

Бей, беги или замри:

как работают реакции на стресс
и как с ними справляться



В древние времена выживание человека напрямую зависело от того, насколько быстро он реагирует на опасность. При встрече с хищником мозг автоматически запускал одну из трёх реакций: атаковать, убежать или замереть. Эти механизмы помогали сохранить жизнь.

Сегодня мы почти не сталкиваемся с реальной угрозой для жизни, но наша нервная система продолжает работать по тем же принципам. И эти реакции, которые раньше спасали, в современной жизни могут мешать и истощать.

Какие бывают реакции на стресс

Существует три базовых варианта реакции на стресс, которые сформировались эволюционно.

В условиях реальной угрозы

- **Бей** — вступить в борьбу с опасностью
- **Беги** — скрыться или убежать
- **Замри** — притвориться неподвижным, чтобы избежать внимания

В современной жизни

Эти же реакции проявляются иначе:

- **Бей** — вспышки раздражения и агрессии, иногда направленные не на источник стресса
- **Беги** — избегание сложных задач, откладывание дел, уход в отвлекающую деятельность
- **Замри** — эмоциональное «отключение», ощущение пустоты или отстранённости, иногда — потеря контакта с реальностью

Важно понимать: то, как мы реагируем, — нормально. Один и тот же человек может использовать разные реакции в разных ситуациях.

Что важно знать о стрессе

Стресс сам по себе не опасен. Проблемы возникают тогда, когда реакция не завершается.

Если стрессовый цикл остаётся незавершённым, это может привести к:

- хроническому напряжению
- выгоранию
- депрессивным состояниям
- проблемам со здоровьем

Кроме того, значительная часть энергии уходит на поддержание этого состояния, из-за чего снижается продуктивность и общее качество жизни.

Почему раньше стресс завершался легче

У наших предков всё было проще: опасность сначала возникала, а затем исчезала. Если человек спасался или справлялся с угрозой, реакция завершалась естественным образом.

Сегодня стресс часто носит **хронический характер**:

- будильник утром
- напряжённые разговоры на работе
- поток тревожных новостей
- бытовые сложности

Ситуации сменяют друг друга, а организм не успевает «закрыть» предыдущую реакцию. Поэтому завершение стресса становится нашей личной задачей.

Как завершать стресс в зависимости от реакции

Если преобладает реакция «бей»

Полезно дать выход накопленной энергии:

- громко высказаться в безопасной обстановке
- физически разгрузиться (например, через силовые упражнения)
- выразить напряжение через движение

Важно учиться выражать агрессию экологично — словами, а не разрушительным поведением.

Если проявляется реакция «беги»

Задача — вернуть себя к действию:

- использовать короткие интенсивные физические нагрузки
- разобрать причину избегания

Часто избегание связано с:

- непониманием задачи
- страхом ошибки
- неопределённостью последствий

Если эти причины выписать и прояснить, становится проще вернуться к делу.

Если включается реакция «замри»

Здесь важно восстановить контакт с телом:

- массаж или самомассаж

- медленные практики (йога, растяжка)
- медитация с фокусом на телесные ощущения
- внимание к окружающему миру и сенсорным ощущениям

Это помогает постепенно вернуть чувствительность и присутствие.

Общий принцип

Наиболее эффективно — не ограничиваться одним способом, а сочетать разные подходы.

Стресс — это процесс, который должен завершиться. Задача человека — помочь своей нервной системе пройти этот цикл до конца.