

Уч. единица 2.

Посрещане и представяне

В тази единица ще разгледате как тялото и нервната система реагират на стреса и травмата. Тези физически и емоционални реакции не са признаци на слабост; те са естествени реакции за оцеляване.

Това знание може да ви помогне да разберете по-добре собствените си преживявания или преживяванията на другите. Препоръчваме ви да правите паузи, ако някоя част от това съдържание ви се струва прекалено натоварваща.



Какво е стресът?

Според Световната здравна организация (СЗО) стресът може да се определи като състояние на тревога или психическо напрежение, предизвикано от трудна ситуация.

Стресът е естествена човешка реакция, която ни подтиква да се справяме с предизвикателствата и заплахите в живота ни. Всеки изпитва стрес в някаква степен. Начинът, по който реагираме на стреса, обаче, оказва голямо влияние върху цялостното ни благосъстояние.

Стресът се превръща в проблем, когато е постоянен, интензивен или свързан с травматични преживявания. Травматичният стрес може да бъде причинен от война, насилие, загуба, разселване и дори трудни миграционни пътувания.



Адреналин и кортизол

Когато се сблъскаме с заплаха, тялото отделя хормони на стреса, които ни подготвят да реагираме бързо. Два от основните са **адреналинът** и **кортизолът**. Те действат заедно, но имат различни роли:

АДРЕНАЛИН – МГНОВЕНА АЛАРМА

- Изпуска се в рамките на секунди след усещане на опасност.
- Увеличава сърдечната честота, кръвното налягане и енергийния приток.
- Кара ви да се чувствате бдителни и готови да действате незабавно.
- Ефектите отшумяват бързо, веднага щом заплахата отмине.

КОРТИЗОЛ – ДЪЛГОСРОЧНО „ГОРИВО“

- Изпуска се минути след първоначалния сигнал за стрес.
- Поддържа тялото в състояние на готовност за по-дълги периоди.
- Регулира кръвната захар за устойчива енергия.
- Помага на тялото да се възстанови след стрес – но ако нивата останат високи прекалено дълго, това може да доведе до проблеми.

Третият хормон на стреса е норепинефринът (норадреналинът) – той действа заедно с адреналина, но се фокусира върху повишаване на бдителността и концентрацията. Той също стеснява кръвоносните съдове, повишавайки кръвното налягане, за да поддържа притока на кръв към жизненоважните органи.

Кортизол

Кортизолът е постоянно присъстващ в тялото ви, но нивата му се повишават в отговор на опасност и стрес. В краткосрочен план той има положителни ефекти, като помага да се справите с непосредствена криза. При продължителен стрес обаче кортизолът се натрупва и създава редица здравословни проблеми, свързани със стреса.

КРАТКОСРОЧНИ ПОЛОЖИТЕЛНИ ЕФЕКТИ:

- бърз прилив на енергия
- намалена чувствителност към болка
- повишаване на имунитета
- подобрена памет

ДЪЛГОСРОЧНИ ОТРИЦАТЕЛНИ ЕФЕКТИ

- дисбаланс на кръвната захар
- увеличаване на натрупването на мазнини в коремната област
- потискане на функцията на щитовидната жлеза
- намалена костна плътност
- намалена мускулна маса
- високо кръвно налягане
- понижен имунитет
- затруднено мислене.

Мигрантите и бежанците, които изпитват продължителна несигурност или опасност, могат да имат хронично високи нива на кортизол. Това може да повлияе на настроението, паметта и физическото здраве. Внимателността и грижата за себе си могат да помогнат на тялото постепенно да възвърне баланса си, като с времето понижат нивата на този хормон.

Основни реакции при стрес – 4F

Тези основни реакции понякога се наричат **4-те „F“**:

- **БОРБА (Fight)** – реагиране с гняв или агресия (например, викане, самозащита).
- **БЯГСТВО (Flight)** – бягане или избягване на заплахата (напр. бягане от опасност или избягване на ситуации).
- **ЗАМРЗВАНЕ (Freeze)** – застиване или неспособност да се действа (напр. чувство на вцепенение или парализа).
- **УГАЖДАНЕ (Fawn)**– опит да се угоди на другите, за да се запази безопасността (напр. избягване на конфликти чрез съгласяване с другите).

Това са нормални стратегии за оцеляване, особено в екстремни ситуации като конфликти, травми или принудително разселване. Ако обаче тези реакции продължат прекалено дълго, те могат да повлияят на здравето и благосъстоянието.

Защо е важно?

Мигрантите и бежанците могат да се сблъскат с продължителен стрес, травма и несигурност. Това може да поддържа нервната система в постоянно състояние на тревога или блокиране, което прави ежедневието и емоционалната регулация много трудни.

Разбирането на това как тялото реагира на стреса може да:

- Помогне за намаляване на срама или объркването относно физическите или емоционалните реакции.
- Насърчи състрадателната грижа към себе си и търпението по време на възстановяването.
- Да изгради осъзнатост за това кога е необходима подкрепа и кога тялото може да се възползва от почивка или стабилизиране.

СЪВЕТ: Можете да подкрепите нервната си система, като практикувате бавно дишане, леки движения или дори напеване или пеене. Тези дейности активират вентралната вагусна система и помагат за възстановяване на спокойствието.

УПРАЖНЕНИЕ:

Обърнете внимание на сигналите за стрес

Нека направим едно малко упражнение (*то е по избор*). Тази кратка дейност ще ви помогне да разпознавате реакциите на тялото си към стреса. Разбирането на тези сигнали е първата стъпка към грижата за себе си.

1. Намерете удобна позиция и поемете бавно и дълбоко въздух.
2. Помислете за момент отскоро, когато сте се чувствали стресирани или неспокойни. Изберете нещо леко, не прекалено обременяващо.
3. Докато си го спомняте, обърнете внимание на: *Къде усещате напрежение в тялото си? (Например: рамене, челюст, стомах) Забелязвате ли промени в дишането или сърдечния ритъм? Какви мисли или емоции възникват?*
4. Напишете три признака, които тялото ви дава, когато сте стресирани.
5. Съхранявайте този списък на сигурно място – той може да ви напомни кога е време да използвате техника за съзнателност или грижа за себе си.

Тези сигнали са свързани със стресовите хормони, за които говорихме по-рано (адреналин, норепинефрин, кортизол). Като ги забележите навреме, можете да предприемете действия, преди стресът да се засили и да се превърне в проблем.