**Погляд, який знімає стрес**

Ви точно чули, що під час стресу важливо глибше вдихати та повільніше видихати. Це чи не найпростіший спосіб самозаспокоєння.

Проте у хвилини сильного неспокою ми не можемо проконтролювати серцебиття, звуження/розширення судин чи потовиділення. Не так легко відволіктися і від потоку поганих думок.

Єндрю Хуберман – нейробіолог зі Стенфорда, який понад 20 років присвятив вивченню зорової системи, стверджує, що саме наш погляд визначає, що ми почуваємо, про що думаємо та те, що ми зрештою зробимо. Саме зоровий досвід переважає серед інших видів чутливості. Ми швидше віримо тому, що побачили, а не почутому чи відчутому на смак або дотик. Варто зазначити, що існує не лише побачений світ, але і погляд, яким ми на нього дивимось. Він змінюється у відповідь на зовнішній стимул. І це можна використати собі на користь, наприклад, для виходу зі стресової ситуації. Пояснюємо як.

Стрес – це збудження симпатичної нервової системи, коли наднирники починають виробляти гормони стресу, пришвидшується дихання, серцебиття та розширюються зіниці. Стрес може мати різний ступінь прояву – від коми до панічної атаки.

Сонливість, млявість, пильність та зосередженість так само знаходяться десь у діапазоні стресових реакцій. Усі ці реакції відбуваються з єдиною метою – мобілізувати організм.

 Як погляд регулює стрес

️Стрес викликає розширення зіниць та зміну у кривизні кришталика. Під час стресових ситуацій поле зору звужується.

⚡️Очні яблука змінюють своє положення відносно носа, і ми можемо бачити більш-менш чітко тільки один предмет, тоді як все інше стає розмитим.

⚡️Це є досить примітивна та еволюційно стара реакція зорової системи, яка супроводжує стрес. Таке фокусування погляду стає додатковим активатором симпатичної нервової системи.

 ⚡️Тому, контролюючи погляд, ми здатні керувати рівнем стресу.

Іншими словами, щоб зупинити стрес і почати відлік у напрямку заспокоєння, достатньо змінити те, як ми дивимося на світ.

🪟Подивіться у вікно широким панорамним поглядом – і стане спокійніше. Це нейрофізіологія нашого організму.

*Анастасія Широка, психологиня, канд. психологічних наук*