

Диагностика

# / общий уровень стрессовой нагрузки /

опросник А. Кристиансона



ЗОНА  
КОМФОРТА

# / привет!

Я рада видеть вас в Зоне Комфорта и хочу, чтобы вы, прежде всего, поблагодарили себя за внимание и заботу о себе и своем состоянии!

Я убеждена, что знание - сила, а знание и понимание себя - это половина дела в работе над собственным здоровьем и благополучием.

Этот опросник позволит вам обратить внимание на сигналы вашего организма и правильно их интерпретировать. После прохождения вас ждут рекомендации, а если их окажется недостаточно - я буду ждать вас на консультацию!

Вика Александровская  
Основательница “Зоны Комфорта”



# / про опросник /

Стресс влияет на все функции организма: физиологические, когнитивные и эмоциональные. И под стрессом понимается не только психосоциальные факторы, но и неправильное питание, сенсорная перегрузка, сбой циркадных ритмов.

Главный подвох в том, что под влиянием стресса нам крайне сложно оценить свое состояние объективно: мы либо приуменьшаем его, либо, напротив, преувеличиваем.

К счастью, ученые разработали множество диагностических инструментов для определения реального положения вещей.

Опросник доктора Кристиансона - один из них. Он помогает оценить уровень стресса на основе физиологических проявлений и состояний.



# / про опросник /

Стресс - это, прежде всего физиологическая реакция нашего организма, а именно - нервной системы.

И если психологические проявления стресса мы как-то можем игнорировать, то на уровне физиологии они становятся очень заметными - и, как правило, именно тогда мы начинаем обращать внимание, что с нами что-то происходит.

При переживании стресса в нашем организме изменяется уровень гормона кортизола (вы наверняка слышали о нем, как о “гормоне стресса”).

Изменение этого одного показателя влияет на все системы и функции организма: пищеварение, сон, способность регенерации, психоэмоциональное состояние - все то, что мы определяем как “ухудшение самочувствия”.

Тем не менее, благодаря соблюдению несложных рекомендаций возможно помочь своему организму вернуться в здоровую норму или не допустить ухудшений.



Доктор Кристиансон выделяет

# / 3 фазы адаптации к стрессу:

☞ адаптивный стресс

☞ хронический стресс

☞ крайнее истощение

Для каждой фазы существует набор рекомендаций - вы найдете их в конце документа.

# / опросник /

В опроснике вас ждет список из 39 симптомов. Вам предлагается оценить частоту их проявлений за последний месяц, где:

0 - ни разу

1 - раз в неделю или реже

2 - несколько раз в неделю или ежедневно однократно

3 - ежедневно неоднократно

приступить →

# / опросник /

	1	2	3	4
1. Встревоженность	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ощущение подавленности	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Не могу найти себе места, не могу расслабиться и спокойно стоять/сидеть/лежать	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Частые позывы к мочеиспусканию	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Трудно сосредоточиться	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Головная боль	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Раздражительность	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Сильно стискиваю зубы	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Проблемы с памятью	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ничего не радует и не вдохновляет	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Грызу ногти или скребу/ковыряю кутикулы	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Нарушения сна	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Часто вздыхаю	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Обостряются аллергии	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# / опросник /

	1	2	3	4
15. Размытость, нечеткость зрения	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Артериальное давление повышено/ понижено	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Усталость на протяжении всего дня	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Отечное лицо	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Сердце бьется часто, даже когда лежу и отдыхаю	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Плохо переношу холод/жару	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Набираю вес и раздаюсь в талии*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Мышцы сводит, тянет	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Слабость в мышцах	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Зажимы в области шеи	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Чувствительность к яркому свету	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Руки дрожат	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. По утрам не могу без кофе	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\*В этом вопросе можно оценивать так:

- 0 = не происходит
- 1 = вес гуляет туда-сюда, но это мне не мешает
- 2 = вес растёт, но я вмещаюсь в одежду
- 3 = я перестаю помещаться в одежду, это причиняет серьезные неудобства





# / опросник /


	1	2	3	4
28. Запор	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Хочется “тяжелой” и/или жирной пищи	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Обезвоживание	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Усталость во второй половине дня	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Газы в кишечнике, живот пучит	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Изжога	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Резкие позывы к дефекации, происходящие регулярно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. “Злой, когда голодный”	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Боль в суставах	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Тошнота	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Очень хочется сладенького	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Очень хочется солененького	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>


Посчитайте общую сумму баллов - это уровень вашей стресс-нагрузки.



# / интерпретация результатов/

 0-15  
оптимальная реакция на стресс

 16-30  
вы в стрессе, но организм  
справляется

 31-45  
хронический стресс, который  
разрушает организм

 46+  
крайнее истощение

рекомендации →

# / рекомендации /

## 16-30 баллов

### Активная адаптация к стрессу

В этой фазе человек чувствует себя быстрым и активным, окружающие кажутся “тормозами”, а действует решительно и в целом эффективно, но порой допускает ошибки по невнимательности.

#### / состояние “куда бежать, за что хвататься”

На этой стадии адаптации к стрессу часто возникают проблемы со сном. В основном из-за того, что человеку хватает ресурсов на то, чтобы жить в привычном режиме даже недосыпая, и он может злоупотреблять этим, ложась поздно, потому что “столько всего надо сделать!”

Как результат - могут возникать проблемы с засыпанием, потому что мозг еще активен, в нем роятся идеи, тревоги и хлопоты.

#### / что делать?

- проведите анализ своих ежедневных привычек: какие из них снижают уровень стресса, а какие, наоборот, повышают
- позвольте себе по утрам чуть дольше входить в рабочий режим, а не бежать сломя голову делать дела.
- обратите внимание на качество сна, подумайте, что именно мешает вам качественно отдохнуть - внесите корректировки
- ограничьте употребление кофеинсодержащих напитков - только утром.
- поддерживайте физическую активность: гуляйте, утром можно делать энергичные упражнения (зал, бег), оставляя на вечер медленные и расслабляющие (йога, растяжка)
- чтобы помочь телу перейти в режим отдыха - используйте прогрессивную мышечную релаксацию перед сном
- в первый час после пробуждения, проведите хотя бы 15-20 минут на свежем воздухе или под терапевтической лампой, чтобы получить дозу естественного света
- с течением дня, когда вспомните - делайте несколько глубоких вдохов и выдохов животом (“диафрагмальное дыхание”)



# / рекомендации /

## 30-45 баллов

### Дезадаптивный стресс

В фазе дезадаптивного стресса нарушается режим выработки кортизола, из-за этого уровень энергии меняется непредсказуемо, а в голове часто бывает “туман”, затормаживающий мышление. Также может ощущаться усталость сразу после пробуждения, люди вокруг кажутся равнодушными, нарушается продуктивность и режим дня. Может проявляться переедание и “скакать” уровень сахара.

### / состояние “слишком много всего, мне тяжело!”

На этой стадии чрезвычайно важно отнестись к себе как к дорогому и любимому человеку (партнеру, ребенку, другу), который заболел и которому нужна забота, а также режим и расписание.

### / что делать?

- уделите особое внимание завтраку, в нем должно быть достаточно белка
- перед сном попробуйте полежать, закинув ноги вверх (на стену или шкаф)
- внедрить в каждодневную рутину практику “граундинга” - она регулирует нервную систему через ощущение опоры.
- физическая нагрузка обязательно должна присутствовать: энергичные упражнения в первой половине дня, вечером - более плавные и расслабляющие занятия (плавание, йога, растяжка)
- на этой стадии хорошо помогают снизить напряжение медитации любого формата
- можно и нужно использовать любые доступные способы релаксации, такие как осознанные прогулки, нахождение на природе, мягкие движения



# / рекомендации /

## 46+ баллов

### Истощение

В этой фазе у организма уже нет ресурсов, поэтому он принудительно переходит в режим “спячки”, при это полноценного отдыха во время сна не происходит.

#### / состояние “я больше не могу!”

Окружающие люди вызывают раздражение, полный упадок сил, как физических (тяжело двигаться), так и ментальных (эмоциональные реакции притуплены, концентрация и память снижены), мышечные боли, проблемы с ЖКТ, депрессия.

В этой фазе восстановление должно стать приоритетом №1 для вас. вашего окружения.

#### / что делать?

- снять с себя ответственность вдвое: “найти, где в жизни место подвигу, и держаться от него подальше”.
- фактически вам нужно поместить себя в санаторный режим
- в идеале (к сожалению, не всегда возможно) - отпуск на 10-14 дней, и дальнейшее снижение нагрузки после.
- если возможности для полноценного отпуска нет - хотя бы 3 дня, когда вам ничего не нужно делать и ни за что не нужно отвечать.
- найти поддержку среди родных или коллег, которые помогут снизить нагрузку на какое-то время.
- физическая нагрузка - очень бережная, неспешные прогулки (хотя бы 20 минут в день, а лучше пару раз), плавание в теплой воде, мягкая йога.
- бережный массаж или самомассаж (с помощью рук, или роллера)
- нахождение днем на свету (30-40 минут, можно совместить с прогулкой)
- перед сном - ванночки для ног с магнием
- сон без ограничений и будильников (насколько это возможно)



# ЗОНА КОМФОРТА

/ стресс-менеджмент для тех,  
кто справляется со всем, кроме стресса /

/ спасибо, что  
заботитесь о себе!

[Сайт](#)

[Телеграм-канал](#)

[Подкаст](#)

[Записаться на консультацию](#)