

Как укрепить иммунитет, укрепляя психику

Почти все человечество сегодня борется с COVID-19. Но когда враг невидим, мы чувствуем себя беспомощными. Если в него нельзя выстрелить, мобилизовать армию и пойти войной, что же делать?

Вспомните, что у нас есть «внутренняя армия», наша главная сила — иммунная система. И чем она здоровее, тем эффективнее отражает нападение захватчиков. Поэтому нужно поддерживать иммунитет в наилучшей форме.

ТЕЛО И РАЗУМ

Связь между телом и разумом абсолютно реальна. Наша защита от инфекции — иммунный ответ — представляет собой сложную сеть сигналов между нервной, эндокринной и иммунной системами, а также нашими эмоциями.

Стрессоры — то есть события, которые представляют угрозу, — нарушают эти связи, воздействуя на гипоталамо-гипофизарную и симпатическую нервную системы. Они выделяют гормоны, например, кортизол, большой выброс которого вреден для иммунитета.

Ресурсы наших тела и разума ограничены, приходится выбирать, куда направить энергию. Они либо противостоят и защищают, либо поддерживают и лечат. И поскольку выживание важнее всего, в минуты опасности защита в приоритете.

Коронавирус опасен для иммунной системы человека по трем причинам: риск реален и серьезен, нет уверенности, когда все закончится, слишком много неопределенности. Три фактора вызывают постоянный стресс, который опасен для организма — он не дает ему восстанавливаться.

ОБЪЯВИТЬ ВОЙНУ СТРЕССУ

Чтобы справиться с напряжением, нужно не так уж много. Вот несколько способов, которые помогут укрепить ваш иммунитет.

1. Вернуть себе контроль и позитивный взгляд на мир. В ситуации неопределенности самое главное — снова почувствовать, что вы хоть на что-то способны повлиять. Для этого надо:

Отнестись к кризису как к вызову. Вместо того чтобы прятаться от опасности, отрицать ее, нужно учиться противостоять трудностям. Так вы вернете доверие к себе и уверенность в собственных силах.

Учиться и расти. Трудные времена всегда дают возможность узнать себя лучше, получить новый опыт, открыть новые ресурсы.

Найти свою внутреннюю силу. Высокий ритм жизни не оставляет времени, чтобы погрузиться в себя. В изоляции мы можем найти возможность открыть заново свой внутренний мир.

Сохранять оптимизм и надежду. Позитивный взгляд на ситуацию укрепляет иммунную систему. Несмотря на то что в кризисное время трудно оставаться оптимистом, нужно найти источники положительных эмоций.

Отделять проблему от своей реакции на нее. Поймите момент, когда организм запускает реакцию «бей или беги», скажите себе, что она неэффективна, и найдите способы справиться с ситуацией и при этом оставаться спокойным и сосредоточенным.

2. Признать свои эмоции и отпустить их. Не игнорируйте собственные эмоции, примите их и позвольте им быть.

Не отрицайте даже самые неприятные эмоции. Игнорируя страх, тревогу, боль, стыд, мы загоняем их еще глубже, что только усугубляет состояние и может даже привести к депрессии.

Позвольте переживаниям проявиться. Не нужно делить эмоции на плохие и хорошие. Вместо этого надо принять их как часть реальности.

Прочувствовать свои эмоции. Нам могут не нравиться ситуация и собственное отношение к ней, но от этого они не исчезнут. Позвольте переживаниям двигаться через тело. Через 10 минут переключите внимание на что-то позитивное и отпустите тяжелые переживания.

3. Получать и оказывать эмоциональную поддержку. В ситуации самоизоляции общение с другими резко сократилось. Но в отношениях с близкими и друзьями мы развиваемся благодаря поддержке и любви. Контакты с ними помогают и нашему физическому здоровью.

Не принимайте как должное, тех, с кем живете. Показывайте, что любите и цените их. Не усугубляйте конфликты, ищите способы решать проблемы мирно.

Общайтесь с дорогими вам людьми. В обычной жизни нам часто не хватает сил общаться со всеми, кто для нас важен. Зато теперь вы можете написать и позвонить им, посмеяться вместе, обсудить, как встретитесь, когда карантин закончится.

Не заражайтесь негативными эмоциями. Общаясь с тревожными людьми, легко подхватить от них страх. Чаще говорите себе: «Мне не нужен негатив. Я хочу смотреть на мир с уверенностью и надеждой».

4. Снимать телесное напряжение. Реакция «бей или беги» мобилизует организм. Мышцы напрягаются, сердце работает активнее, давление повышается. В таком состоянии невозможно расслабиться. Физические упражнения — хороший способ высвободить энергию и снять стресс.

5. Восстанавливаться. Для этого нужно осознать, что опасности нет, и передать это ощущение своему телу. Сказать: «Я в безопасности и могу расслабиться и восстановиться». Полезно практиковать медитацию, чтобы дать телу возможность оправиться от стресса.

Мы не можем полностью отгородиться от мира, тревоги, страха. Стресс проникает к нам через медиа и интернет. Поэтому практики расслабления, позитивной визуализации особенно важны сейчас. Они помогут укрепить не только психику, но и иммунную систему.