

«Управление стрессом в повседневной жизни»

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

*«Не следует бояться стресса.
Стрессом надо управлять.
Управляемый стресс несет в себе
аромат и вкус жизни».*

Ганс Селье

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. ТЕМЫ ДНЯ:

1. Знакомство
2. Определение уровня стресса
3. Три системы нашего мозга
4. Что такое стресс?
5. Типы стрессов
6. Основные признаки стресса. Четыре уровня проявления стресса.
7. Гормоны стресса.
8. Что происходит с телом во время стресса. Нервная система организма человека.
9. Стрессоры. Внутренние и внешние.
10. Три фазы работы во время тренинга
11. Дыхательная медитация
12. Домашнее задание: дневник стресса, анализ стрессоров
13. Feedback

1. Знакомство



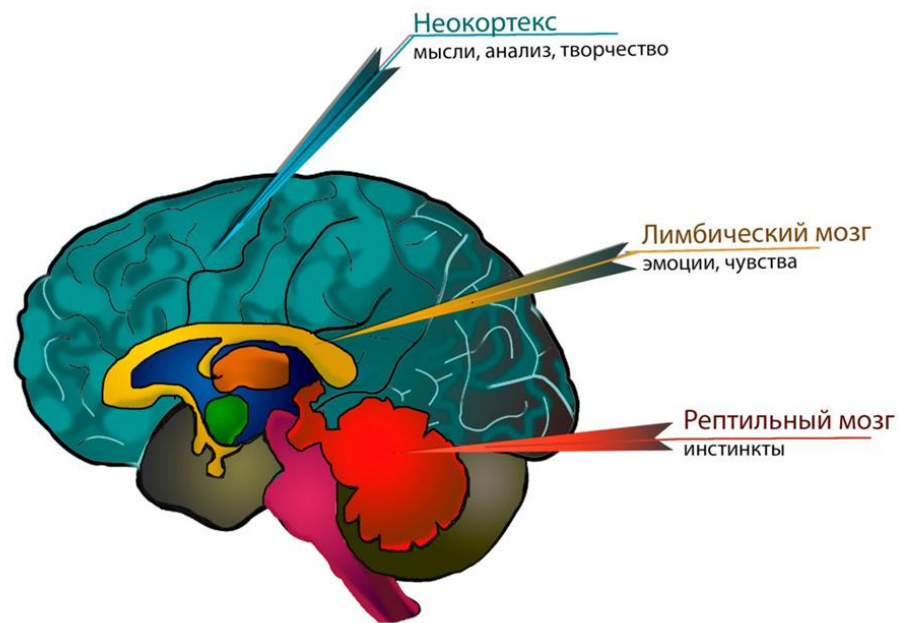
2. Определение уровня стресса:

		ДА	НЕТ
1	Я часто чувствую себя вечером измождённым и истощенным.		
2	Мне часто трудно сконцентрироваться.		
3	Я часто испытываю чувство внутреннего беспокойства и мне трудно от этого чувства избавиться.		
4	Мне трудно посвятить себя длительному выполнению какого-либо задания или работы.		
5	Мне не хватает времени, чтобы хорошо отдохнуть и расслабиться		
6	Я часто не могу отключиться от забот и проблем		
7	В последнее время я испытываю проблемы с памятью		
8	У меня постоянно холодные руки и ноги		
9	Я постоянно испытываю проблемы со сном		
10	Я часто стадаю от мышечных зажимов		

3. Три системы нашего мозга

Все люди обладают триединой системой мозга, которая включает:

1. Ретикулярный (рептильный) мозг
2. Эмоциональный (лимбический) мозг
3. Визуальный мозг (кора головного мозга, неокортекс).



1) Рептильный мозг (R-комплекс)

- существует 100 млн. лет, он - самый древний.

Он является **центром управления инстинктами**.

Отвечает за безопасность вида и управляет базовым поведением. Это инстинкт размножения, защита своей территории, агрессия, желание всем обладать и все контролировать...

Его главная задача — **защита тела**. Именно поэтому он всегда настроен на оборону, он всегда «на страже» — неустанно бдит и высматривает опасность для организма.

Его функции достаточно просты:

«бежать - защищаться - замереть».

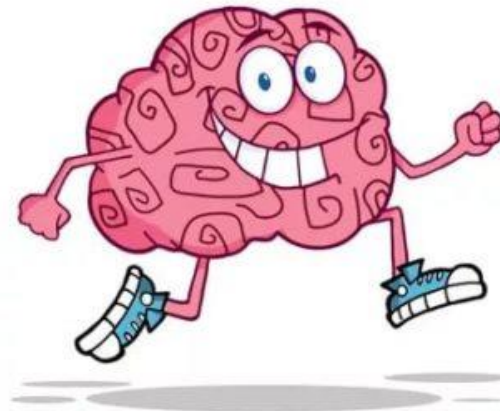


Это он сначала делает — потом думает.
В этом смысле, это наш «автопилот», которым человек сознательно управлять не может.

**Задача рептильного мозга — выжить
любой ценой!**

2). Лимбическая система – «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ».

Его возраст 50 млн. лет, это наследство от древних млекопитающих.



Эмоциональный мозг дает нам чувства. Он любит комфорт и рутину, однообразие, все время стремится к безопасности и постоянству. Проявляется в сопротивлении переменам.

Он управляет нашим социальным поведением, приспособлением к окружающей среде, материнской заботой и воспитанием.

Он участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, переживаний, памяти, сна, бодрствования и др.

Эмоциональный мозг считается **главным генератором эмоций**, связывает эмоциональную и физическую деятельность. Именно он зарождает смену настроений.

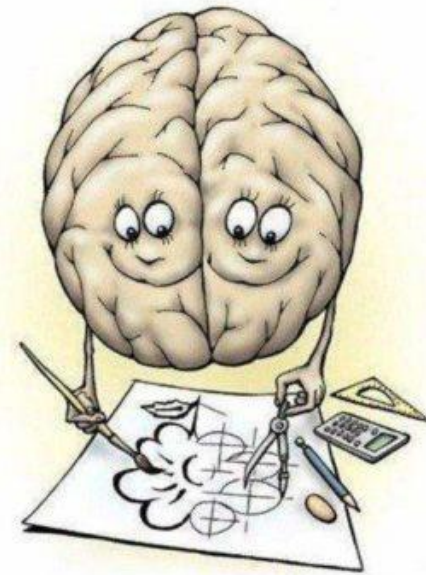
Задача эмоционального мозга — удержать достигнутое!

Поэтому именно он сопротивляется переменам, удерживает от рисков и тянет нас назад, в так называемую «зону комфорта». Любые наши попытки выйти из неё для эмоционального мозга — это **сильный стресс**.

3). Визуальный мозг (кора головного мозга, неокортекс - левое и правое полушария).

Это рациональный разум - самая молодая структура. Возраст 1,5 - 2,5 млн. лет.

Он являет собой то, что мы называем **рассудком**: размышления, умозаключения, способность к анализу, в нем происходят познавательные процессы и т.п. Обладает пространственным мышлением, здесь возникают визуализационные картинки, сосредоточенность на будущем, его исследование и анализ.



Этот мозг может определить:

- ✓ какие действия нам нужно предпринять,
- ✓ как поставить цели и составить план,
- ✓ обсуждает наши цели и мечты,
- ✓ вдохновляет нас на подвиги

С его помощью человек может представить себе всё, что захочет!

Это ещё и наша «мысле мешалка» (примерно 60 000 мыслей в день!).

На сегодняшний день учёные считают, что люди в своём подавляющем большинстве подвержены влиянию только рептильному и эмоциональному мозгу $\approx 98\%$!

Считается, что рептильный мозг и лимбическая система образуют бессознательное человека, а неокортекс — это наше сознание.

Развитие неокортекса лежит
только через развитие
Сознания, через познание
себя.

4. Что такое стресс?

Термин «стресс» ввел в употребление основоположник учения о стрессе *Ханс Селье* в середине XX века.

Под стрессом понимается *защитная реакция организма, которая автоматически срабатывает в ситуациях опасности.*

Это эволюционно выработанная реакция на то, чтобы сохранить жизнь. В момент угрозы происходит мощная перестройка организма, мобилизация всего жизненного ресурса.

5. Типы стрессов



Эустресс

(конструктивный стресс
(«полезный» стресс))



Эустресс мобилизует жизненные ресурсы организма и стимулирует к дальнейшей деятельности.

- ▶ *кратковременный стресс, оказывающий на психику и физиологию благотворное влияние.*



Дистресс

(«вредный» стресс)



Название произошло от англ. distress, что в переводе означает горе, страдание, истощение

- ▶ *оказывает на психику и физиологию человека деструктивное влияние.*

Человек испытывает *прилив сил*. Это могут быть физические силы, творческий подъём, вдохновение, концентрация внимания, собранность, чёткое понимание сути ситуации, желание действовать.

Примеры:

- ▶ состояние влюблённости,
- ▶ сдача экзамена
- ▶ успешные переговоры
- ▶ проведение важного мероприятия
- ▶ путешествия...

Он характеризуется состоянием *постоянной внутренней напряжённости*.

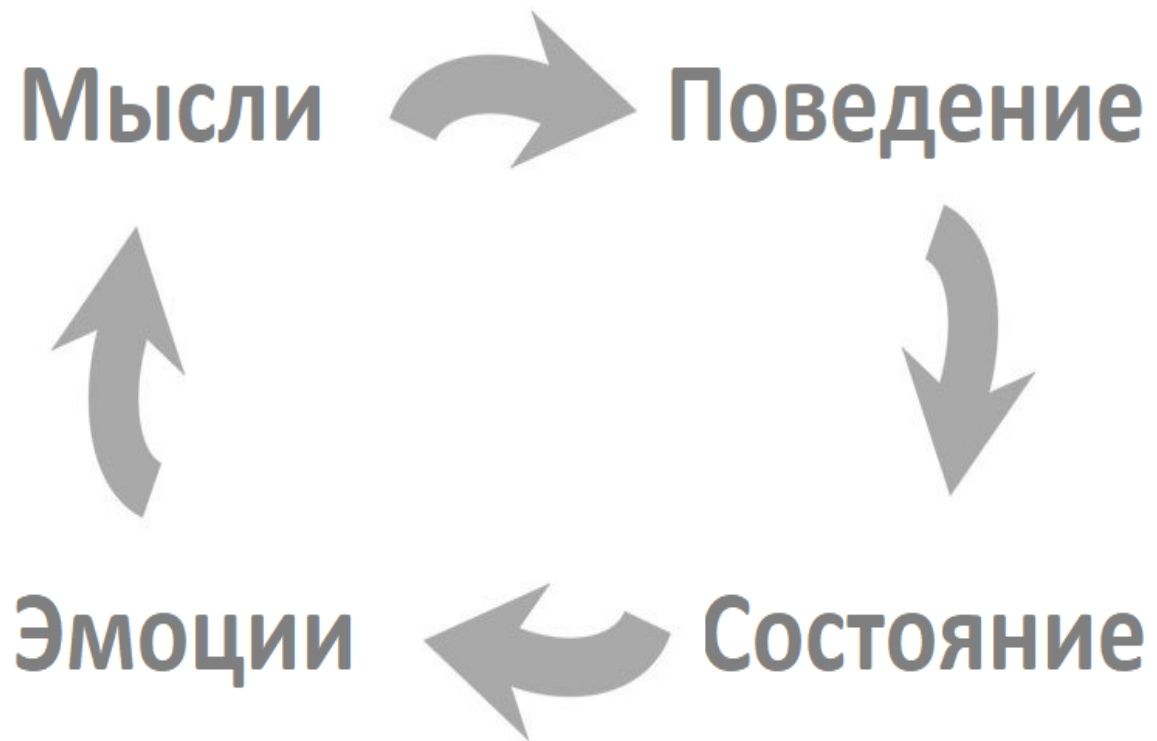
Длительное пребывание психики в таком состоянии обычно имеет следствием затяжную депрессию и ухудшение физического здоровья.

По типу области возникновения проблем дистресс делится на:

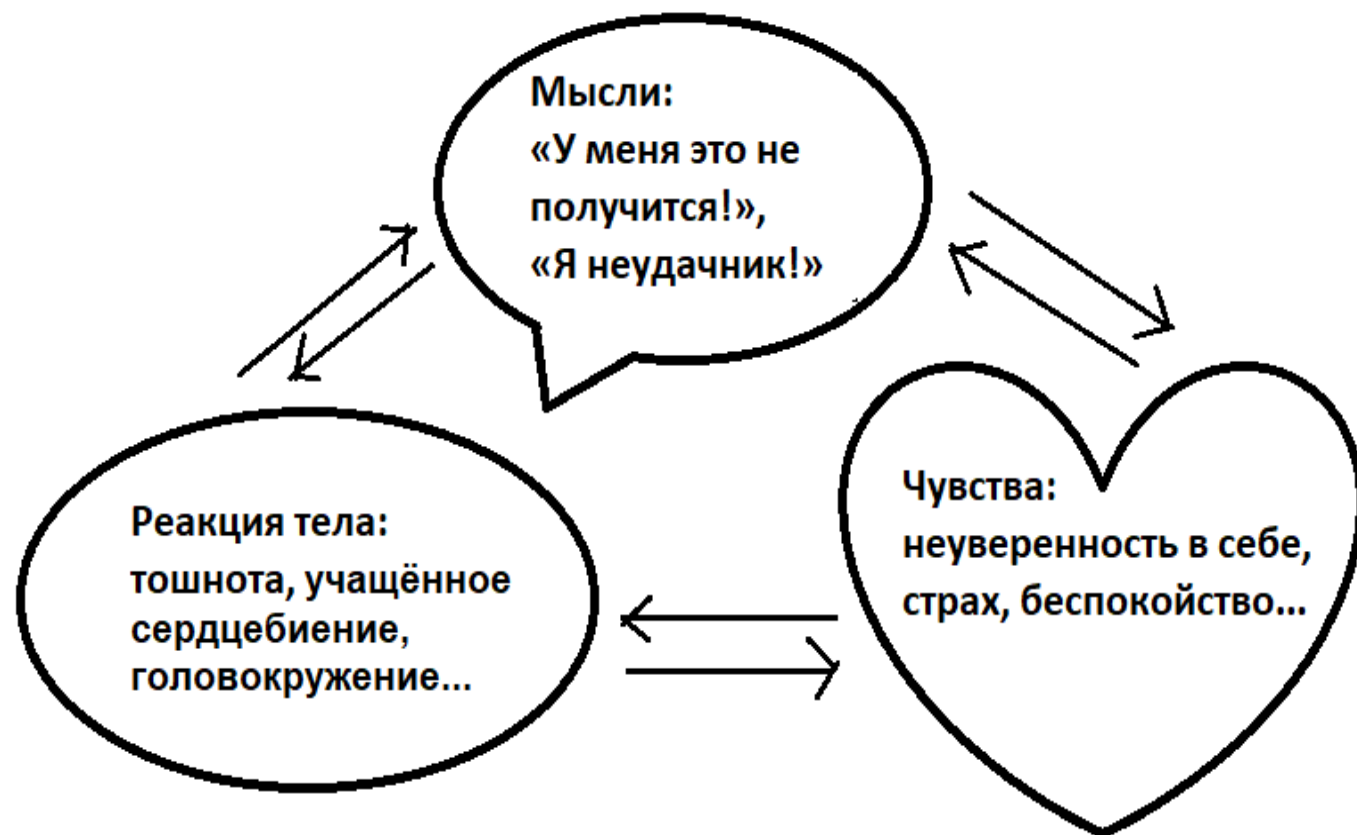
- ▶ **Физиологический**, возникающий при проблемах с телом (отсутствие полноценного питания, болезни)
- ▶ **Психологический**, причинами которого являются комплексы, фобии, неприятие себя, пребывание в иллюзиях
- ▶ **Нервный**, появляющийся в результате чрезмерно высокого внутреннего напряжения, что обычно является следствием невроза и проявления фобий

6. Основные признаки стресса. Четыре уровня проявления стресса:

- 1) **Эмоции:** ярость, страх, печаль, чувство раздраженности, беспокойство...
- 2) **Мысли:** снижение скорости мыслительного процесса, беспомощность, неспособность сосредоточиться, беспокоящие мысли
- 3) **Состояние:** головные боли, головокружение, сильное или учащённое сердцебиение, вялость, физическая слабость, проблемы со сном, рези в желудке, которые не имеют органических причин, постоянная усталость, снижение аппетита...
- 4) **Поведение:** нежелание что-либо делать, злоупотребление вредными привычками (курение, употребление алкоголя, наркотиков), потеря интереса к окружающим, к родным и близким, повышенная возбудимость и обидчивость, постоянно возникающие желание поплакать, слезливость, переходящая в рыдания, тоску, пессимизм, жалость к себе, невозможность расслабиться, суетливость....



Пример:



- ▶ Т.о. негативные мысли приводят к неприятным эмоциям, вроде страха. В свою очередь эмоции влияют на наше самочувствие и поведение.
- ▶ Такого рода мысли могут хорового кружиться в голове. Они рождаются ***чаще всего автоматически***, подчас мы их не осознаем.

*«Будьте внимательны к
своим мыслям – они
начало поступков».*

Лао- Цзы

7. Гормоны стресса

- ▶ Когда мы испытываем стресс, наши надпочечники выделяют следующие гормоны – **адреналин и кортизол**.
- ▶ Это разные гормоны, которые по-разному влияют на наш организм.
- ▶ Оба гормона нужны организму для того, чтобы ему легче было справиться со стрессом. Опасность для здоровья они представляют лишь в том случае, *когда выделяются в больших количествах или когда человек находится в постоянном стрессе.*

Адреналин

При выделении адреналина:

- ▶ увеличивается частота сердечных сокращений
- ▶ повышается давление
- ▶ происходит стимуляция нервной системы
- ▶ усиливается обмен веществ

Если часто подвергать свой организм воздействию этого гормона, это может привести к проблемам с сердечно-сосудистой системой, гипертонии.

В то же время недостаток адреналина приводит к депрессии.

Кортизол

При чрезмерной выработке кортизола:

- ▶ сонливое состояние
- ▶ ухудшение памяти и внимания
- ▶ ускорение процессов старения организма
- ▶ депрессия (поскольку выработка кортизола снижает действие серотонина и дофамина — гормонов удовольствия)
- ▶ снижение иммунитета
- ▶ повышение давления
- ▶ уменьшение мышечной ткани
- ▶ повышение уровня холестерина
- ▶ диабет
- ▶ инфаркт
- ▶ инсульт

Т.о. хронический стресс постоянно провоцирует выработку кортизола, который представляет особенную опасность для здоровья.

8. Что происходит с телом во время стресса

Нервная система



Соматическая нервная система	Автономная нервная система (или вегетативная нервная)
контролирует осознанные действия	контролирует более менее неосознанные действия (дыхание, сердце, пищеварение, сон, иммунная система)

Автономная нервная система (или вегетативная нервная)



Симпатическая нервная система	Парасимпатическая нервная система
управляет ответной реакцией на опасности или стресс. Процесс мобилизации энергии (для борьбы или бегства)	управляет состоянием покоя
<i>Симпатикус активируется, когда мы встаем утром, когда мы физически активны, напряжены, испуганны, должны себя защищать, умственно проницательны и т.д.</i>	<i>Парасимпатикус контролирует процессы, связанные со спокойствием и расслабленным состоянием, сном, пищеварением и творчеством</i>

В таких ситуациях симпатикус посылает информацию, которая выбрасывает соответствующие гормоны- адреналин. За счет увеличения уровня адреналина в крови:

- ускоряется сердцебиение и дыхание
- поднимается артериальное давление
- сужает кровеносные сосуды
- расширяется глазной зрачок

Информация от парасимпатикуса и сопутствующих гормонов:

- замедляет сердцебиение
- уменьшает артериальное давление
- расширяет кровеносные сосуды
- начинает процесс усвоения пищи
- сужает глазной зрачок

Обе системы обычно не активны
одновременно - это было бы похоже
на нажатие на газ автомобиля и на
тормоз одновременно.

Следствием хронического стресса могут быть психосоматические заболевания

Классический набор психосоматических заболеваний:

- ▶ бронхиальная астма
- ▶ гипертоническая болезнь
- ▶ язвенную болезнь 12-перстной кишки,
- ▶ нейродермит
- ▶ мигрени
- ▶ эндокринные расстройства
- ▶ злокачественные новообразования
- ▶ сердечные приступы
- ▶ Инфаркты

и ряд других болезней

Однако человек не может постоянно пребывать и в расслабленном состоянии, иначе организм теряет свой естественный тонус и жизненную энергию.

Важно найти равновесие между
любым видом напряжения и
периодами расслабления.
Важен баланс! Важна золотая
середина!



9. Стрессоры. Внутренние и внешние

Причины стресса в науке принято называть стрессорами.

Выделяют две группы стрессоров

Внешние	Внутренние
это неподвластные нам стрессоры	это стрессоры, которые нам подвластны
К ним относят: погоду, цены, инфляцию, налоги...	К ним относят: завышенное чувство ответственности, боязнь не справиться с чем-то, неспособность планировать свое время, неумение определять приоритеты, трудности в межличностном взаимодействии, беспокойства о прошлых событиях, которые уже не в силах изменить, беспокойства о будущем....

Внешние возбудители
стресса легче выявить.
Во внутренних стрессорах
разобраться сложнее.
Однако возможно.

Цель нашей работы:
научиться управлять
стрессом!

10. Три фазы работы во время тренинга

► 1- ая фаза - фаза наблюдения (2 недели)

Наблюдение за своими мыслями, реакцией на события, поведением. Идентификация стрессоров. Поиск собственных ресурсов.

Анализ стрессоров. Таблица.

Понаблюдать за собой. Попробуйте выявить закономерности, нечто общее для всех этих ситуаций. Какие раздражители являются для вас внешними, а какие внутренними. Спустя некоторое время определится Ваш личный «стрессотип». Благодаря этому Вы сможете быстрее распознавать ситуации, провоцирующие стресс, и противодействовать им, и разработать свою собственную антистрессовую стратегию.

Ведение дневника стресса.

Уделите немного времени вечером, чтобы записать, что происходило за день.

Цель: по возможности получить объективный взгляд на события, которые вызывают стресс.

В тот момент, когда Вы осознает, какие именно факторы (события или люди) оказывают на Вас давление, Вы делаете первый шаг для их преодоления.

Ведение рабочей тетради.

Как только Вы запишите важные вещи, они станут реальными, конкретными и осуществимыми, они смогут поддержать Ваши силы и решимость добиться цели. Запись фиксирует Ваши мысли, теория приобретает практическую силу и поэтому легче применима.

► 2- ая фаза - фаза обучения (4 недели)

Обучение различным методам управления стрессом и постепенное использование их в повседневной жизни.

Чем больше различных методов управления стрессом Вы освоите, тем эффективнее Вы сможете справляться с возникающим стрессом.

► 3-ья фаза - фаза закрепления полученных знаний (2 недели)

Важно закрепить полученные знания через действия. Вы таким образом «прописываете» в тело новые мысли. И когда в теле закрепится ваш новый способ думать, бессознательное возьмёт на себя большую часть нового навыка, тем самым сделав новый опыт мышления частью вас.

Уделение всего **10 минут в день** простым приемам релаксации, принесёт вам больше пользы, чем еженедельная релаксация в течение часа. Регулярное расслабление создаст энергетические резервы на будущее!

11. Дыхательная медитация

- ▶ Дыхательная медитация — это такой вид медитации, когда *внимание во время практики сосредоточивают на дыхании.*
- ▶ Это одна из самых простых методик и она пользуется большой популярностью у начинающих. В тоже самое время эта техника является мощным средством, чтобы успокоить Ум от тревог, остановить поток мыслей и соприкоснуться с самим Собой.
- ▶ По своей сути это легкий вид пранаямы, и можно практиковать ее либо как отдельную медитацию либо совмещая с другими видами техник.
- ▶ Наблюдая за своим дыханием, старайтесь как бы отстраниться, подняться над своим Умом и в результате ощутить себя отличным от своего тела.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ ПРИ МЕДИТАЦИИ

- ✓ Дышите свободно и естественно.
- ✓ Не совершайте усилий, чтобы сделать вдох или выдох.
- ✓ Позвольте вашему дыханию быть свободным.
- ✓ Просто наблюдайте за ним не делая дополнительных усилий.

В любой технике медитативное дыхание должно оставаться свободным и непринужденным.

ПОШАГОВАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Вначале мы полностью расслабимся и подготовим тело, а далее начнем медитацию наблюдения за дыханием, для этого проделайте все шаги, которые описаны ниже:

- примите позу для медитации, (наиболее популярная поза у практикующих – Лотос)
- закройте глаза и начните наблюдать за своим дыханием
- представляйте себя наблюдающим а не действующим
- дыхание постепенно становится ровным и спокойным
- наблюдайте за своим носом, как через него входит и выходит воздух
- переведите внимание на глаза, полностью расслабьте их
- расслабьте брови, лоб и далее все лицо
- постепенно поднимайте ваше внимание выше к стопе, щиколотке, голени к бедру
- проделайте тоже самое с левой ногой
- переведите концентрацию внимания на кончики пальцев правой руки,
- переведите внимание на уши и расслабьте их
- переведите внимание на макушку головы
- переведите внимание на кончики пальцев правой ноги
- поднимайте внимание к кисти, локтю, плечу
- тоже самое проделайте с левой рукой
- переведите внимание к копчику и постепенно поднимайте его вверх к шее
- почувствуйте полную расслабленность и спокойствие
- переведите внимание в область сердца
- теперь просто наблюдайте за тем как происходит вдох и выдох (5-10 минут)
- сделайте глубокий вдох, откройте глаза и выйдите из медитации.

Д/з:

- ▶ Анализ стрессоров
- ▶ Дневник стресса