізичними, емоційними або психологічними факторами. Він виступає природним захисним механізмом, який дозволяє організму адаптуватися до змін. Однак, коли стрес триває довго або стає надмірним, він може мати негативний вплив на здоров'я. Стрес в умовах війни може викликати психологічні та емоційні проблеми, такі як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, порушення сну тощо.

Стрес може бути нормальним фізичним явищем, яке має кілька важливих функцій і називається еустрес:

1

Стресова реакція є частиною нашої еволюційної спадщини, допомагаючи організму швидко реагувати на небезпеки та підвищувати продуктивність фізичних та розумових здібностей. На сьогодні ми знаємо це як реакцію «бийся або тікай», яка готує тіло до швидкої дії шляхом збільшення серцебиття, підвищення рівня адреналіну та покращення концентрації.

2

2

Стрес пришвидшує адаптацію до навколишніх змін. Короткочасний стрес може підвищити нашу мотивацію, увагу і продуктивність, допомагаючи краще підготуватися до важливих подій.

3

Стрес сигналізує про проблеми, які потребують нашої уваги. Він може вказувати на необхідність змін у способі життя, роботі або стосунках. Такий сигнал допомагає нам ідентифікувати та вирішувати проблеми, які можуть впливати на наше здоров'я та добробут.

4

Стрес сприяє особистісному росту і розвитку. Досвід подолання стресових ситуацій допомагає нам ставати більш стійкими, розвивати навички вирішення проблем і краще справлятися з майбутніми труднощами.

5

Короткочасний стрес стимулює різні фізіологічні процеси в організмі, такі як імунна відповідь, що може допомогти організму швидше реагувати на хвороби та пошкодження.

Разом з цим стрес може проявлятися у вигляді дистресу і мати негативні наслідки для організму, а саме:

1

Стрес викликає різні фізіологічні реакції в організмі. Підвищення рівня гормонів стресу, таких як кортизол, може призводити до прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску та напруження м'язів. Ці зміни можуть бути неприємними і спричиняти фізичний дискомфорт. З часом хронічний стрес може спровокувати серйозні проблеми зі здоров'ям, такі як серцево-судинні захворювання, проблеми з травленням та ослаблення імунної системи.

2

Стрес має значний вплив на психічне здоров'я, що в свою чергу може залишати свій відбиток у вигляді негативних психологічних реакцій. Люди, які перебувають у стані стресу, можуть відчувати тривогу, дратівливість, депресію та відчуття пригніченості. Ці емоції здатні погіршувати якість життя, знижувати рівень задоволеності життям та негативно впливати на міжособистісні відносини.

3

Стрес може призводити до негативних поведінкових змін. Постійна дія стресу здатна впливати на поведінку людини, як наслідок ми спостерігаємо нові звички, такі як вживання алкоголю або інших речовин, порушення харчової поведінки і проблеми зі сном. Такі зміни можуть посилювати негативні наслідки стресу і створювати замкнуте коло, де стрес спричиняє поведінкові проблеми, які, в свою чергу, посилюють стрес.

4

Стрес може впливати на когнітивні функції, такі як пам'ять та концентрація. Люди у стресі часто мають проблеми з концентрацією, прийняттям рішень та вирішенням проблем. Це може створювати додаткові труднощі в повсякденному житті та на роботі, що ще більше збільшує рівень стресу. Зазвичай дистрес проявляється, коли людина відчуває тиск або загрозу, що перевищує її можливості впоратися з ситуацією і спричиняє розвиток різних емоційних станів.

5

Емоції – це складні психофізіологічні реакції, які виникають у відповідь на внутрішні та зовнішні стимули. Вони відіграють важливу роль у житті кожної людини, впливаючи на її поведінку, прийняття рішень і загальний стан здоров'я. Емоції сигналізують про те, що щось важливе відбувається, і вони можуть бути корисними в контексті нашого життя.

Емоційна рівновага – це психологічний стан, в якому людина може ефективно взаємодіяти зі своїми емоціями та реагувати на виклики адекватно, зберігаючи своє психічне здоров'я. Однією з ключових навичок в сучасній Україні є розвиток психологічної гнучкості – стану, коли людина може відчувати будь-які емоції, але вони не повинні керувати її поведінкою. Емоційна рівновага пов'язана з психологічною гнучкістю та негнучкістю, що впливають на спосіб, у який людина реагує на власні емоції в різних життєвих ситуаціях. Психологічна гнучкість означає здатність адаптуватися до змін і використовувати різноманітні стратегії взаємодії з емоціями відповідно до потреб і цінностей, що сприяє адаптації і психологічному благополуччю. Психологічна негнучкість, навпаки, вказує на стійкість до змін і тенденцію до захоплення певними переконаннями, навіть коли вони вже не ефективні. Це може обмежувати можливість адаптації до нових умов і викликів, що впливає на загальний стан емоційної стійкості та здоров'я.

Техніки відновлення емоційної рівноваги

Навички відновлення емоційної рівноваги, як заняття спортом, потребують тренувань. У світі існує безліч технік, що можуть застосовуватись в умовах стресу для саморегуляції.



Вправа № 1

Заплющте очі, уявіть себе на березі ріки. Річкою пливе листя. Ви спостерігаєте за цим листям. Невідворотно до вас приходять різні думки. Ваше завдання – помічати, що це за думки, називати їх, садити їх на листочки та спостерігати, як вода відносить їх. Зазвичай ми починаємо обдумувати наші думки, намагаємось їх стримувати, сперечатися з ними чи, навпаки, намагаємось їх не думати або прогнати. Але це призводить лише до повторного обдумування думок по колу, що може посилювати стрес. Спробуйте «залишатися» на березі та просто помічати: «Ось до мене прийшла думка...». Деякі думки все ж будуть вас захоплювати, це нормально. Просто зауважте це для себе та поверніться на берег. Ви – спостерігач, ви не обдумуєте всі свої думки, ви просто спостерігаєте. Замість листочків на річці, можна уявляти хмари на небі чи автомобілі на шосе.



Вправа № 2

Техніка заземлення дозволяє тілу заспокоїтися і подати сигнал про відсутність реальної загрози. Вона служить м'яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим на теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості.

—— Назвіть 5 предметів, які бачите у кімнаті поруч із собою (це можуть бути стіл, кіт, книга).

—— Назвіть 4 речі, до яких ви можете доторкнутися («руки лежать на ногах» або «ноги стоять на підлозі»).

—— Назвіть 3 речі, які ви можете чути просто зараз (це можуть бути машини, музика, розмова; якщо звуків не вистачає – створіть його, наприклад, клацніть пальцями).

—— Назвіть 2 речі, які ви можете відчути на запах (або 2 речі, запах яких ви б хотіли почути);

—— Назвіть 1 річ, яку ви можете спробувати на смак, наприклад жувальна гумка, кава, і т.д. (або опишіть присмак, який відчуваєте зараз).

Вправа № 3

Когнітивні вправи спрямовані на зміну фокусу уваги свого розуму від дискомфортних думок та почуттів. Їх можна використовувати будь-коли та у будь-якому місці. Експериментуйте, щоби знайти те, що краще працюватиме для вас.

—— Називайте всі предмети, які бачите.

—— Опишіть послідовно кроки чи процес виконання тієї роботи, яку вмієте робити добре. Наприклад, готування улюбленої страви.

—— Візьміть предмет і докладно опишіть його: колір, текстуру, розмір, вагу, запах і будь-які інші властивості, які ви помічаєте.

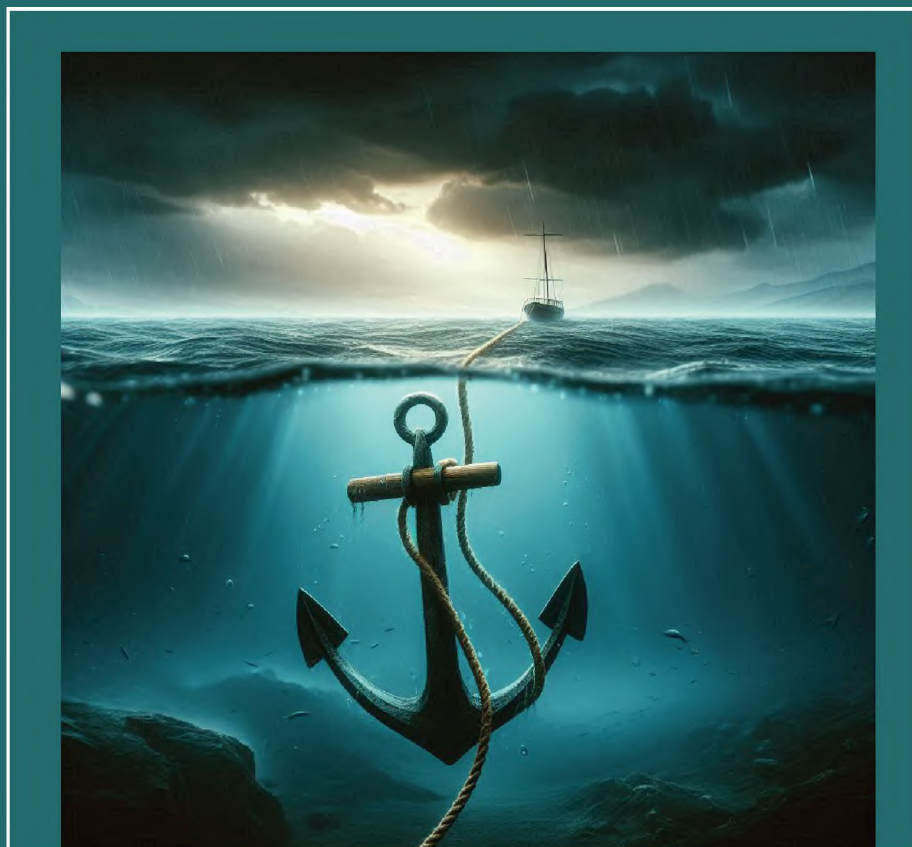
—— Додавайте до нуля сім так довго, як у вас виходить (або будь-який інший інтервал): нуль, сім, чотирнадцять, двадцять один, двадцять вісім ...

—— Зіграйте з собою в гру «Категорії»: оберіть категорію, наприклад, колір, тварини, їжа і спробуйте назвати як мінімум 10 об'єктів з цієї категорії. Можна також використовувати алфавіт і спробувати назвати об'єкти з цієї категорії на кожну букву алфавіту, починаючи з А, Б, В і т.д.

—— Оберіть форму (трикутник, коло, квадрат) і спробуйте знайти всі об'єкти цієї форми навколо вас. Те ж саме можна зробити і з кольорами – наприклад, знайти всі відтінки зеленого кольору в кімнаті.

Вправа № 4

Кидання якоря – дуже корисна навичка. Ви можете використовувати її, щоб ефективніше справлятися зі складними думками, почуттями, емоціями, спогадами, спонуканнями і відчуттями; вимкнути автопілот і включитися в життя; заземлитися і врівноважитися в складних ситуаціях; припинити роздуми і занепокоєння; зосередити увагу на завданні або діяльності, яку ви виконуєте; розвинути більший самоконтроль; і як «автоматичний вимикач» для імпульсивної, нав'язливої, агресивної або іншої проблематичної поведінки.



Крок 1: Визнайте свої думки і почуття

Зробіть паузу і мовчки усвідомте та визнайте все, що відбувається у вашому внутрішньому світі. Це можуть бути думки, емоції, спогади або відчуття. Не намагайтеся уникати цих почуттів чи думок, не намагайтеся їх відштовхувати або пригнічувати. Просто зверніть увагу на те, що Ви відчуваєте і визнайте це. Ставтеся до своїх внутрішніх переживань як дослідник, який з цікавістю спостерігає за тим, що відбувається.

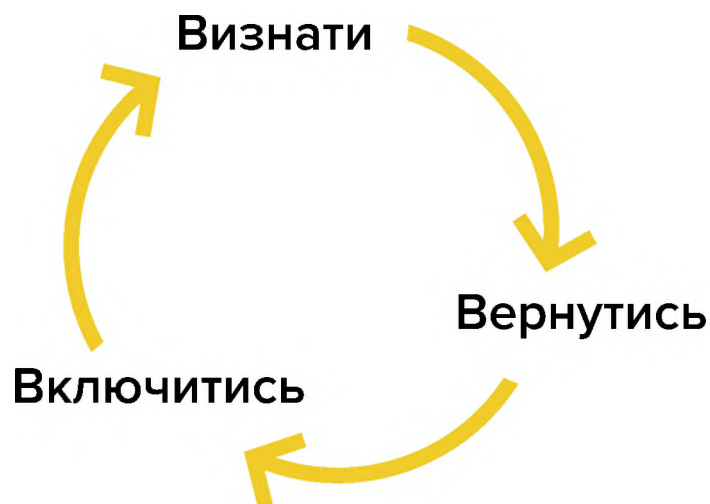
Крок 2: Верніться у своє тіло

Тепер зосередьтеся на своїх фізичних відчуттях і поверніться у своє тіло. Ви можете виконати одне або декілька з наступного:

- Повільно і з силою натисніть ногами на підлогу, відчуваючи опору під собою.
- Випряміть спину, якщо сидите, сядьте прямо, трохи нахилившись вперед на стільці.
- З'єднайте кінчики пальців і повільно притисніть їх один до одного.
- Повільно витягніть руки або шию, знизайте плечима.
- Глибоко та повільно вдихніть.

Крок 3: Включіться у те, що Ви робите

Тепер зверніть увагу на навколишній світ і на те, що Ви робите зараз. Подивіться навколо і знайдіть: 5 речей, які Ви бачите, 4 речі, які Ви чуєте, 3 речі, які Ви відчуваєте, 2 запахи, які Ви відчуваєте, 1 смак у Вашому роті.



Повторюйте цей цикл «Визнати - Вернутись – Включитись» декілька разів, щоб закріпити навичку і використовувати її в складних ситуаціях. Це допоможе Вам зберегти самоконтроль і залишатися залученим у життя, навіть під час емоційного шторму. Після цього повністю зосередьтеся на наступному завданні або дії, яку виконуєте. Завершіть вправу, відчуваючи свою присутність тут і зараз, зосередившись на тому, що Ви робите.

Вправа №5

Дихальні вправи вважаються найбільш відомими і мають на меті стабілізувати психологічний стан людини за допомогою уповільнення та збільшення глибини дихання, що впливають на активність вегетативної нервової системи.

Дихання за квадратом

- Вдихайте через ніс, повільно рахуючи до 4.
- Затримайте дихання на 4 секунди.
- Видихайте через рот, повільно рахуючи до 4.
- Затримайте дихання після видиху на 4 секунди.
- Повторіть цикл кілька разів.

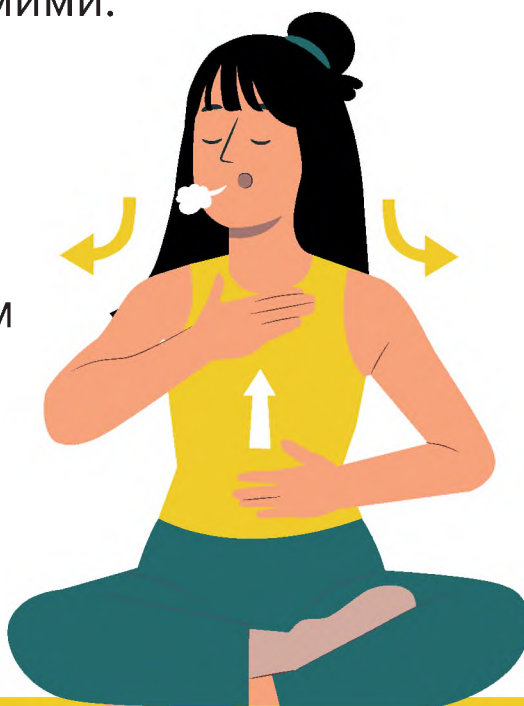


Подовжений видих

- Сядьте або ляжте зручно, закрийте очі.
- Вдихайте через ніс, повільно рахуючи до 4.
- Видихайте через рот, повільно рахуючи до 6 або 8.
- Продовжуйте дихати таким чином протягом 5-10 хвилин.

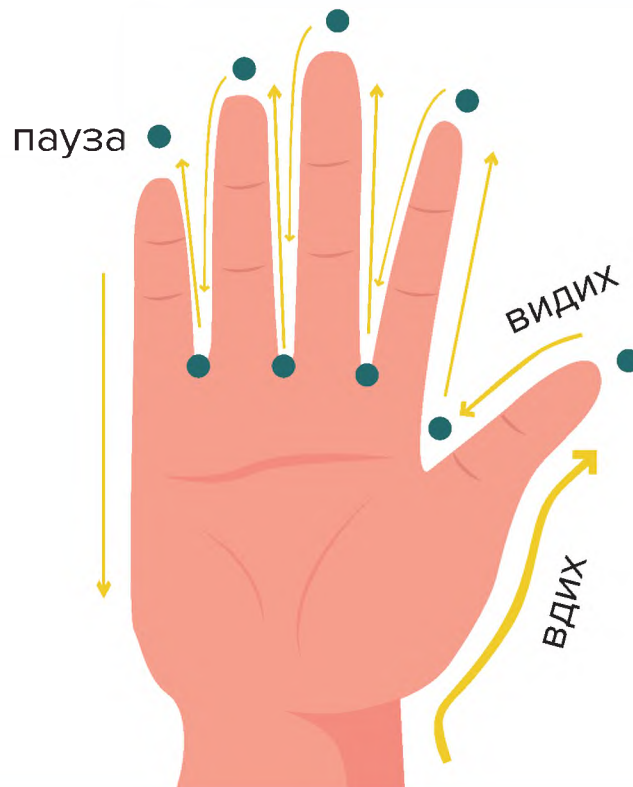
Діафрагмальне дихання

- Ляжте або сядьте зручно, покладіть одну руку на груди, іншу на живіт.
- Вдихайте через ніс, відчуваючи, як живіт піднімається під рукою, тоді як груди залишаються нерухомими.
- Видихайте через рот, відчуваючи, як живіт опускається.
- Продовжуйте дихати таким чином протягом 5-10 хвилин.



Дихання за долонею

- Сядьте зручно з прямою спиною.
- Підніміть одну руку перед собою, розкрийте долоню.
- Вдихайте через ніс, прослідковуючи поглядом пальці руки від основи до кінчика великого пальця.
- Видихайте через рот, прослідковуючи поглядом пальці руки від кінчика великого пальця до основи.
- Повторіть процес для кожного пальця, рухаючись вгору і вниз по руці.



Вправа №6

Тісний зв'язок між станом нервової системи і тонусом м'язів дозволяє свідомими зусиллями впливати на рівень психологічної збудливості людини.

Поведінкова релаксація пози

- Сядьте в зручне крісло, спираючись спиною на спинку стільця. Ноги повинні бути не схрещені і зручно стояти на підлозі. Руки також не повинні бути схрещені і зручно лежати на колінах. Далі зосередьтеся на кожній з наступних частин тіла і розташуйте їх у позі, яка дозволить вам максимально розслабитися.
- Голова, підтримана спинкою стільця або дивана. Якщо це неможливо, голова повинна бути збалансованою і зручно розташовуватися на шиї.
- Очі злегка заплющені, щоб повіки були рівними.
- Всі м'язи обличчя розслаблені і ніби відвислі.

- Щелепа розслаблена, зуби злегка розсунуті, приблизно на ширину олівця. Губи разом або злегка відкриті.
- Спина пряма, але не напружена. Спина, лопатки і сідниці торкаються спинки стільця.
- Плечі звисають вільно і мляво.
- Руки зігнуті в ліктях, зап'ястя лежать на стегнах.
- Кисті рук лежать на колінах; долоні можуть бути звернені догори або вниз. Пальці злегка зігнуті.
- Коліна та щиколотки не схрещені. Стопи рівно стоять на підлозі. Дихання глибоке, легке, регулярне і ритмічне.



Прогресивна м'язова релаксація

- Сядьте або ляжте так, щоб вам було максимально комфортно. Руки покладіть уздовж тіла або на коліна.
- Підніміть брови, ніби ви здивовані, і тримайте напругу протягом 5-7 секунд. Потім повільно розслабте м'язи.
- Закрийте очі щільно і зморщіть ніс. Затримайте на кілька секунд, потім розслабте.
- Стисніть зуби, ніби щось міцно тримаєте між ними. Тримайте напругу, а потім розслабте.
- Нахиліть голову вперед, торкаючись підборіддям грудей. Напружте м'язи шиї, а потім повільно поверніться у вихідне положення, розслабляючи м'язи.
- Підніміть плечі до вух, ніби намагаєтеся доторкнутися до них. Тримайте напругу, а потім повільно опустіть плечі і розслабте м'язи.
- Стисніть кулаки, напружуючи м'язи рук і передпліч. Тримайте напругу 5-7 секунд, потім розслабте.

- **Напружте** м'язи верхньої частини рук, ніби намагаєтеся зігнути їх сильніше. Затримайте напругу, а потім розслабте.
- **Напружте** м'язи живота, втягуючи його. Тримайте напругу 5-7 секунд, потім розслабте.
- **Стисніть** сідниці, тримаючи напругу кілька секунд. Потім повільно розслабте м'язи.
- **Напружте** м'язи стегон, як ніби ви намагаєтеся стиснути їх разом. Тримайте напругу, потім розслабте.
- **Підтягніть** пальці ніг на себе, напружуючи литкові м'язи. Затримайте напругу, потім розслабте.
- **Напружте** м'язи стоп, максимально стискаючи пальці ніг. Тримайте напругу, а потім розслабте.
- Після того як пройшли всі групи м'язів, приділіть кілька хвилин тому, щоб відчути загальне розслаблення тіла. Повільно почніть рухати пальцями рук і ніг, потягніться, відкрийте очі та поступово поверніться до звичайної діяльності.

Техніки розвитку емоційної рівноваги в умовах стресу є «симптоматичним» засобом – вони допомагають знизити напругу тут і зараз, але не дозволяють вирішити основну проблему. Іноді наявні проблеми неможливо вирішити самотійно тому потрібно звернутися до спеціалістів з ментального здоров'я.

Червоні прапорці, які можуть свідчити про потребу в психологічній допомозі при порушенні емоційної рівноваги, включають:

- Постійні або інтенсивні дискомфортні емоційні реакції. Якщо ви постійно відчуваєте сильний стрес, тривожність, сум чи гнів, які суттєво впливають на вашу повсякденну життєдіяльність і відносини.
- Самоізоляція і відчуття відокремленості. Якщо ви починаєте помічати відчуття відокремленості від інших людей, втрачаєте інтерес до соціальних взаємодій і відчуваєте себе відірваними від навколишнього світу.
- Погіршення фізичного здоров'я. Якщо ваше фізичне здоров'я починає погіршуватися внаслідок стресу або емоційних проблем, таких як безсоння, головні болі, проблеми зі шлунком і т.д.
- Втрата інтересу до роботи і розваг. Якщо ви відчуваєте втому, втрату енергії і втрачаєте інтерес до того, що зазвичай вас цікавило або подобалось.
- Думки про смерть або наміри до самопошкодження. Якщо ви починаєте думати про самопошкодження або смерть, це може бути серйозним сигналом для негайного пошуку спеціалізованої допомоги.

Якщо ви помічаєте ці ознаки у себе або у близьких, важливо звернутися за підтримкою до кваліфікованого спеціаліста з психічного здоров'я. Психологічна підтримка допоможе вам зрозуміти причини вашого емоційного стану, навчитися ефективним стратегіям управління стресом і покращити загальне самопочуття. Спеціалістами сфери ментального здоров'я є представники різних професій, серед яких безпосередньо зі стресом та його наслідками працюють психолог, психіатр та психотерапевт.

Психологи зазвичай надають допомогу у вирішенні емоційних, поведінкових та когнітивних проблем. Вони можуть працювати з людьми, які мають стрес, тривогу, депресію та інші труднощі. Проте не мають права призначати медикаменти.

Психіатри – це лікарі, які діагностують і лікують психічні розлади, можуть призначати медикаментозне лікування (антидепресанти, антипсихотики тощо) та поєднувати його з психотерапією.

Психотерапевти можуть мати освіту психолога або лікаря з додатковою спеціалізацією в психотерапії. Вони займаються лікуванням психічних, емоційних і поведінкових проблем за допомогою різних психотерапевтичних методів.

Підтримка емоційної рівноваги в умовах стресу – важлива частина турботи про власне здоров'я. Тренування навичок зняття стресу в спокійні періоди допомагає ефективніше справлятися з труднощами, коли вони з'являються. Якщо ви відчуваєте, що емоційні навантаження стають непосильними, виникають труднощі з контролем емоцій, з'являються відчуття безнадії або пригніченості, важливо звернутися до фахівців.



Пам'ятайте, що звернення за допомогою – це прояв сили та усвідомлення власних потреб, і робити це не тільки нормально, але й важливо для підтримки психічного здоров'я.



Використані джерела

- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological Stress and Disease. *JAMA*, 298(14), 1685. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Harris, R. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications, Inc.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press
- Hayes, Steven C. (2019). Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change. *World Psychiatry*, 18(2), 226–227. <https://doi.org/10.1002/wps.20626>
- Kurtuluş, E., Yıldırım Kurtuluş, H., Birel, S., & Batmaz, H. (2023). The Effect of Social Support on Work-Life Balance: The Role of Psychological Well-Being. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 10(1), 239–249. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1152323>
- Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From stress to inflammation and major depressive disorder: A social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin*, 140(3), 774–815. <https://doi.org/10.1037/a0035302>
- TherapistAid.Relaxation. (2024). <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/relaxation/>

Матеріал створено в межах ініціативи Цикл просвітницьких заходів «Здоров`я в умовах стресу», що впроваджує Громадська організація «Об`єднання ветеранів війни Полтавщини» у партнерстві з Центром ветеранського розвитку при Полтавському державному медичному університеті за технічного адміністрування ІСАР Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні за фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні» та Уряду Данії.