

«Управление стрессом в повседневной жизни»

ДЕНЬ ВТОРОЙ

*«Господи, дай мне терпение
вынести то, что я не могу
изменить, дай мне силы
исправить то, что я могу
изменить, и самое главное – дай
мне мудрость, чтобы отличить
первое от второго»»*

ТЕМЫ ДНЯ:

1. Анализ таблицы стрессоров
2. Три стратегии управления стрессом
3. Теория преодоления стресса по Лазарус. Ресурсы стрессоустойчивости личности.
4. Деавтоматизация привычных навыков
5. Методы преодоления стресса
6. Упражнение «Мысленное сканирование тела»

Закончите фразу:

«Я испытываю стресс, когда.....»

«В состоянии стресса я испытываю следующие симптомы:»

(моё поведение, мысли, чувства, реакция тела)

Если у Вас более, чем 5 пунктов имеют более 4 баллов:

Вам непременно следует ознакомиться и изучить техники управления стрессом.

2. Три стратегии управления стрессом

Есть три типа ситуаций

1. Ситуацию можно изменить	2. Ситуацию изменить нельзя	3. Нельзя изменить ни ситуацию, ни отношение к ней
		
1). Активное воздействие на ситуацию	2. Изменение отношения к ситуации	3. Воздействие на свое физиологическое состояние

1. Активное воздействие на ситуацию

(Проблемно-ориентированные методы или методы прямого действия на стрессор)

Эти методы преодоления стресса эффективны в отношении стрессоров, на которые мы можем повлиять или которые мы можем изменить сами.

Без волевого решительного действия со стрессом справиться не удастся. При «страусовой политики» стресс все равно человека рано или поздно настигнет.

Наибольшую стессоустойчивость показывают люди, которые умеют смотреть опасности в глаза.

Что может помочь определить случаи, когда может быть применен метод «прямого действия» на стрессор

- ▶ Оценить свою способность изменить ситуацию

В ситуациях, относящихся к *межличностным отношениям* необходимо также учитывать последствия, которые могут быть вследствие изменения этих отношений. Прямые действия, направленные на устранение источника стресса без соответствующих навыков могут обернуться весьма неадекватным решением проблемы.

► **Оценить в чем причина стрессовой ситуации**

В неумении выполнить или в незнании?

Спросите себя «во всех ли ситуациях развивается стрессовая реакция на этот фактор».

Это наиболее эффективный, но и наиболее сложный путь преодоления стресса.

2. Изменение отношения к ситуации.

(Эмоционально-ориентированная стратегия)

«Если не можешь изменить ситуацию — измени свое отношение к ней».

Станислав Ежи Лец

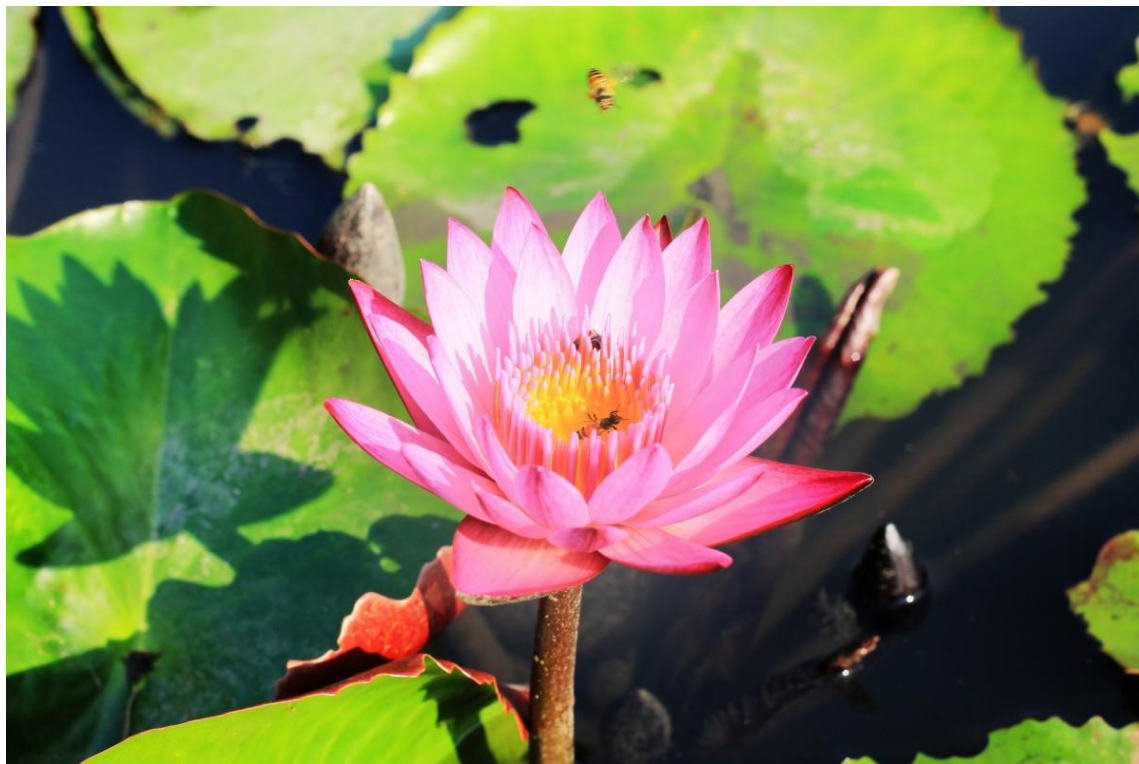
В таких ситуациях очень важно **осознать проблему и ее неуправляемость** с нашей стороны. И **принять то, что мы не в состоянии изменить** (ситуации, людей, их поведение...).

Это будет первый шаг к преодолению стрессовой реакции. И это вовсе не означает, что если мы не можем управлять этим стрессором, то мы позволяем стрессору управлять нами!

Если мы умеем управлять своими эмоциями в ответ на стрессор, то это означает, что даже если мы не можем управлять стрессором, то мы можем контролировать эмоциональные реакции на него.

3. Воздействие на свое физиологические состояние. Психогигиена.

- Забота о сохранении психического здоровья, профилактика психических и нервных заболеваний



2. Теория преодоления стресса по Лазарус

«Стресс зависит от того, как человек оценивает события и адаптируется к ним»

Лазарус

Данная теория описывает взаимодействие человека и стресса.



1. Первичная оценка

Первичная оценка позволяет индивиду сделать вывод о том, что ему грозит: **стрессор - угроза или вызов.**

Первичная оценка стрессового воздействия заключается в следующих вопросах:

- Что это значит для меня лично?
- Есть ли риск для моего здоровья или для здоровья моих близких?

Важна правильная, по возможности адекватная оценка ситуации!

Если мы определили событие как стрессовое, то происходит его вторичная оценка.

2. Вторичная когнитивная оценка

Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса:

Что я могу сделать в данной ситуации?

- оцениваются ресурсы, необходимые для того, чтобы справиться со стрессовым событием, а также конкретные меры, которые следует предпринять.

Ресурсы помогают нам адаптироваться к стрессу, поэтому, чем больше ресурсов (внутренних и внешних) имеет личность, тем легче и спокойнее она справляется со стрессовой ситуацией.

Важно определить, какие ресурсы мы имеем в наличии!

Ресурсы стрессоустойчивости личности



1. Внутренние ресурсы	2. Внешние ресурсы
1.1 Личностные ресурсы	2.1 Социальная поддержка
1.2 Способности	2.2 Материальные ресурсы
1.3 Поведенческие (Копинг-стратегии)	
1.4 Физические ресурсы	
1.5 Стиль жизни	

1.1 Личностные ресурсы

- ▶ Активная мотивация преодоления стресса
- ▶ Уверенность в себе
- ▶ Позитивное и рациональное мышление
- ▶ Эмоционально-волевые качества
- ▶ Эмоциональный интеллект
- ▶ Знания
- ▶ Жизненный опыт, опыт преодоления подобных ситуаций

1.2 Способности

- ▶ Способность обратиться за помощью и принять помощь
- ▶ Умение формировать сеть поддержки
- ▶ Навыки психической саморегуляции
- ▶ Информационная активность
- ▶ Вера в успех
- ▶ Оптимизм
- ▶ Мужество
- ▶ Психологическая компетентность
- ▶ Психологические защиты
- ▶ Тайм-менеджмент

1.3 Поведенческие (Копинг-стратегии)

Понятие «копинг» (от английского «to cope» – совладать, справляться) было введено известным американским психологом Абрахамом Маслоу.

- это такая форма поведения, которая отражает готовность человека к решению жизненных проблем; такое поведение, которое направлено на то чтобы приспособиться к обстоятельствам.

Восемь копинг-стратегий:

1. «Планирование решения проблемы» - данный метод включает в себе аналитический подход к решению проблемы, через алгоритмизацию собственного поведения индивида
2. «Конфронтационный копинг» - данный метод ориентирован на *агрессивном, озлобленном отношении к проблеме и решению ее через преодоление себя*
3. «Принятие ответственности» - после осознания конфликтной или стрессовой ситуации, *происходит осознание готовности нести ответственность за собственные слова, действия их последствия*

4. **«Самоконтроль»** - психо-эмоциональные ресурсы направленные на саморегуляцию и волевой контроль собственного состояния
5. **«Положительная переоценка»** - переосмысление сложившейся ситуации с целью поиска положительных сторон
6. **«Поиск социальной поддержки»** - поиск эмоциональной поддержки со стороны близких родственников
7. **«Дистанцирование»** - эмоциональное отдаление от ситуации с целью абстрагирования восприятия
8. **«Бегство-избегание»** - страх решения проблемы

1.4 Физические ресурсы

- ▶ Состояние здоровья
- ▶ Забота о сохранении и укреплении здоровья

1.5 СТИЛЬ ЖИЗНИ

- ▶ Наличие/отсутствие вредных привычек
- ▶ Наличие времени для отдыха
- ▶ Питание
- ▶ Сон

2.1 Социальная поддержка

- ✓ Институты социальной поддержки
- ✓ Государство
- ✓ Организация/компания
- ✓ Семья, друзья, знакомые

Можно выделить три вида социальной поддержки:

1) Материальная	2) Эмоциональная	3) Информационная
(например, деньги или машина напрокат)	(например, любовь или забота)	(нужная информация или своевременный совет)

Психологи отмечают, что люди, которые получают поддержку от социального окружения (друзей, членов семьи), переживают любой стресс с меньшими потерями.

Лица, состоящие в полноценном браке и других социальных взаимоотношениях, обладают большей сопротивляемостью болезням по сравнению с теми, кто разведен и одинок.

2.2 Материальные ресурсы

- ▶ Достаточный уровень материального дохода
- ▶ Условия для проживания и отдыха для восстановления сил
- ▶ Безопасность жизни
- ▶ Оптимальные условия труда
- ▶ Стабильность оплаты труда

Каждый человек в различные периоды своей жизни имеет доступ к самым разнообразным ресурсам.

Однако мы не всегда осознаем наличие ресурсов, а иногда не можем получить к ним доступ в силу каких-либо психологических барьеров (влияние негативного прошлого опыта, неадекватных родительских установок, иррационального мышления и т. д.).

Именно поэтому многие процедуры и упражнения тренинга «Управление стрессом в повседневной жизни» направлены на осознание и преодоление данных барьеров, мешающих человеку соединиться со своими ресурсами.

4. Деавтоматизация привычных навыков

(Зарядка для ума)

Смысл упражнения следующий: начать делать по-новому ваши ежедневные дела и привычные процедуры.

Например:

- если вы чистите зубы обычно правой рукой, то начните их чистить левой рукой
- работая за компьютером, переложите мышку в нерабочую руку
- попробуйте кушать другой рукой
- попробуйте выполнять какие-либо привычные действия другой рукой...

Первые моменты ваш мозг будет сопротивляться. Но уже через некоторое время вам уже будет легче выполнять ранние непривычные действия.

Для чего это нужно?

Это необходимо для развития вашего мозга.

При этом упражнении в вашем мозгу вырабатываются новые нейронные связи, активируются новые участки вашего мозга, он начинает задействовать больше своих ресурсов, использовать больше своего потенциала.

5. Методы преодоления стресса

► Деструктивные методы преодоления стресса:

- Алкоголь
- Никотин

Эти способы лишь кратковременного решения проблемы, если они вообще в состоянии помочь, поскольку при следующем приступе стресса они или теряют свою эффективность, или требуют увеличения «дозы».

- Успокоительные средства

Бывают ситуации, в которых лечение медикаментами уместно и целесообразно, например в период обострения, когда у Вас нет других возможностей. Но эти случаи скорее являются исключением

Для долговременного преодоления стресса, необходима более эффективная стратегия.

Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса - полностью разрешить ситуацию вызывающую дискомфорт. Однако, это не всегда возможно...

„Простые“ способы преодоления стресса

► Паузы

Уделяйте себе в день минимум 10 минут для сознательного «отключения». Делайте в это время что-нибудь, что пойдет Вам на пользу, чтобы после этого Вы почувствовали себя лучше и более расслабленно. Желательно записывать, что именно Вы делали для того, чтобы расслабиться.

Чтобы добиться результата, необходимо делать это регулярно!



► Спорт, движение

Подойдет все, что вы любите: бег, ходьба, плавание, командные игры, йога, фитнес или танцы. Важно двигаться, но не важно как. Оптимальное время занятий - полчаса. Оно позволит Вам снять напряжение, улучшить работу сердца, сбросить вес и повысить настроение...



► Обращайте внимание на сигналы тревоги!

Если Вы в течение длительного времени находитесь в состоянии стресса и уже не можете вернуть или создать внутреннее равновесие, то однажды Ваш организм заявит о тотальной перегрузке. Многие из нас отавляют без внимания первые предупредительные сигналы:

- о нервозность,
- о нарушение сна
- о проблемы с пищеварением...

Все это свидетельствует о том, что равновесие между отдыхом и напряжением нарушено.

► **Правильное питание**



► Полноценный сон



► Управление дыханием



► Чтение интересной книги



► Прогулки на природе



► Принятие ванной



► Музыка

Музыка очень сильно воздействует на наше эмоциональное состояние, сильно изменяя его в ту или иную сторону (конечно, лучше в хорошую).



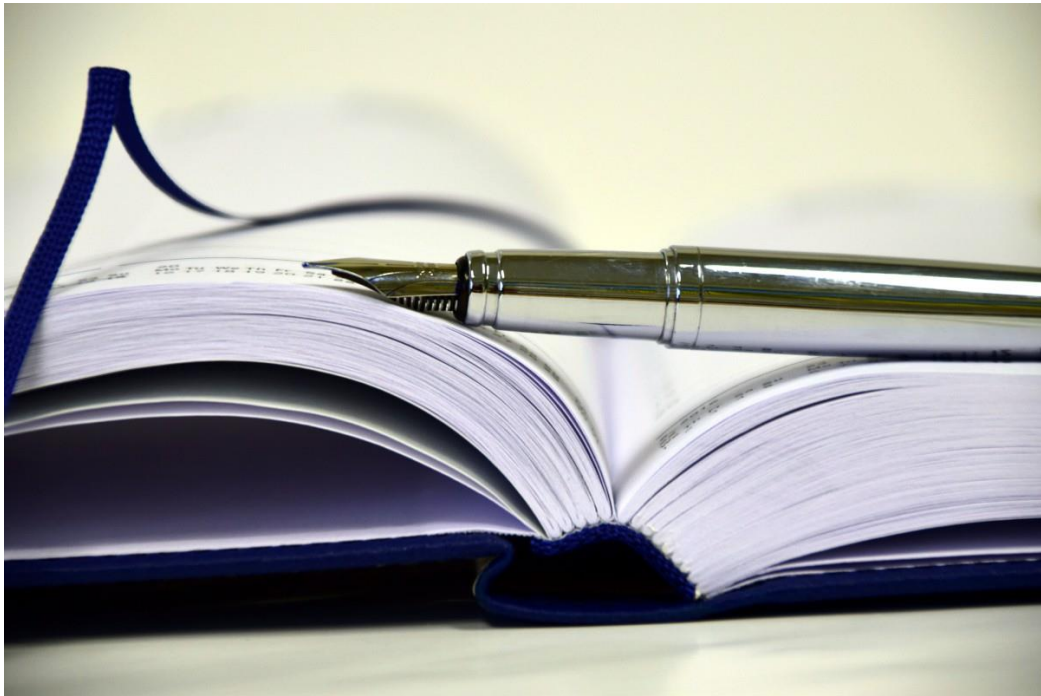
► Ароматерапия

Ароматерапия при стрессе и депрессии является самым быстрым и эффективным способом коррекции иммунитета и восстановления здоровья.



► Ведение дневника

Иногда, чтобы увидеть решение проблемы достаточно проговорить ее вслух или записать на бумаге. Заведите дневник и выливайте все, что вас гнетет, на бумагу.



▶ Простукивание меридианов

- методика, чтобы быстро зарядиться энергией, улучшить кровообращение...



► Занятие творчеством

✓ Танцы

Танцы позволяют не только сбросить лишнее напряжение, но и выразить свое внутреннее состояние посредством движений, что тоже способствует его нормализации.

✓ Пение

Пение, ценно не только как средство самовыражения, но и как естественный регулятор дыхания, что тоже не маловажно.

✓ Рисование

Рисование способно оказывать широкое успокоительное воздействие на человека. С его помощью можно отвлечься от негативных мыслей, освежить голову и конструктивным образом дать выход собственным эмоция

► Смех

Важный способ снятия психического напряжения - это активизация чувства юмора.

Суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным, то есть суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьезного внимания, суметь улыбнуться или рассмеяться в трудной ситуации.

Смех приводит к падению тревожности; когда человек «отсмеялся», то его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано.

По результатам исследований помимо помощи при борьбе со стрессом, смех также **утоляет боль, повышает иммунитет, снимает нервное напряжение, улучшает работу внутренних органов, провоцирует выброс эндорфинов, которые положительно действуют на работу мозга.**

Эмоционально-ориентированные методы преодоления стресса

- ▶ Прогрессирующая мышечная релаксация
- ▶ Аутгенная тренировка
- ▶ Психотерапия
- ▶ Метод глубокого дыхания
- ▶ Визуализация

6. Упражнение «Мысленное сканирование тела»

Упражнение “Сканирование тела”, поможет вам лучше понимать и чувствовать свое тело. Освоение осознанности предполагает, что вы научитесь направлять внимание на то, что происходит в данный момент в теле, органах чувств или уме.



Д/з:

- ▶ Деавтоматизация привычных навыков
- ▶ Гимнастика против стресса
- ▶ Дневник стресса