

# Стресс или усталость: как понять, что организм уже на грани и что с этим делать



## СОДЕРЖАНИЕ СТАТЬИ

- 1. Как отличить стресс от усталости: уровни проявления
- 2. Неочевидные проявления стресса, которые легко пропустить
- 3. Когда стресс проявляется спустя время
- 4. Когда можно не заметить стресс
- 5. Почему стресс проявляется по-разному: через тело, эмоции или и то, и другое
- 6. Как побороть стресс

⬆ СВЕРНУТЬ

Раздражительность, бессонница, тяжесть в теле — это могут быть не безобидные симптомы переутомления, а сигналы организма о том, что вас накрывает стресс. Как отличить одно от другого и как побороть стресс и его негативные последствия, рассказывают **Арина Михайловна Шельганова** и **Анастасия Александровна Филимонова**, клинические психологи семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family.



## Как отличить стресс от усталости: уровни проявления

Стресс в отличие от усталости может проявляться одновременно на эмоциональном, физическом, когнитивном и социальном уровнях. Эмоциональные проявления включают тревогу, раздражительность, апатию или гнев. В таком состоянии даже незначительные события могут вызывать сильную реакцию, а общение с близкими вызывает негатив.

**Физические симптомы**- головные боли, напряжение в мышцах, сбой в работе пищеварительной системы, учащенное сердцебиение. Усталость обычно снимается сном и отдыхом, а стресс требует более глубокого вмешательства.**Когнитивные признаки** — снижение способности сосредоточиться, ощущение перегрузки даже при привычной нагрузке.

**Социальные изменения** — желание отстраниться, избегать общения, уход в себя.

Для сравнения: при обычной усталости наблюдается физическое истощение, но настроение остается стабильным. Сон и короткий перерыв дают заметное облегчение, а эмоциональная реактивность при этом, как правило, не повышена.



## Читайте также

Как оставаться в ресурсе  
5 книг для восстановления сил

Стресс или усталость: как понять, что организм уже на грани и что с этим делать  
Как отличить одно от другого, побороть стресс и его негативные последствия



# Неочевидные проявления стресса, которые легко пропустить

Существуют признаки напряжения, которые не всегда связывают с психоэмоциональным состоянием. К ним относятся:

- боль в спине;
- головные боли;
- расстройства пищеварения;
- резкое снижение или, наоборот, увеличение веса;
- изменения сна — бессонница, частые пробуждения или чрезмерная сонливость;
- ухудшение памяти и концентрации;
- повышенная забывчивость;
- замкнутость и избегание контактов.

Эти проявления часто кажутся разрозненными и временными, но при системном характере могут говорить о хроническом стрессе.



Image on Freepik

## Когда стресс проявляется спустя время

Некоторые реакции организма появляются не сразу, а через несколько недель или месяцев. Это особенно заметно на примере состояния волос. Эмоциональное перенапряжение может нарушать фазы роста волос, провоцируя:

- телогеновую алопецию, при которой волосы через 2-3 месяца после стресса переходят в фазу покоя и выпадают;
- алопецию ареата — аутоиммунную реакцию, которую может запускать психоэмоциональное перенапряжение;
- замедление роста волос, их истончение и тусклость.

Подобные проявления становятся заметными уже после окончания острого периода, поэтому многие не связывают их с психологическим состоянием.



Image by krakenimages.com on Freepik

## Когда можно не заметить стресс

Многие люди живут в состоянии постоянного напряжения, не распознавая его. Привычка к высокой нагрузке, дедлайнам, постоянной занятости делает его фоновым. В такой ситуации дискомфорт становится нормой, и человек перестает воспринимать его как сигнал. Кроме того, этот процесс может принимать менее явные формы: хроническая усталость, раздражительность, снижение концентрации, перемены в аппетите. Если человек привыкает к этим состояниям, он перестает видеть в них проблему.

Дополнительно срабатывают механизмы психологической защиты: отрицание, вытеснение, игнорирование. Они временно снижают дискомфорт, но в перспективе ухудшают состояние.



# Почему стресс проявляется по-разному: через тело, эмоции или и то, и другое

Люди реагируют на перенапряжение по-разному. У кого-то оно проявляется преимущественно физиологически: тахикардия, головные боли, сбои в работе пищеварения, выпадение волос. У других – эмоционально: тревога, панические реакции, истерики.

Физиологические симптомы объясняются активацией системы «бей или беги» — в стрессовой ситуации в кровь выбрасываются гормоны адреналин и кортизол, меняются параметры сердечно-сосудистой и иммунной систем. При хронических же состояниях эти реакции становятся фоновыми и могут вызывать серьезные нарушения.

Эмоциональные всплески чаще наблюдаются, когда человек подавляет свои чувства, не разрешает себе выражать напряжение — оно накапливается и проявляется в виде резких эмоциональных срывов.

То, как именно проявляется стресс, зависит от индивидуальных особенностей человека: генетики, жизненного опыта, сформированных стратегий адаптации.

Те, кто открыт к выражению эмоций и умеет с ними работать, часто легче справляются. Те, кто не осознает и не проговаривает свои чувства, могут испытывать физические последствия.



Image by Владислав Мусаков on Freepik

## Как побороть стресс

### 1. Обратитесь к специалисту

Первый шаг — не игнорировать симптомы. Если тревожность, раздражительность, нарушения сна или постоянное напряжение мешают жить — пора обратиться за помощью. Психотерапевт поможет не просто «выговориться», а научиться по-другому воспринимать стрессовые ситуации. Хорошо себя зарекомендовали когнитивно-поведенческая терапия, работа с эмоциональными реакциями, а также обучение навыкам саморегуляции.

### 2. Освойте базовые техники управления стрессом

Если стресс еще не зашел слишком далеко, можно попробовать справиться с ним без лекарств. Помогают техники осознанности, дыхательные практики, медитации и упражнения на расслабление. Главное — регулярность. Постепенно вы научитесь лучше понимать себя и легче выходить из сложных состояний.

### 3. Меняйте образ мышления и повседневные привычки

Снижение стресса — это не только про психологию, но и про стиль жизни. Ведите список достижений, пробуйте альтернативные подходы к задачам, общайтесь с людьми, которые смотрят на мир иначе. Это развивает гибкость мышления и устойчивость к перегрузкам. Не стремитесь убрать стресс совсем — стремитесь научиться с ним жить без потерь.

#стресс #усталость

 ПОДЕЛИТЬСЯ

## КОММЕНТАРИИ



Discuss

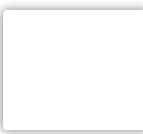




Write a message



## ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



## ПОДПИСАТЬСЯ НА РАССЫЛКУ

Ваш e-mail

ПОДПИСАТЬСЯ

Нажимая кнопку «Подписаться» вы даёте своё согласие с правилами обработки персональных данных

### ОНЛАЙН КУРСЫ

### ПРАКТИКА

- Йога дома
- Для начинающих
- Аюрведа
- Видео уроки
- Вопрос эксперту
- Здоровье
- Йогатерапия
- Йоги в дороге
- Красота
- Медитация
- Метод
- Питание
- Спец проекты

### ЗНАНИЕ

- Истоки
- Астрология
- Вдохновляющее видео
- Еще статьи
- Йога тесты
- Йога-чтение
- Люди
- Онлайн журнал
- Плейлисты
- Притчи
- Психология
- Философия
- Цифровая психология
- Вдохновение

### ЙОГА-ГИД

- Авторы
- Места распространения журнала
- Йога студии
- Йога-словарь
- Рецепты
- Азбука Асан

### О ПРОЕКТЕ

- Журнал
- Сайт
- Мероприятия
- Реклама
- Контакты

### СОБЫТИЯ

### НОВОСТИ

+7 967 206-96-35

г. Москва, Севастопольский пр-кт 43к2

info@yogajournal.ru

Политика обработки персональных данных

СТАТЬ АВТОРОМ



© Йога Журнал, 2005-2025  
Все права защищены.

Разработка сайта  
Renaissance Art Group