

## Фізіологія хронічного стресу.

Для тих, хто не в курсі, Роберт Сапольскі - всесвітньо відомий біолог, професор Стенфордського університету, нейробіолог, який вивчає поведінку та фізіологію тварин і людей.

Хочу вас познайомити з основними тезами його виступу. Ось воно, про те, що відбувається з нашим тілом під час перебування в хронічному стресі:



- ✚ Зменшується гіпокамп, який відповідає за процеси навчання та запам'ятовування.

Тому якщо ви, або ваші діти почали тупіти в процесі навчання - з вами або з іншими все ок. Це нормально! Насилування себе призведе до більш поганої ситуації

- ✚ Зменшення мигдалевидного тіла в мозку, яке відповідає за реакції страху та тривоги.

Тобто, страхів та тривог стає більше, інколи, вони навіть нічим не обумовлені. Це такий фон в якому просто починаємо жити.

Можна пам'ятати про це і спостерігати за деякими тривогами якби зі сторони.

- ✚ Виснаження системи яка регулює дофамін, і це приводить до депресії або депресивних епізодів.

Тобто, це теж закономірно, і не слід відкладати звернення до спеціаліста, якщо у вас проявляються ознаки депресії. Вони не розсосуться! 99%.

- ✚ Йде вплив на фронтальну кору головного мозку, що призводить до втрати самоконтролю та імпульсивної агресивної поведінки.

Тобто, якщо ви кидаєтеся на близьких, або близькі на вас, на превеликий жаль, але це закономірно.

Не варто інших сприймати на свій рахунок. Це не про вас.

Вплив на фронтальну кору головного мозку, що призводить до зниження емпатії, та поділ людей на своїх та чужих.

✚ Емоційне очерствіння - теж зустрічається зараз вже в великій кількості.

### Що ж робити для зниження стресу:



1. Обов'язково вивільняти з себе негативні емоції (нити, плакати, кричати, жалітися), навіть якщо ви в повній безпеці, у вас всі живі, і домівки не постраждали.

Вам також боляче, і не треба знецінювати свій біль, або робити вигляд, що вам ок. Взагалі не ок.

Саме через це зараз страшний попит на послуги психологів та психотерапевтів.

2. Повернути собі відчуття контролю та передбачуваності ситуації. Актуальне планування дій хоч на найближчі 2 години. Самостійне прибирання в домі або приготування їжі.

Щось, що ви реально можете проконтролювати дають опору в сьогоdnішньому дні.

3. Ці дії можуть вам дати відчуття що життя налагоджується. Подумайте чому ви вчитеся, та за що ви можете бути вдячними? **Вдячність життєво необхідна! І для нашого мозку також!**

4. Соціальна підтримка. Дуже важливо мати хоч одну людину, з якою ви можете по душам спілкуватися, без відчуття вини і сорому або страху осудження (інакше знову дорога в стрес).

Відчепіться від себе там, де ви можете собі дозволити відчепитися. Забийте там, де це можливо.

Вимагати від себе більшого (що зараз робить страшено велика кількість людей), це тільки ускладнить ситуацію, а не навпаки її покращить.

Бути частково розваленими зараз - це норма.

**Бути чуттєвими та співчуваючими самі до себе це дуже і дуже важливо. Бережіть себе) Піклуйтесь про своє ЗДОРОВ'Я)**