

КОРТИЗОЛ: 20 МИНУТ ИЛИ 24/7?

Кортизол - аварийная система тела: опасность, выброс, 20 минут действия - и отбой. Так задумано природой. Но когда тревога не выключается месяцами, гормон стресса льётся без остановки - и начинает ломать сон, память, иммунитет и радость. **Здесь - научный тест примерно на 10 минут, который покажет ваш уровень стресса, и три упражнения, которые помогают телу наконец выдохнуть.**

В основе - Шкала воспринимаемого стресса PSS-10 психолога Шелдона Козна (1983), одна из самых проверенных методик в психологии стресса, здесь - в адаптации для самопроверки. А также дыхательное исследование Стэнфордского университета (2023) и метод завершения цикла стресса Эмили и Амелии Нагоски. Тест не измеряет кортизол в крови (это делает только анализ) и не ставит диагноз - он показывает уровень стресса, который этот кортизол запускает. Он не заменяет консультацию врача или психолога.

ПОЧЕМУ 20 МИНУТ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В 24/7

Система выброса кортизола досталась нам от предков, у которых опасность выглядела как хищник: испугалась - убежала - спаслась. Выброс, 20 минут действия, отбой. Тело возвращается в покой, гормон выводится, система готова к следующему разу.

Но у современной опасности нет клыков, и главное - у неё нет конца. Дедлайн не заканчивается через 20 минут. «Надо» и «должна» не заканчиваются вообще. А тело не отличает недовольного начальника от хищника - и держит аварийный режим включённым неделями. Сон, память, иммунитет и радость ломаются не потому, что вы слабая, а потому, что аварийная система не рассчитана на постоянную работу.

Кортизол не враг. Враг - кран, который никто не закрывает.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Сначала - измерить, а не угадывать. На следующих двух страницах - тест из 10 вопросов. Он покажет, в какой зоне ваше тело сейчас: зелёной, жёлтой или красной. А потом - три упражнения, которые помогают закрыть кран.

10 ВОПРОСОВ О ПОСЛЕДНЕМ МЕСЯЦЕ

КАК ПРОХОДИТЬ

По каждому утверждению отметьте, как часто это было с вами за последний месяц. Не думайте долго - первый ответ обычно самый честный. Балл запишите в квадратик справа. Ваши ответы не увидит никто, кроме вас.

0

никогда

1

почти никогда

2

иногда

3

довольно часто

4

очень часто

часть 1 Что выбивало из колеи

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 1 | Вы расстраивались из-за чего-то, что случилось неожиданно. | ☐ |
| 2 | Чувствовали, что не можете контролировать важные вещи в своей жизни. | ☐ |
| 3 | Были напряжены и «на нервах». | ☐ |
| 4 | Чувствовали, что не справляетесь со всеми делами, которые накопились. | ☐ |
| 5 | Злились из-за того, что происходящее было вне вашего контроля. | ☐ |
| 6 | Казалось, что трудностей накопилось столько, что их уже не одолеть. | ☐ |

ПОКА ВСЁ ПРОСТО

В этой части балл идёт как есть: чем чаще - тем больше. На следующей странице будет одна хитрость, я подскажу.

ВНИМАНИЕ: ЗДЕСЬ БАЛЛЫ ЗЕРКАЛЬНЫЕ

Эти четыре утверждения - о хорошем, поэтому счёт идёт наоборот: чем чаще это было, тем меньше баллов.

4

никогда

3

почти никогда

2

иногда

1

довольно часто

0

очень часто

- 7 Чувствовали уверенность, что справитесь со своими личными проблемами. ☐
- 8 Чувствовали, что дела идут так, как вы хотите. ☐
- 9 Получалось справляться со своим раздражением. ☐
- 10 Чувствовали, что владеете ситуацией. ☐

СЛОЖИТЕ БАЛЛЫ

Сумма за все 10 вопросов - число от 0 до 40. Найдите свою зону ниже.

0-13 Зелёная зона: система работает

Стресс в вашей жизни есть, но тело успевает возвращаться в покой. Так и задумано.

Первый шаг: сохраните гайд - упражнения пригодятся в острые дни. А тест повторите через месяц: зона может меняться.

14-26 Жёлтая зона: кран подтекает

Стресс стал фоном. Именно в этой зоне обычно ломается сон, тянет на сладкое и взрывает на пустом месте. Тело пока справляется - но уже за счёт ресурса.

Первый шаг: выберите на следующей странице одно упражнение и делайте его каждый день неделю - не когда накроет, а по расписанию.

27-40 Красная зона: кран открыт 24/7

Тело живёт в аварийном режиме. Это не слабость и не «просто устала» - система перегружена и сама из этого режима уже не выходит.

Первый шаг: сегодня - упражнения со следующей страницы. А на этой неделе покажите своё состояние специалисту: такой уровень не разбирают в одиночку.

ТРИ СПОСОБА ПОМОЧЬ ТЕЛУ ВЫДОХНУТЬ

КАК ЭТО УСТРОЕНО

Кортизол не выключается уговорами «успокойся». Он выключается сигналами тела: медленным выдохом, движением, расслабленными мышцами. Эти три упражнения - именно такие сигналы. Им не нужны коврик, тишина и свободный час.

1 Физиологический вздох

Глубокий вдох носом, сверху - короткий довод, и медленный долгий выдох ртом, как будто сдуваете шарик. Повторите два-три раза. Долгий выдох напрямую замедляет сердце - это самый короткий путь сказать телу «опасность кончилась». В 2023 году исследователи Стэнфорда сравнили дыхательные практики с медитацией: пять минут таких вздохов в день за месяц снижали тревогу и поднимали настроение заметнее медитации.

Сегодня: в любой момент, когда поймаете внутри «сжалось», - два вдоха и долгий выдох. Перед сном - пять минут.

2 Потратить кортизол по назначению

Помните про 20 минут? Выброс кортизола рассчитан на то, что вы эти 20 минут убегаете. Психологи Эмили и Амелия Нагоски называют это «завершить цикл стресса»: телу нужно физическое действие, чтобы поверить, что опасность позади. Подойдёт любое движение до лёгкой одышки - быстрая ходьба, танец под три любимые песни, лестница вместо лифта.

Сегодня: 20 минут любого движения. Не ради фигуры и не «с понедельника» - а чтобы дожить то, что тело уже выбросило. Мало сил - начните с пяти минут.

3 Разжать тело перед сном

Метод врача Эдмунда Джекобсона - ему почти сто лет, и он до сих пор в арсенале психотерапии. Лёжа в кровати, сильно напрягите стопы и ноги на пять секунд - и резко отпустите. Потом кулаки и руки. Потом плечи и живот. Потом лицо. Мозг считывает расслабленные мышцы как сигнал безопасности - и перестаёт лить кортизол. Это ответ тем самым ночам, когда падаешь без сил, а мозг не выключается ещё час.

Сегодня: четыре круга «напрячь - отпустить» уже в кровати. Проснулись в 4 утра с колотящимся сердцем - повторите: сначала вздох из первого упражнения, потом круг по мышцам.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Все три упражнения говорят с телом на его языке. Словам «да успокойся ты» оно не верит - выдоху, движению и расслабленным мышцам верит. Это не разовая магия, а гигиена: как чистить зубы, только для нервной системы.

ЕСЛИ ВЫ В ЖЁЛТОЙ ИЛИ КРАСНОЙ ЗОНЕ

В этом нет вашей вины. Кортизол не льётся просто так: кран открывают дедлайны, «надо», «должна» и привычка тащить всё на себе, не прося помощи. Упражнения выключают острый выброс - но если не трогать причину, тело будет включать тревогу снова и снова.

Упражнения - это скорая помощь. А разобраться, что именно держит ваше тело в режиме опасности, и вернуть себе спокойствие надолго - это уже работа вдвоём. И с этим не нужно справляться в одиночку.

Если чувствуете, что пора, - вы всегда можете просто написать мне.

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

ДАЛЬШЕ Как со мной можно работать

1 Индивидуальная консультация

Один на один, бережно и без оценок. Уже на первой консультации разберём ваш результат теста: откуда такой уровень стресса, что именно не даёт телу выдохнуть и что с этим делать. Дальше двигаемся в вашем темпе.

Записаться: напишите мне «хочу консультацию» в любой мессенджер - контакты выше.

2 Женская группа - моё главное

Тёплое место, где такие же женщины перестают тянуть всё в одиночку, возвращают себе опору и учатся жить без постоянной тревоги, а не только справляться. Здесь вас не оценивают и не учат «быть сильной». Группа идёт **онлайн** - вы подключаетесь из дома из любого города, и всё работает так же тепло и близко, как в живом кругу.

Откликается? Напишите мне слово «группа» - пришлю подробности: как всё устроено, когда старт и что вас ждёт. Это ни к чему не обязывает - просто расскажу, а вы решите.

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале. Тело уже сказало вам всё, что могло. Самый маленький шаг - долгий выдох прямо сейчас.