*Чому в **хронічному стресі***

здається, що ви не впораєтеся

і як повертатися до відчуття власної сили



Лоліта Богданова
клінічний психолог-травматерапевт

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ



1 **Префронтальна кора** слабшає ↓

2 **Мигдалина** посилюється ↑

Гортайте →

Знайоме відчуття?

Сили й досвід є. Чому ж спершу приходить безсилля?

Ви вже не раз проходили через складне: знаходили рішення, домовлялися, тримали на собі близьких. І все одно кожна нова складність спершу відгукується розгубленістю й відчуттям «я не впораюся». Потрібен час, щоб зібратися докупи. А потім ви знову справляєтеся.

Нова складність
ще одна задача, новина чи зміна планів

→

Хвиля безсилля
розгубленість, «я не можу», бажання все відкласти

→

Час зібратися
години чи дні, поки повертаються сили

→

Ви справляєтеся
як і багато разів до цього

У вашої реакції є сценарій, який повторюється. І щоразу він закінчується тим, що ви справляєтеся.

Безсилля не є правдою про вас. Це перша хвиля стресової реакції. Далі розберемо, звідки вона береться, чому повторюється і як проходити її м'якше.

Режим життя і режим виживання

Хронічний стрес виникає не через одну складну ситуацію, а через їхню кількість і безперервність. Ресурси мозку й тіла постійно йдуть на розв'язання проблем, а стресова реакція не встигає згаснути. Тому психіка й тіло не відновлюються.

ОДНА ПРОБЛЕМА

РЕЖИМ ЖИТТЯ

відмова у проєкті

НАПРУГА



Складна ситуація — лише частина життя. Поруч є відпочинок, радість, цікаве. Проблема сприймається як задача: можна заспокоїтися, спланувати і діяти.

«Неприємно, але я з цим впораюся»



БАГАТО ПРОБЛЕМ ОДНОЧАСНО

РЕЖИМ ВИЖИВАННЯ

відмова у проєкті | відмова по вакансії | витрати

НАПРУГА



Складнощі йдуть одна за одною, напруга накопичується. Майже весь час іде на розв'язання проблем: людина не живе, а виживає. Вона постійно насторожі, тому й на нову ситуацію дивиться через пошук загроз.

«Я з усім цим не впораюся»

Як мозок оцінює ситуацію

Стрес — це не сама подія, а її оцінка

Психолог Річард Лазарус показав, що між подією і нашою реакцією завжди відбувається процес оцінки. Він триває частки секунди і майже непомітний для нас. Мозок ставить собі два запитання: **«Чим це для мене обернеться?»** і **«Чи вистачить у мене сил?»** Від відповідей залежить, чи сприймемо ми ситуацію як посильну задачу, чи як загрозу.

Подія

Наприклад, лист від керівника про скорочення бюджету вашого проєкту.

→

1

Первинна оцінка

«Чим це для мене обернеться?»

Мозок прогнозує, що буде далі. Якщо прогноз похмурий, народжується тривожне «а що, як…».

→

2

Вторинна оцінка

«Чи вистачить у мене сил?»

Мозок зважує, що в мене є: досвід, сили, люди поруч, час.

→

Результат оцінки

- **Сил вистачає**

«Складно, але я впораюся»

- **Сил замало**

«Я не впораюся»

Одна й та сама подія для однієї людини стає викликом, для іншої загрозою, а для третьої дрібницею. Різниця не в події, а в тому, що мозок спрогнозував і порахував.

Джерело: Lazarus R., Folkman S., Stress, Appraisal, and Coping, 1984

Перше запитання · первинна оцінка

«Чим це для мене обернеться?»

Спершу мозок прогнозує, куди може повернути ситуація. Якщо вона для нас важлива, він відносить її до однієї з **трьох категорій**. Кожна запускає в тілі й психіці свій стан.

КАТЕГОРІЯ 1



Втрата

«Щось уже сталося»

Проєкт закрили, людина поїхала, плани не здійснилися. Психіка переживає сум, розчарування, іноді безсилля, бо те, що вже сталося, змінити не можна.

КАТЕГОРІЯ 2



Загроза

«А що, як буде погано?»

Мозок прогнозує неприємне продовження. Тіло готується захищатися, увага звужується до небезпеки, з'являються тривога і напруга.

КАТЕГОРІЯ 3 — дорослa частина



Виклик

«Це задача, і я її вирішу»

Складність перетворюється на задачу. Я в позиції того, хто діє: напруга є, але поруч з нею інтерес і впевненість. Це стан нашої сильної, дорослої частини.



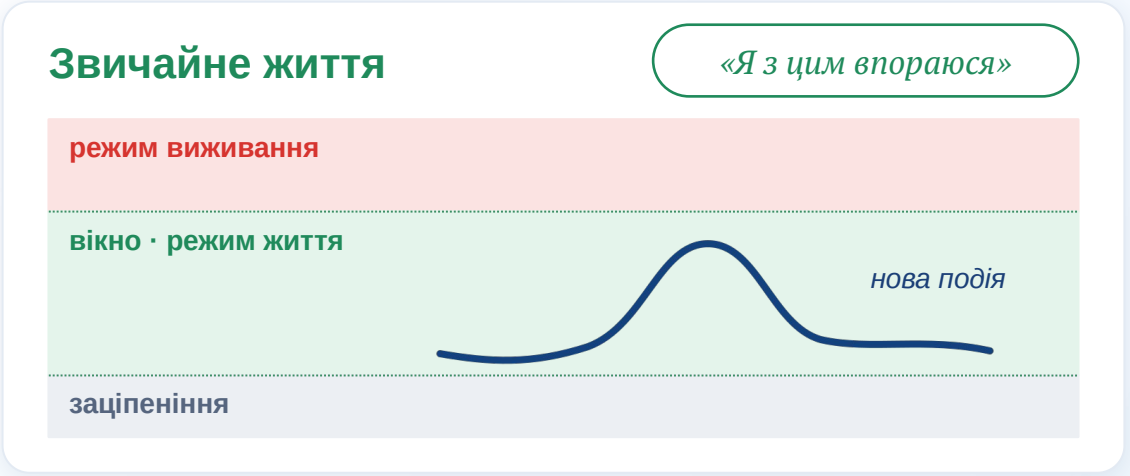
*У хронічному стресі нервова система вже налаштована на пошук небезпеки. Тому навіть посильна подія частіше потрапляє в категорію **«загроза»**, а не **«виклик»**.*

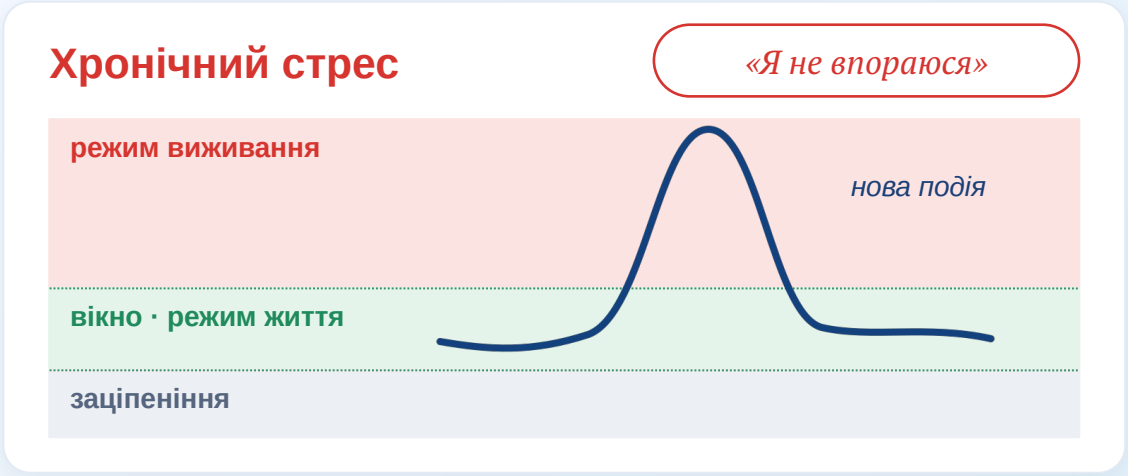
Джерело: Lazarus R., Folkman S., 1984

Вікно толерантності звужується

Вікно толерантності — це рівень напруги, за якого ми ще відчуваємо емоції, але водночас можемо думати, приймати зважені рішення та діяти з урахуванням наслідків.

Після кількох років постійного навантаження вікно звужується. Нервова система схожа на склянку, налиту майже до краю: навіть невелика нова складність її переповнює. Вона вже навчилася, що нове означає ще більше навантаження, тому спершу вмикає економію сил.





Режим виживання

Тривога, паніка, дратівливість. Тіло готується боротися або тікати.

Вікно толерантності

Емоції є, але ми можемо думати, вирішувати і діяти.

Заціпеніння

Коли напруга триває надто довго, система вимикає енергію, щоб зберегти себе: апатія, порожнеча, «нічого не хочу».

Джерело: Siegel D., The Developing Mind, 1999

«Чи вистачить у мене сил?»

Далі мозок рахує ресурси. Саме від цієї відповіді залежить, чи ситуація залишиться загрозою, чи стане викликом. На терези лягають чотири речі:

1

Внутрішні ресурси

Досвід, навички, знання, енергія, здоров'я, віра в те, що я можу впливати на ситуацію.

2

Зовнішні ресурси

Люди поруч, час, гроші, повноваження, потрібна інформація.

3

Чи спрацює те, що я вмію

Чи є способи, які вже допомагали в схожих ситуаціях.

4

Чи зможу я це зараз

Чи вистачить сил і ясності скористатися цим саме в цей момент.

Мозок рахує не ті ресурси, які у вас є насправді, а ті, які він бачить і пам'ятає в цю хвилину.

Саме тут у стресі розрахунок стає неточним. Чому так відбувається — на наступних слайдах.

Джерело: Lazarus R., Folkman S., 1984

Як іде розрахунок

Мозок рахує бюджет енергії і сил

Для вторинної оцінки мозок одночасно зчитує, що відбувається навколо і скільки сил є в тілі, і зіставляє одне з одним. Втома і напруга в тілі для нього означають, що ресурсу мало, навіть коли досвіду й можливостей у вас достатньо.

Ззовні: скільки викликів

відмова, вакансія, витрати, неясність… а раптом ще щось?

«Скільки всього! Як із цим упоратися?»

Зсередини: скільки сил у тілі

втома, недосип, напружені м'язи, часте серцебиття

«А сил уже мало»

Мозок порівнює



Викликів забагато, а ресурсу замало

«Я не впораюся»

Джерела: Lazarus & Folkman, 1984; Barrett, 2017; McEwen, 1998

Чому зникають сильні сторони

Досвід є, але до нього немає доступу

Думка «я вже з таким справлялася» — це спогад. Щоб його дістати, мозку потрібні гіпокамп і префронтальна кора. Гормони стресу, кортизол і норадреналін, тимчасово послаблюють їхню роботу.

Доступ тимчасово закритий

Досвід, де ви були сильними, нікуди не подівся. Але в стресі його важко швидко дістати з пам'яті, тому в розрахунок він не потрапляє.

Спливає схоже

Пам'ять підбирає спогади під поточний стан. У тривозі легше пригадуються ситуації, де було так само важко. Саме вони й лягають на терези.

На зв'язку інша частина

Старі переживання спливають без позначки «це було давно» і відчуваються як теперішні. Вмикається стара схема, і доросла частина відходить на другий план.

У момент стресу мозок оцінює ситуацію без частини вашого досвіду.

Тому перша реакція на нову складність не є правдою про вас: її зроблено з неповними даними. Коли напруга спадає і доступ до пам'яті повертається, оцінка стає точнішою.

Джерела: de Quervain et al., 2000; Schwabe & Wolf, 2013; Siegel, 1999

Що відбувається в тілі

Оцінка змінює тіло, а тіло підтверджує оцінку

Дослідники Джим Бласкович і Джо Томака показали, що «виклик» і «загроза» по-різному виглядають навіть у роботі серця і судин.

СИЛ ВИСТАЧАЄ

ВИКЛИК

Серце скорочується сильніше і викидає більше крові, а судини розширюються. Це як вільна дорога: кисень і глюкоза швидко доходять до м'язів і мозку. Тому з'являються зібраність, ясність і бажання діяти.

«Я зібрана і можу діяти»

СИЛ ЗАМАЛО

ЗАГРОЗА

Серце б'ється часто, але судини звужуються: тіло обережно утримує кров ближче до центру, щоб зберегти себе. Це як затор на дорозі: м'язам і мозку дістається менше кисню і глюкози. Тому з'являються слабкість, важкість і туман у голові.

«Руки опускаються»

Тіло відчуває слабкість і важкість → Мозок бачить у цьому доказ, що сил замало → Оцінка «загроза» стає ще сильнішою → ***Так замикається коло «я не впораюся»***

Джерело: Blascovich J., Tomaka J., 1996

Чому це повторюється

Голова пам'ятає перемоги, а тіло — тільки напругу

Кожну складність ви проходили на силі волі, на «треба». І одразу йшли далі, бо поруч уже була наступна. Не було паузи, щоб видихнути і відчути: «Я впоралася. Зараз я в безпеці. Я можу».

Що записалося в голові

«Я впоралася»

Ви це знаєте і можете перелічити свої перемоги. Але це знання живе на рівні думок.

Що запам'ятала нервова система

«Було дуже напружено, і перепочити не вийшло»

Без паузи досвід зберігається не як доказ сили, а як ще один період перенапруження.

Перемоги лишаються в голові і не доходять туди, де народжується перша реакція.

Пам'ять швидше підкидає те, що прожито з емоцією. Знання без емоційного підкріплення в потрібний момент просто не згадується. **Тому кожну перемогу, маленьку чи велику, корисно не лише знати, а й прожити тілом:** зупинитися, видихнути, відчути опору, сказати собі «Я це пройшла» і записати. Тоді в наступній складності тіло згадає не тільки напругу, а й силу.

Джерела: Siegel D., 1999; Shapiro F., 2018

Як це влаштовано

Безсилля — це перша хвиля.
Потім відчуття сили й ресурсу повертається

Коли з'являється нова складність, гормони стресу на якийсь час приглушують роботу тієї частини мозку, яка бачить ваші ресурси, досвід і варіанти. Звідси відчуття «я нічого не можу». А час, потрібний, щоб зібратися, — це час, поки гормони спадають і доступ до досвіду відкривається знову.



Керувати цим не означає прибрати хвилю. Це означає знати її фази, не лякатися першої і проходити її м'якше та швидше.

Джерела: Arnsten A., 2009; de Quervain D. et al., 2000

Що з цим робити

Карта на кожну нову складність

Чотири кроки, щоб пройти хвилю м'якше і повернутися до себе.

1

Хвиля

Перші хвилини чи години. Ресурсів не видно, але вони є.

ЩО РОБИТИ

Сказати собі: «Це перша хвиля, вона минає». Не ухвалювати рішень і не робити висновків. Тільки тіло: довгий видих, вода, кілька кроків, опора під ногами.

2

Повернення

Напруга трохи спадає, думки стають яснішими.

ЩО РОБИТИ

Подивитися на ситуацію конкретно. Що саме сталося? Що справді важливо зараз, а що лише здавалося таким у першій хвилі?

3

Розрахунок

Тут вмикається доросла частина: з'являються спокій і зібраність, а проблема стає задачею.

ЩО РОБИТИ

Письмово перелічити, що у вас є: досвід, люди, гроші, час, знання. Що вже допомагало в схожих ситуаціях? Який перший маленький крок?

4

Дія і завершення

Ви справляєтеся, як і раніше.

ЩО РОБИТИ

Зробити крок. А коли вийшло, зупинитися на хвилину: видихнути, відчути опору, сказати собі «Я це пройшла». Так наступна хвиля стає м'якшою.

Коли фінішу не видно

Коли невідомо, скільки ще триватиме складний період, мозку важко розрахувати сили, і він переходить у режим економії. Тому руки опускаються не від слабкості: так тіло береже те, що лишилося.

Маленькі фініші

Не «коли все це закінчиться», а «цей тиждень» чи «цей день». Мозку легше розподіляти сили, коли фініш видно.

Відпочинок у плані

Закладати його заздалегідь, а не чекати, поки сили закінчаться. Я, наприклад, у середині тижня беру день тиші.

Записані перемоги

Одна нотатка: що було складно і як я з цим упоралася. У момент хвилі прочитати легше, ніж згадати.

Ваша власна карта

Скільки часу вам зазвичай потрібно, щоб вийти з першої хвилі? Що вам у цьому найбільше допомагає? Можливо, у вас уже є свої способи, просто ви ще не називали їх способами.

Цей та інші матеріали ви знайдете на моєму сайті

Для самостійної роботи
шпаргалки й інструменти, які можна скачати в PDF

Блог
статті й дописи про стрес, втому, поведінку в складних ситуаціях

Тести і психологічний чек-ап
щоб зорієнтуватися у своєму стані тут і зараз

lolitabogdanova-psy.com





Якщо стрес став постійним фоном і вам складно впоратися з ним самостійно, напишіть мені.

Лоліта Богданова · перша зустріч-знайомство безкоштовна

@lolita_bogdanova
+38 (050) 945-31-19