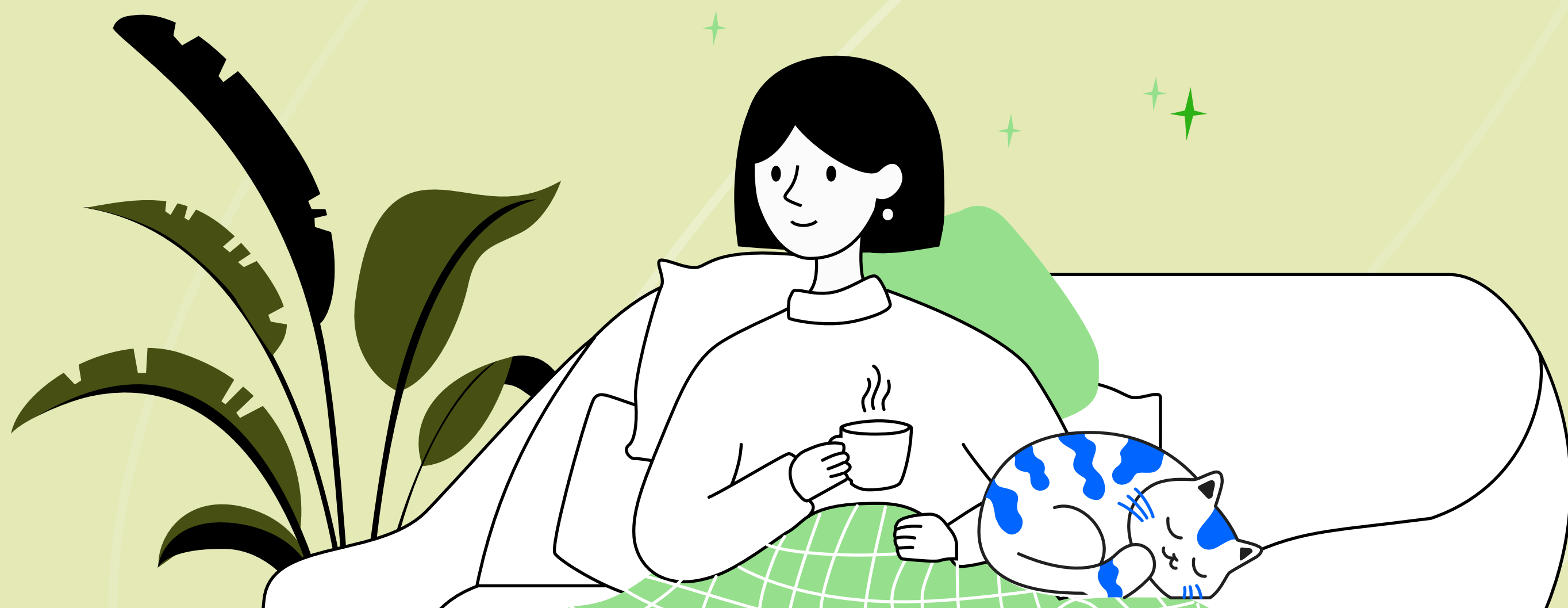


опросник общей стрессовой нагрузки

39 симптомов, которые помогут распознать стресс



а точно ли я стрессую?

Психологические проявления стресса мы можем игнорировать, но на уровне физиологии они становятся заметны. Мы обращаем внимание, что с нами что-то происходит.

Рост кортизола, гормона стресса, влияет на все функции организма: физиологические, когнитивные и эмоциональные. Неправильное питание, сенсорная перезагрузка, сбой циркадных ритмов — это всё тоже стресс. Обычно мы трактуем такое состояние как «плохое самочувствие».

При стрессе нам крайне сложно оценить своё состояние объективно: мы либо преуменьшаем его либо, напротив, преувеличиваем.

В качестве диагностического инструмента можно использовать опросник [доктора Кристиансона](#).

Рекомендации по итогам теста помогают организму вернуться в здоровую норму или не допустить ухудшений.



опросник общей стрессовой нагрузки

Оцените частоту проявлений симптомов за последний месяц по шкале от 0 до 3, где:

- 0 - ни разу
- 1 - раз в неделю или реже
- 2 - несколько раз в неделю или ежедневно однократно
- 3 - ежедневно неоднократно

Отметьте нужный балл:

	0	1	2	3
Встревоженность				
Ощущение подавленности				
Не могу найти себе места, не могу расслабиться и спокойно стоять/сидеть/лежать				
«Злой, когда голодный»				
Трудно сосредоточиться				
Головная боль				
Раздражительность				
Сильно стискиваю зубы				
Проблемы с памятью				
Ничего не радует и не вдохновляет				
Грызу ногти или скребу/ковыряю кутикулы				
Нарушения сна				
Часто вздыхаю				
Обостряются аллергии				
Размытость, нечёткость зрения				
Артериальное давление повышено/понижено				
Усталость на протяжении всего дня				
Отёчное лицо				
Сердце бьётся часто, даже когда лежу и отдыхаю				
Плохо переношу холод/жару				
Набираю вес и раздаюсь в талии* *В этом вопросе можно оценивать так: • 0 = не происходит • 1 = вес гуляет туда-сюда, но это мне не мешает • 2 = вес растёт, но я вмещаюсь в одежду • 3 = я перестаю помещаться в одежду, это причиняет серьёзные неудобства				
Мышцы сводит, тянет				

	0	1	2	3
Слабость в мышцах				
Зажимы в области шеи				
Чувствительность к яркому свету				
Руки дрожат				
По утрам не могу без кофе				
Запор				
Хочется «тяжелой» и/или жирной пищи				
Обезвоживание				
Усталость во второй половине дня				
Газы в кишечнике, живот пучит				
Изжога				
Резкие позывы к дефекации, происходящие регулярно				
Частые позывы к мочеиспусканию				
Боль в суставах				
Тошнота				
Очень хочется сладенького				
Очень хочется солёненького				

Посчитайте общую сумму баллов – это уровень вашей стресс-нагрузки.

Интерпретация результатов

0-15

оптимальная реакция на стресс

16-30

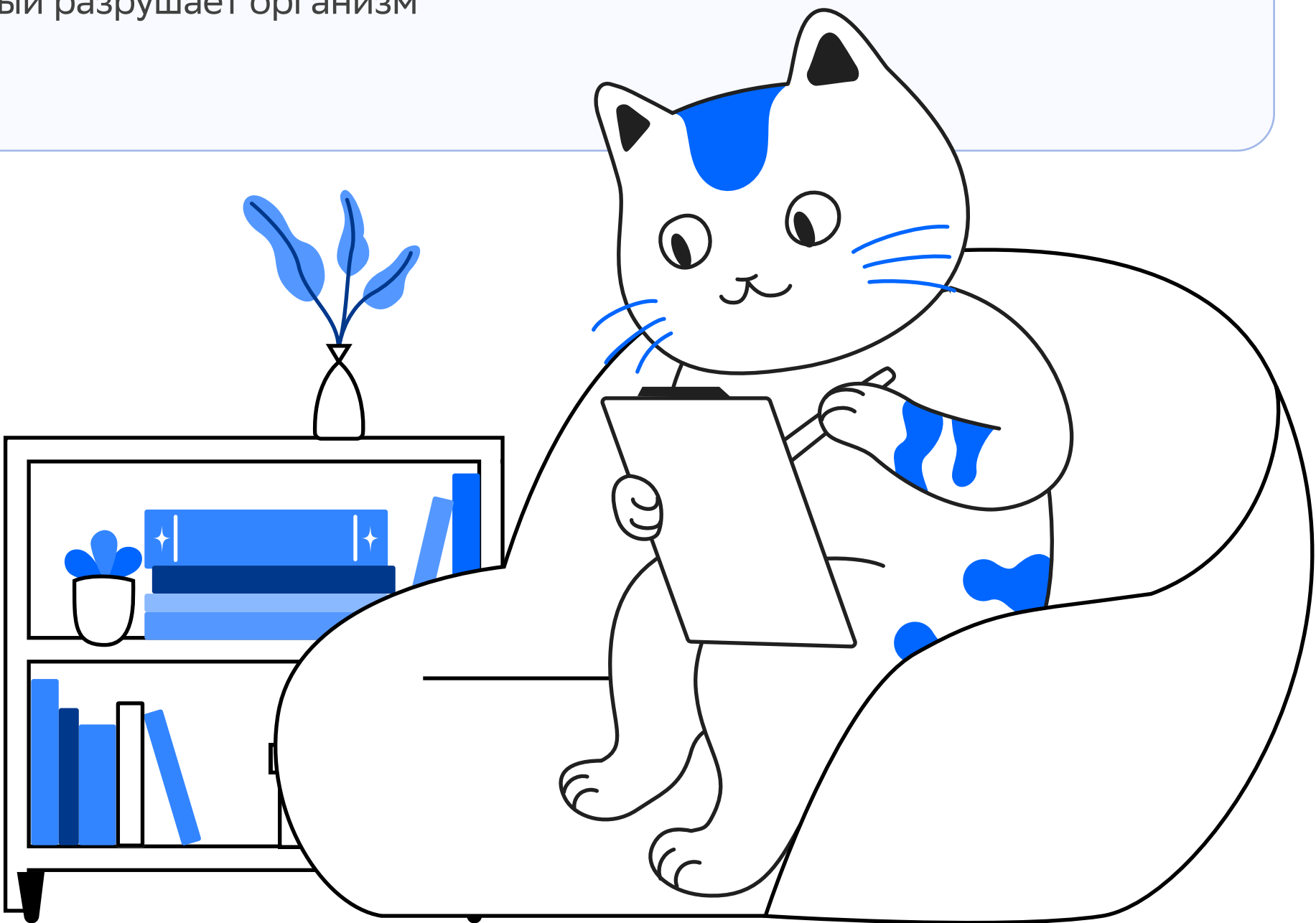
вы в стрессе, но организм справляется

31-45

хронический стресс, который разрушает организм

46+

крайнее истощение



ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ:

16-30 баллов

Активная адаптация к стрессу

В этой фазе человек чувствует себя быстрым и активным, окружающие кажутся «тормозами», а действует решительно и в целом эффективно, но порой допускает ошибки по невнимательности.

Состояние «куда бежать, за что хвататься»

На этой стадии адаптации к стрессу часто возникают проблемы со сном. Человеку хватает ресурсов на то, чтобы жить в привычном режиме, и он может злоупотреблять этим, ложась поздно, потому что «столько всего надо сделать!».

Как результат – могут возникать проблемы с засыпанием, потому что мозг ещё активен, в нём роятся идеи, тревоги и хлопоты.

Что делать?

- проведите анализ своих ежедневных привычек: какие из них снижают уровень стресса, а какие, наоборот, повышают
- позвольте себе по утрам чуть дольше входить в рабочий режим, а не бежать, сломя голову, делать дела
- обратите внимание на качество сна, подумайте, что именно мешает вам качественно отдыхать и внесите корректировки
- ограничьте употребление кофеинсодержащих напитков
- поддерживайте физическую активность: гуляйте, утром занимайтесь энергичными упражнениями, оставляя на вечер медленные и расслабляющие: йогу, растяжку
- используйте прогрессивную мышечную релаксацию перед сном, чтобы помочь телу перейти в режим отдыха
- проводите хотя бы 15-20 минут на свежем воздухе или под терапевтической лампой, в первый час после пробуждения
- практикуйте «диафрагмальное дыхание» в течение дня

30-45 баллов

Дезадаптивный или хронический стресс

В фазе дезадаптивного стресса нарушается режим выработки кортизола, из-за этого уровень энергии меняется непредсказуемо, а в голове часто бывает «туман», затормаживающий мышление.

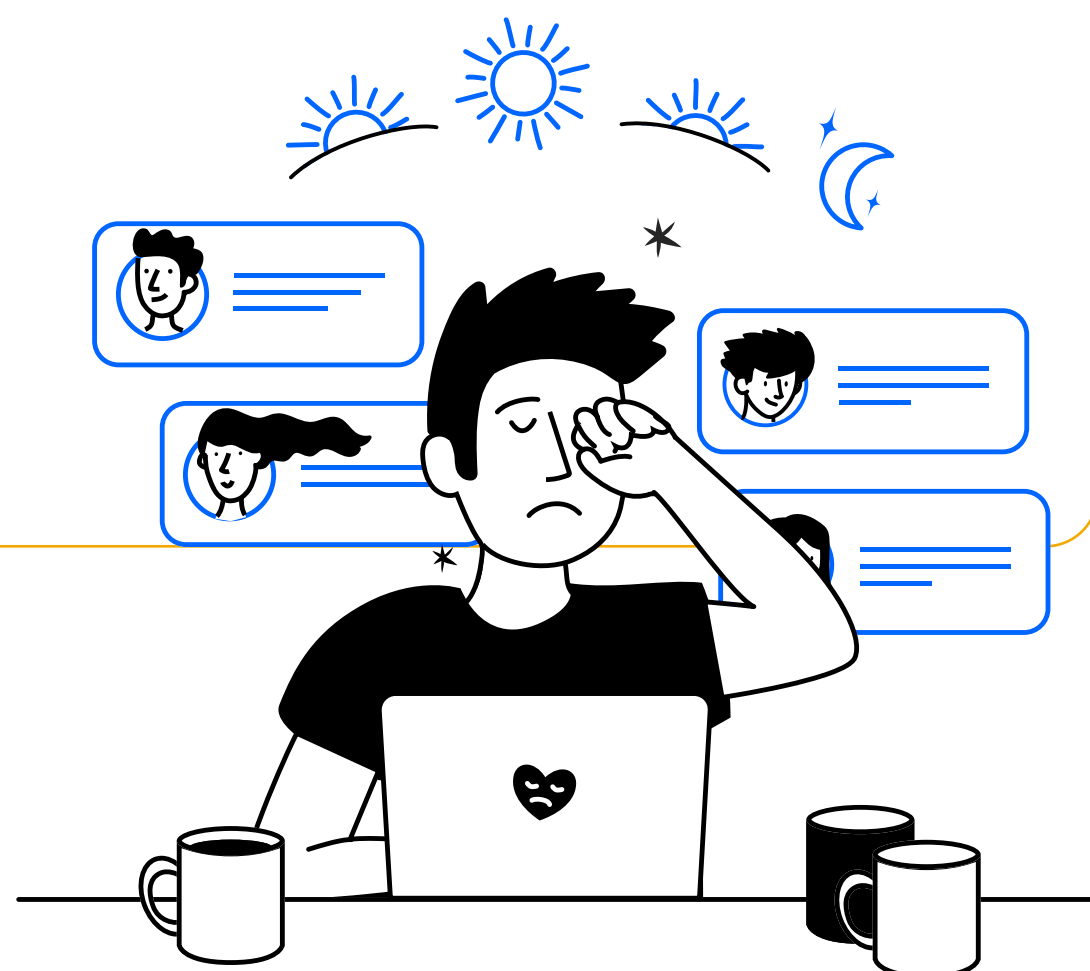
Также может ощущаться усталость сразу после пробуждения, люди вокруг кажутся равнодушными, нарушается продуктивность и режим дня. Может проявляться переедание и «скакать» уровень сахара.

Состояние «слишком много всего, мне тяжело!»

На этой стадии чрезвычайно важно отнестись к себе как к дорогому и любимому человеку, который заболел и ему нужна забота, режим и расписание.

Что делать?

- уделить особое внимание завтраку, в нём должно быть достаточно белка
- попробуйте полежать перед сном, закинув ноги вверх
- внедряйте в каждодневную рутину практику «граундинга», она регулирует нервную систему через ощущение опоры
- физическая нагрузка обязательно должна присутствовать: энергичные упражнения в первой половине дня, вечером – более плавные и расслабляющие занятия такие как плавание, йога, растяжка
- практикуйте медитации любого формата
- используйте любые доступные способы релаксации: осознанные прогулки, нахождение на природе, мягкие движения



46+ баллов Истощение

В этой фазе у организма уже нет ресурсов, поэтому он принудительно переходит в режим «спячки», при этом полноценного отдыха во время сна не происходит.

Состояние «я больше не могу!»

- окружающие люди вызывают раздражение
- полный упадок сил
- тяжело двигаться
- эмоциональные реакции притуплены
- концентрация и память снижены
- мышечные боли
- проблемы с ЖКТ
- депрессия

В этой фазе восстановление должно стать приоритетом №1 для вас и вашего окружения.

Что делать?

- снять с себя ответственность вдвое: «найти, где в жизни место подвигу, и держаться от него подальше»
- устроить себе санаторный режим
- взять отпуск на 10-14 дней, и снизить нагрузку после него
- если возможности для полноценного отпуска нет, постарайтесь выделить 3 дня, когда вам ничего не нужно делать и ни за что не нужно отвечать
- найти поддержку у родных или коллег, чтобы снизить нагрузку на какое-то время
- беречь себя при физических нагрузках: практиковать неспешные прогулки от 20 минут в день, плавать в тёплой воде, заниматься мягкой йогой
- делать бережный массаж или самомассаж руками или с помощью роллера
- находиться днём на свету 30-40 минут
- делать ванночки для ног с магнием перед сном
- спать без ограничений и будильников, если это возможно

**Обратитесь к специалисту за консультацией!
Берегите себя!**

