


Как справляться со стрессом



И оставаться устойчивыми

Что такое стресс?

Стресс

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. [...] С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

— Ганс Селье, «Стресс жизни»

ОТКРЫТИЕ СТРЕССА

Реакция Селье

История про крысы и телесные реакции: уменьшение тимуса-язвы-увеличение коры надпочечников

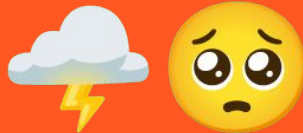
3 стадии по Селье - тревога (адреналин/симпатическая система/бей-беги) — адаптация или истощения (кортизол)

Стресс:

эустресс



дистресс



**Выпишите по одному существующему процессу, который вызывает у вас эустресс и дистресс*

ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА



🚩 Психика и мышление: внимание, память, полярное мышление, негативные установки, снижается воля и дисциплина, туннельное зрение, импульсивность, растерянность, поспешность, подозрительность или наивность
чрезмерная

🚩 Поведение: изолированность, избегание контакта, низкая продуктивность и прокрастинация, употребление «быстрой радости»

🚩 Тело: пульс, давление, отечность, нарушение пищеварения, снижение иммунитета, мышечный панцирь, проблемы с дыханием, кортизол (на все тело, даже привлекательность)

СВОЙСТВА СТРЕССОРА

СТРЕССОРЫ

НЕИЗВЕСТНОЕ НОВОЕ

НЕИЗВЕСТНОЕ

НЕПРЕДСКАЗУЕМОЕ

ДАВЛЕНИЕ И ОГРАНИЧЕНИЕ

ПОДРЫВАЮЩИЙ БАЗУ
(БЕЗОПАСНОСТЬ, РАЗМНОЖЕНИЕ)

РЕАКЦИИ

FRIEND - сотрудничать, искать помощь

FIGHT - бороться

FLIGHT - бежать

FREEZE - обезболивание и замораживание

FLOP - полное расслабление и подчинение

** А какие реакции вы замечаете в своей жизни? Поставьте реакцию и в каких ситуациях в ближайшем прошлом вы их применяли*

ТРИ САМЫХ ПОРАЖАЮЩИХ СВОЙСТВА СТРЕССОРА

- Длительный заметный
- Интенсивный
- Малоинтенсивный, но длительный

**выпишите 3 стрессора, присутствующих в вашей жизни, по этим критериям как вы сейчас с ними справляетесь? На что похожа ваша стратегия?*

Еще упражнения:




- 1) Осознавание и легализация - найдите и произнесите вслух то, **что вы чувствуете** в связи с вашей ситуацией. Попробуйте избегать слов «дискомфорт, неприятно» и конкретизировать переживание, присвоить его себе. Например, заметьте разницу между «Мне некомфортно на работе последнее время». — «Я в ужасе, я не знаю, как успеть закончить проект к 20 мая, я боюсь, что потеряю работу» Что происходит сейчас, когда вы говорите вслух о ваших чувствах?
- 2) Быть внимательными к 4 измерениям: **мысли - чувства - ощущения - действия/импульс** (вам что-то удастся лучше, например, замечать мысли, тогда к ним ищите выражение 3 других составляющих) Например, «Они уволят меня, так как я никчемный — Страх и стыд — жжение в животе и в лице — хочется спрятаться»

Стрессоустойчивость

стресс — скорость адаптации



АНТИСТРЕССА

- РЕСУРСЫ 
- РЕГУЛЯРНАЯ ПРАКТИКА 
- РУТИНА 

Рекомендации

навыки стрессоустойчивости

важно: освоение, регулярность!

Это БАЗА

 Отношения

 Питание

 Спорт

 Сон

Оптимистичное мышление - изменение установок

<i>Стили Объяснения</i>	Оптимист	Пессимист
Хорошие события	<ul style="list-style-type: none">• Это из-за меня• Это постоянно и продолжится• Это вообще везде	<ul style="list-style-type: none">• Это из-за внешних факторов• Это временно и пройдёт• Это только здесь
Плохие события	<ul style="list-style-type: none">• Это из-за внешних факторов• Это временно и пройдёт• Это только здесь	<ul style="list-style-type: none">• Это из-за меня• Это постоянно и продолжится• Это вообще везде

Эмоции (ощущать-чувствовать-называть-проживать)

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Злость	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Презрение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Обида	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Ревность	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Уязвленность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Досада	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Зависть	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Неприязнь	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Возмущение	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Отвращение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюбленность
	Опасение	Безысходность	Приятие	Любовь к себе
	Смущение	Печаль	Принятие	Очарованность
	Сломленность	Загнанность	Нетерпение	Смирение
	Подвох		Вера	Искренность
	Надменность		Изумление	Дружелюбие
	Ошеломленность			Доброта
				Взаимовыручка

Упражнение

Что я могу (все поле возможностей)

Что я хочу (все поле желания)

Что я делаю (что в реальности)

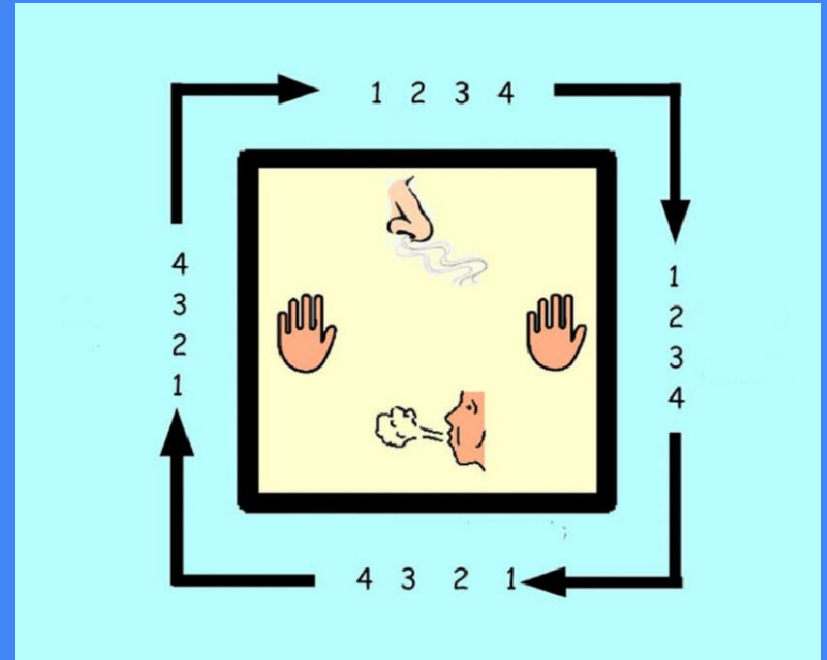
**Исследуйте на примере одной ситуаций из предыдущих упражнений, отвечая на вопросы: что я могу сделать? Что я хочу сделать? Что я делаю в реальности?*

Какие чувства и новый опыт появились в ходе этого упражнения?

- мышечная релаксация
- работа с дыханием
- осознанность и медитации
- контролируемый стресс

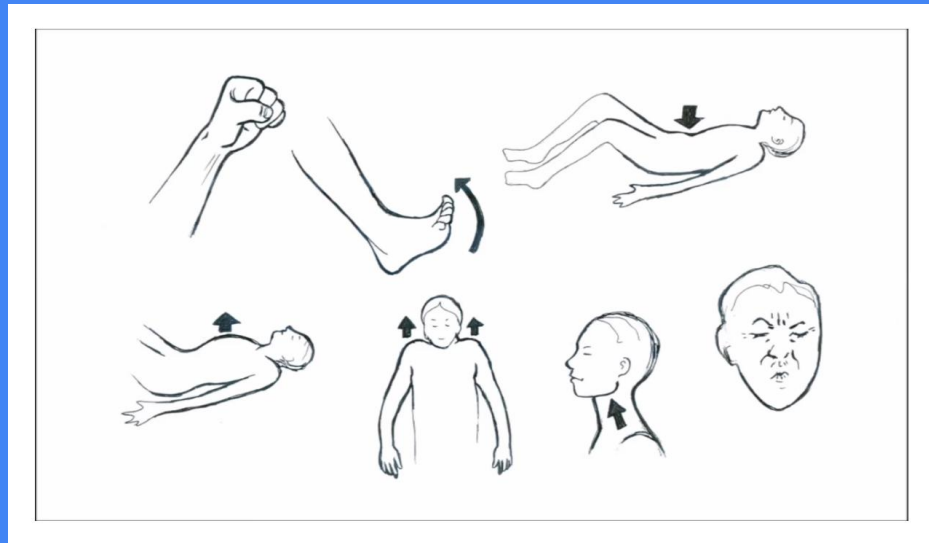
Дыхание

- с вниманием и наблюдением (медитативное)
 - по квадрату
- с удлинением (парасимпатическая система)
 - со счетом (отвлекает ум)
- с касанием руки (успокаивает и заземляет)



Прогрессивная мышечная релаксация

учимся расслабляться



Медитация

- body scan
- медитация любви и благодарности
- медитация ресурсная

медитация может не давать результата сразу, что-то может не получаться, но при регулярных ежедневных подходах в течение месяца неизбежно начнутся изменения

**практикуйте
(само)**

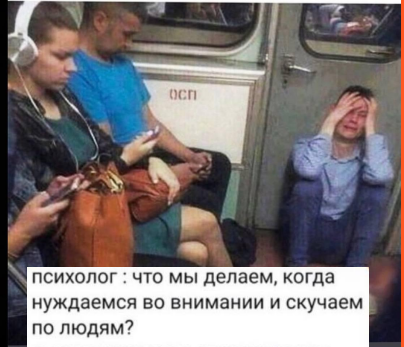
- уважение**
- заботу**
- сострадание**

Как мы сегодня укрепили свою стрессоустойчивость

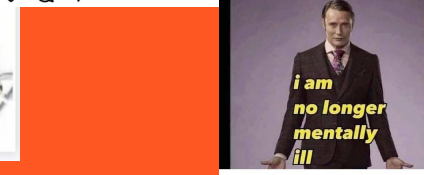
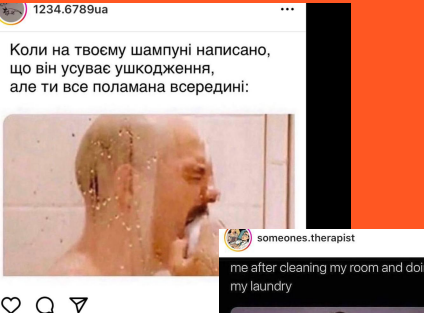
- нашли в своей жизни положительный и негативный стресс прямо сейчас
- выделили симптомы своего стресса и определили свои ключевые реакции при встрече со стрессором
- выделили 3 самых разрушительных стрессора сегодня
- выделили чувства-мысли-ощущения-действия, связанные с этим стрессором
- исследовали возможности и ограничения через могу-хочу-делаю
- пробовали запускать нашу парасимпатическую систему — дышали
- искали ресурс внутри себя — медитировали

Спасибо, что выделили ценное
время сегодня для нашей беседы!
Вы можете мне написать, если
остались вопросы: Марта Скугарева
insta: @psy.marta
Tg: @oorbanoo

Обожаю, когда люди откладывают свой телефон и живут настоящим



психолог : что мы делаем, когда нуждаемся во внимании и скучаем по людям?
я: изолируемся и ограничиваем общение?
психолог : НЕТ



Спасибо, что выделили ценное время сегодня для нашей беседы! Вы можете мне написать, если остались вопросы: Марта Скугарева
insta: @psy.marta
Tg: @oorbanoo

1234.6789ua
Терапевт: У кожного є своє місце в житті.
Я, коли намагаюсь знати своє місце в житті:

