

СИМПТОМЫ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Когда стресс становится постоянным, меняется привычное поведение человека. Эти изменения часто замечают окружающие раньше, чем сам человек.

- ◆ Повышенная раздражительность в общении
- ◆ Склонность к конфликтам или резким реакциям
- ◆ Избегание общения, желание изолироваться
- ◆ Снижение продуктивности и трудности с организацией дел
- ◆ Прокрастинация, откладывание задач, даже важных
- ◆ Изменения в режиме сна и отдыха
- ◆ Повышенное употребление кофе, сладкого, алкоголя или других способов «быстро снять напряжение»
- ◆ Потеря интереса к привычным занятиям

Часто при хроническом стрессе человек начинает действовать на автопилоте: выполняет только необходимый минимум и старается снизить любую дополнительную нагрузку.

ТЕЛЕСНЫЕ СИМПТОМЫ

Длительный стресс почти всегда проявляется на уровне тела. Нервная система находится в постоянной готовности, и организм постепенно начинает реагировать физическими сигналами.

- ◆ Постоянное чувство усталости, даже после отдыха
- ◆ Нарушения сна: трудности с засыпанием, поверхностный сон или ранние пробуждения
- ◆ Головные боли и ощущение напряжения в голове
- ◆ Мышечные зажимы (чаще всего в шее, плечах, спине)
- ◆ Учащенное сердцебиение
- ◆ Проблемы с желудком и пищеварением
- ◆ Снижение или, наоборот, повышение аппетита
- ◆ Ослабление иммунитета, более частые простуды

Тело часто сигнализирует о перегрузке раньше, чем человек осознает эмоциональное напряжение.

КОГНИТИВНЫЕ СИМПТОМЫ

Хронический стресс напрямую влияет на мышление и способность обрабатывать информацию.

- ◆ Снижение концентрации внимания
- ◆ Трудности с принятием решений
- ◆ Ощущение «затуманенности» мышления
- ◆ Частая забывчивость
- ◆ Повышенная склонность к негативным мыслям
- ◆ Ожидание неблагоприятных событий
- ◆ Сложность удерживать внимание на одной задаче

Человек может замечать, что даже привычные задачи требуют больше усилий, чем раньше.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

На уровне эмоций хронический стресс проявляется особенно заметно. Эмоциональный фон становится более нестабильным и напряженным.

- ◆ Постоянное чувство тревоги
- ◆ Внутреннее напряжение и ощущение «невыключающейся» тревоги
- ◆ Раздражительность и вспышки злости
- ◆ Чувство опустошенности или эмоционального истощения
- ◆ Снижение мотивации
- ◆ Потеря интереса к тому, что раньше приносило удовольствие
- ◆ Повышенная чувствительность к критике или внешним событиям
- ◆ Ощущение, что «ресурса больше нет»

Иногда человек описывает это состояние как постоянное ощущение давления или внутреннего перегруза.