



ПРОГРАМА «ЗДОРОВЕ РОБОЧЕ МІСЦЕ В ОРГ»

WELLNESS DIGEST

ВИПУСК 1

ГОВОРИТЬ ТІЛО: ПРИХОВАНЕ ЖИТТЯ
НАШИХ ЗВИЧОК





Колеги, привіт!

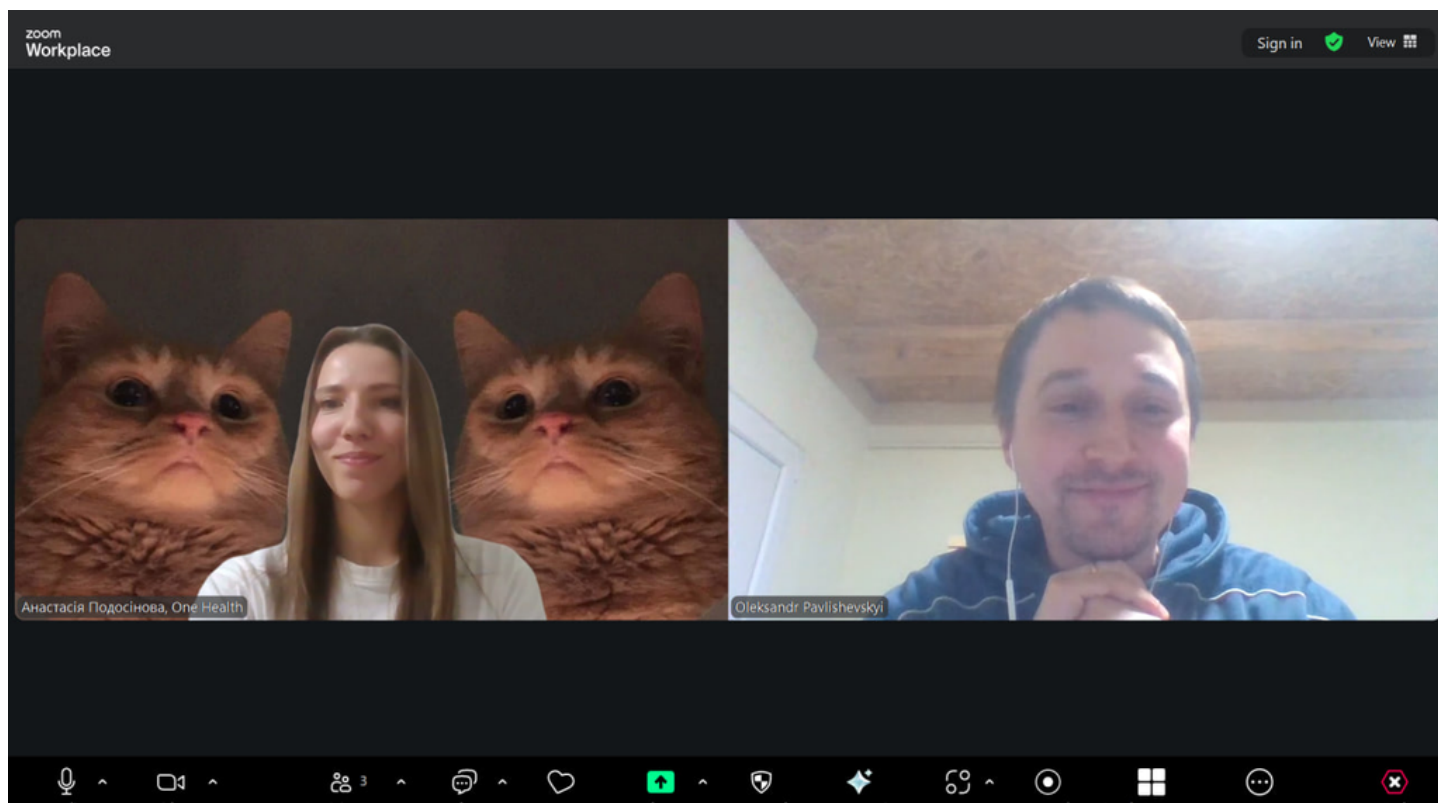
Це наш **перший Wellness Digest** у межах ініціативи **«Здорове робоче місце» в OPG**, над якою працює команда One Health. У межах цієї ініціативи в наступні місяці ми з вами пройдемо ряд активностей, які, сподіваємося, посилять наше відчуття добробуту на робочому місці.

19 січня ми стартували нашу програму з ток-шоу «Говорить тіло: приховане життя нашого стресу» — про те, як наші реакції на стрес дуже конкретно «відгукуються» в тілі й мозку. І тут сталося непояснюване:

в Zoom чомусь не зберігся відеозапис. Тож ми не можемо поділитися шоу, але можемо поділитися найціннішим — **інсайтами**. Тож у цьому та найближчих Wellness digest на вас чекають ключові думки й практичні штуки, які можна реально потестити.

Чому взагалі про стрес

Ми взяли в фокус тему стресу, бо за результатами серпневого опитування (дякуємо всім, хто його пройшов!) + фокус-груп по всіх агенціях стало видно: ми в багатьох речах різні, але в реакціях на стрес — підозріло схожі. Саме ці реакції ми й розбирали на ток-шоу разом із медекспертом, сімейним лікарем і членом команди One Health — Олександром Павлішевським. *(О-так! фоточку після ток-шоу ми зробили)*



Перш ніж читати далі — пообіцяйте собі одну річ: ви візьмете з цього дайджесту **ОДНУ** (і тільки одну!) пораду і спробуєте її цього тижня. Не десять. Не «з понеділка нове життя». Та і загалом не «почати нове життя», а трохи підкрутити старе. Ви ж знаєте, що маленькі кроки здатні творити магію.

А тепер гайда до інсайтів! Сьогодні — про тих із нас, хто у стресі шукає підтримки в холодильнику, і про тих, хто в режимі мобілізації взагалі забуває, що їжа існує.

Антистрес через холодильник

Багато хто з нас починає заїдати стрес. Переїдання — це не «слабка воля», а **швидка біологічна стратегія заспокоїти нервову систему**. Коли стрес росте, мозок хоче **швидкої винагороди** і відчуття «все, вижили» — а це найлегше отримати через їжу: насичену за смаком і жирну. Плюс: мозку простіше заїсти, ніж думати думки й відчувати тривогу (а мозок, як відомо, економний).

Що можна зробити, щоб наступного разу не переїсти в стресі:

- **Правило 5 хвилин до холодильника:** зробіть паузу на 5 хв і перевірте, чи це голод, чи «мені треба інший стан» (розслаблення, переключення, відпочинок тощо).
- **Склянка води + довгий вдих-видих 6 разів.** Це звучить як медитація з instagram, але інколи реально «гасить хвилю» стресу й прибирає потребу заїсти.
- **Exercise “snack” (1–3 хв):** присідання / ходіння по кімнаті / рух плечима вгору-вниз. Завдання такої «рухливої закуски» — не вдаритися в спорт, а **перемкнути свій сигнал**.

- **План Б для мозку:** мати наперед нормальний перекус, який не вимагає сили волі (йогурт/ горіхи порційно/ фрукти/ сендвіч з білком).

І важливо! Якщо вже їсте через стрес — їжте без булінгу себе. Бо «з'їв(-ла) і покарав(-ла) себе» = подвійний стрес + ще гірші наслідки.

«Я не голодний(-а), я просто дуже зайнятий(-а)»

У частини з нас в OPG стрес працює не як «йдемо до холодильника», а навпаки — як кнопка *mute* для апетиту. Адреналін робить свою справу: організм мобілізується, травлення вимикається, їжа «не лізе». Це не сила волі й не «я молодець, бо не їм» — це одна з нормальних стресових реакцій.

Проблема починається тоді, коли це стає системно: цілий день без їжі → ввечері різко накриває голодом, наїдаємося → сон ламається → на ранок ще більше стресу.

Що можна зробити

- **План «хоч щось з'їсти».** У стресові дні наша мета — не здоровий спосіб життя, а паливо. Йогурт, банан, жменя горіхів, сухофрукти, сендвіч, суп, батончик — усе, що заходить, підходить.
- **Готуємося до стресу заздалегідь.** Якщо знаєте, що попереду подія/ дедлайни/ «шалений день», підготуйте ваше «хоч щось» заздалегідь. Таким чином у моменті стресу мозку не доведеться витратити енергію ще й на думки про їжу.
- **Рідина — теж підтримка.** Якщо їжа не лізе взагалі, вода, теплий чай або суп — це вже краще, ніж нічого. Організм не має «висихати» на стресі.
- **Календар-обід:** якщо ви з тих, кого «виносить задачами» — ставте обідню перерву в календар як зустріч. Бо інакше ви «в строю», але без батарейки. Ми попілитуємо цю ініціативу на весь OPG, але ви можете зробити це для себе вже зараз.
- **Мікро-пауза 5 хв + свіже повітря** перед тим як змусити себе щось з'їсти. У багатьох це знімає «затиснення» в тілі, й апетит з'являється легше.
- **Важливо не карати себе ввечері.** Якщо день був без їжі, то ситна вечеря — не провал, а логічна реакція тіла. Просто варто пам'ятати, що це не найкращий сценарій для сну — і наступного разу спробувати поїсти раніше.

І важливий дзвіночок! Постійна відсутність апетиту, напружене тіло, відчуття «я весь/вся як у лещатах» — це ваш сигнал, що рівень стресу перевищив норму. Тут нормально звернутися по допомогу, а не «збиратися до купи» щораз самостійно.

Недоїдання — це не дисципліна. Це сигнал нервової системи. І відповідь на нього — не контроль, а підтримка.

А тепер подумайте, яка стрес-реакція в контексті їжі більш властива вам та **оберіть ОДНУ з порад і протестуйте її цього тижня**, незалежно від того, коли ви читаете цей лист.

Нічого не міняємо радикально і нічого не «впроваджуємо». Просто візьміть одну думку з цього листа — і подивіться, чи стане з нею трохи легше. Порад може бути мільйон, але **відповідальність спробувати щось по-іншому завжди залишається за вами.**

А вже в наступному Wellness Digest ми поговоримо про рідкі антидоти стресу — каву та алкоголь.

Здорових вам днів і ясних думок!

Команда проєкту «Здорове робоче місце в OPG»