

КУДА ДЕВАТЬ СТРЕСС, ЕСЛИ ДЕРЖИШЬ ВСЁ САМА

Продолжение поста про «заботься и дружи». Наука выяснила: женщина разряжает стресс через контакт с людьми - это не болтовня, а физиология. **Но что делать, если своих рядом мало или им не позвонишь?** Здесь три способа включить этот механизм - даже когда кажется, что не с кем

В основе - исследование психолога Шелли Тейлор (Калифорнийский университет, реакция «tend-and-befriend»). Это не медицинская рекомендация и не замена личной консультации, а понятные шаги, которые можно начать делать сегодня

СНАЧАЛА КОРОТКИЙ ЧЕК

Прежде чем «что делать», важно увидеть, перекрыт ли у вас тот самый клапан. Отметьте пункты, в которых узнали себя

ЧЕК Есть ли у вас разрядка через людей _____

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 1 | Первой написать или позвонить почти не решаюсь - жду, когда напишут мне | ☐ |
| 2 | На вопрос «как дела» отвечаю «нормально», даже когда внутри тяжело | ☐ |
| 3 | Мне проще выслушать другого, чем рассказать про себя | ☐ |
| 4 | Кажется, что со своим я грузу людей - у них и так забот хватает | ☐ |
| 5 | Когда совсем накрывает, я замолкаю и ухожу в себя, а не иду к людям | ☐ |

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

Чем больше пунктов отметили - тем сильнее перекрыт природный клапан разрядки. Это не черта характера и не «я такая интроверт» - это привычка держать всё в себе, которую можно менять малыми шагами. С них и начнём

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Под стрессом у женщины выделяется окситоцин, и эстроген усиливает его действие. Гормон разворачивает не к борьбе и не к бегству, а к людям. Тёплый контакт со «своим» человеком буквально гасит стрессовую химию - вот почему после «просто поговорили» физически легче

Разрядке нужен контакт, а не исповедь. Не обязательно вываливать всё - работает сам факт тёплого касания

Значит, включить механизм можно, даже когда сил на большой разговор нет и идеального собеседника рядом тоже. Три способа - ниже

ТРИ СПОСОБА Разряжать малыми дозами

1 Короткий контакт вместо большого разговора

Голосовое на минуту, «привет, вспомнила про тебя», смешной кружок или мем в личку. Окситоцину нужен не объём, а сам факт, что вы потянулись к человеку

Сегодня: отправьте одно тёплое сообщение тому, с кем легко - без повода и без «прости, что отвлекаю»

2 Напишите первой - не «мне нужно», а «как ты»

Разрядка идёт от самого тёплого контакта, а не от темы. Поэтому не обязательно ждать, пока накопится «есть что рассказать». Спросите про другого - и химия запускается у вас обеих

Сегодня: выберите одного человека и задайте ему простой вопрос про него. Диалог согреет вас, даже если про себя вы не скажете ни слова

3 Когда накрыло, а позвонить некому

Тело можно поддержать телесно: тёплый душ, руки на свои плечи и пара медленных вдохов, обнять питомца, тёплое одеяло. Это слабее живого человека, но запускает ту же успокаивающую химию и помогает пережить пик

Сегодня: заранее выберите свой «якорь» на такой момент - одно телесное действие, к которому вернётесь, когда накроет

ЕСЛИ ПЕРЕСЛАТЬ БЫЛО НЕКОМУ

Если, читая пост, вы поймали себя на том, что «своих», кому звонишь в трудный день, почти нет - это самое важное наблюдение из всех. И это чинится в первую очередь

Способы выше запускают механизм здесь и сейчас. Но за привычкой держать всё в себе почти всегда стоит опора, вынесенная наружу: «я имею право на поддержку, только когда сама всё тяну». Вот это уже не про один тёплый звонок - это про то, чтобы вернуть опору внутрь. И с этим можно работать

Если чувствуете себя тяжело или одиноко - вы всегда можете просто написать мне в любой мессенджер

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

В ответ я предложу два пути на выбор:

- **Пробная консультация.** Созвонимся, разберём ваше состояние и наметим, с чего начать
- **Женская группа поддержки.** Место, где мы держим друг друга - те, к кому можно прийти в трудный день. Напишите мне - и я расскажу про группу подробнее

А пока - я разбираю такие вещи у себя в канале

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

Позвонить своей - не слабость, а физиология. Начните с малой дозы

Алиса Ибрагимова · психолог