

«Управление стрессом в повседневной жизни»

ДЕНЬ пятый

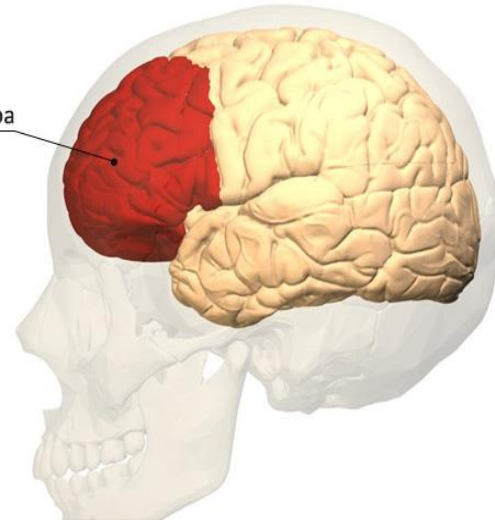
Темы дня:

1. Наш мозг в стрессовой ситуации
2. Иррациональные установки/убеждение
3. Когнитивные техники
4. Практика удовольствия (Genusstraining)
5. Управление временем, организация времени, тайм-менеджмент

1. Наш мозг в стрессовой ситуации

Стресс поражает префронтальную кору — центр сознательного мышления, отвечающий за рабочую память (концентрация внимания, планирование, принятие решений, понимание ситуации, формирование суждений и способность восстанавливать в памяти прошлые события).

Префронтальная кора



Префронтальная кора особенно чувствительна даже к мимолетным тревогам и страхам, с которыми мы сталкиваемся ежедневно.

- ▶ С увеличением стресса, наш мозг имеет тенденцию игнорировать фактическую информацию и полагаться целиком на эмоциональный опыт
- ▶ Способность рассуждать постепенно отключается
- ▶ В стрессовой ситуации работает только **подсознательный уровень**, та область быстрой памяти, куда мозг записывает **автоматические мысли**, то есть мысли, которые часто повторяются или человек придаёт им особую важность.

Человек воспринимает данные мысли как машинальные — возникшие без предварительного размышления и аргументации, и поэтому они кажутся ему убедительными и обоснованными.

Автоматические мысли вытекают из определенных установок

2. Иррациональные установки/убеждение

Установка - это тенденция к определенной интерпретации происходящего. Мы видим события, людей и факты не объективно и беспристрастно, а сквозь некие очки, фильтры, призмы, которые искажают реальность для каждого из нас.



Подобные установки формируются из детских впечатлений или перенимаются от родителей и сверстников. В основе многих из них лежат семейные правила.



Например, мать говорит дочери: "Если ты не будешь хорошей девочкой, то мы с папой разлюбим тебя!"

Девочка задумывается, повторяет услышанное вслух и про себя, а затем начинает говорить это себе регулярно и автоматически. Через некоторое время эта заповедь трансформируется в правило - *"моя ценность зависит от того, что думают обо мне другие"*.



Иррациональные установки имеют характер предписания, требования, приказа и носят абсолютистский характер.

Устранив иррациональные установки, можно изменить жизнь к лучшему.



Вот некоторый перечень наиболее часто встречающихся иррациональных установок:

Установка долженствования

Центральной идеей такой установки служит *идея долга*.

Само слово "должен" является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл слова "должен" означает - только так и никак иначе. Поэтому слово "должен", "должны", "должно" и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких, практически исключительных случаях.

Слова-маркеры: _должен (должно, должны, не должен, не должны, не должно и т.п.), обязательно, во что бы то ни стало, "кровь из носу".

Установка катастрофизации

Эта установка характеризуется *гиперболизацией негативного характера явления или ситуации*. Она отражает иррациональное убеждение в том, что в мире есть катастрофические события, оцениваемые объективно, вне любой системы отсчета.

Установка проявляет себя в высказываниях негативного характера, выраженных в самой крайней степени.

Например: "Ужасно остаться одному на старости лет", "Лучше конец света, чем ляпнуть что-нибудь не то перед большим количеством людей".

В случае влияния установки катастрофизации, событие просто неприятное оценивается как нечто неотвратимое, чудовищное и ужасающее, разрушающее основные ценности человека раз и навсегда. Произошедшее событие оценивается как "вселенская катастрофа" и человек, оказавшийся в сфере влияния этого события, ощущает, что не в силах изменить что-либо в лучшую сторону.

Слова-маркеры: катастрофа, кошмар, ужас, конец света.

Установка предсказания негативного будущего

Тенденция верить своим конкретным ожиданиям, как сформулированным вербально, так и в качестве мысленных образов.

Вспомните одну известную сказку братьев Гримм. Она называется "Умная Эльза".

Вот так, становясь псевдопророками, мы предсказываем неудачи, затем делаем все для их воплощения, и в итоге их же и получаем. Но, на самом деле, выглядит ли такое прогнозирование разумным и рациональным? Ясно, что нет. Потому что **наше мнение о будущем - не есть будущее**. Это всего лишь гипотеза, которую, как и любое теоретическое предположение необходимо проверять на истинность

Слова-маркеры: что, если; а вдруг; а ведь может быть.

Установка оценочная

Эта установка проявляет себя в случае оценивания личности человека в целом, а не отдельных его черт, качеств, поступков и т.д. Оценивание проявляет свой иррациональный характер, когда отдельный аспект человека отождествляется с характеристикой всей его личности.

Слова-маркеры: плохой, хороший, никчемный, глупый и т.п.

Установка свехобобщения

Выведения общего правила или вывода на основе одного или нескольких изолированных эпизодов. Воздействие данной установки приводит к категоричному суждению по единичному признаку (критерию, эпизоду) обо всей совокупности. В результате возникает неоправданное обобщение на основании выборочной информации.

Например: «Все мужики - свиньи».

Формируется принцип: если нечто справедливо в одном случае, оно справедливо во всех других схожих случаях.

Слова-маркеры: все, никто, ничто, всюду, нигде, никогда, всегда, вечно, постоянно.

Установка персонализации

Проявляет себя как склонность связывать события исключительно со своей персоной, когда нет никаких оснований для такого вывода, а также интерпретировать большинство событий как касающиеся себя.

"Все на меня смотрят", "Наверняка эти двое сейчас оценивают меня" и т.п.

Слова-маркеры: местоимения - я, меня, мною, мне.

Установка дихотомического мышления ("черно-белое")

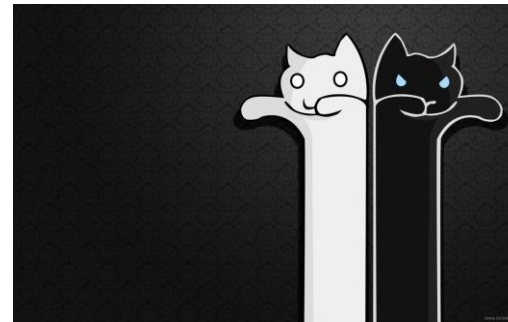
Эта установка характеризуется склонностью мыслить крайностями.

Дихотомическое мышление проявляется в тенденции размещать жизненный опыт в одной из двух противоположных категорий, например:

- ✓ безупречный или несовершенный
- ✓ безукоризненный или презренный
- ✓ святой или грешник

Высказывание: "В этом мире ты или победитель или проигравший" - наглядно демонстрирует полярность излагаемых вариантов и их жесткую конфронтацию.

Слова-маркеры: или ... - или ... ("или да - или нет", "или пан, или пропал"), либо - либо ... ("либо жив, либо мертв").



Установка чтения мыслей

Данная установка формирует тенденцию приписывать другим людям невысказанные вслух суждения, мнения и конкретные мысли.

Слова-маркеры: он(она/они) думает(ют).

3. КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

Когнитивные техники помогают откорректировать мысли и по новому взглянуть на ситуацию.

Когнитивные техники включают:

- 1) Декатастрофизацию
- 2) Реатрибуцию
- 3) Переформулирование
- 4) Децентрализацию
- 5) Проверку гипотез

1) Декатастрофизация

Декатастрофизация, или, как ее еще называют, техника «что если», предназначена для исследования действительных, фактических событий и последствий, которые в представлении человека наносят ему психологический ущерб и вызывают чувство тревоги. Эта техника помогает подготовиться к последствиям, сопряженным со страхом. Она полезна для уменьшения избегания.

Задайте себе вопрос:

- Предположим (что если), событие произойдет
(напр. «Я буду выглядеть дураком»)
- ✓ Что в этом плохого?
- ✓ Неужели я от этого умру?
- ✓ Неужели родители, дети или жена/муж отрекутся от меня?

Нужно обозначить свои неудачи как неуспехи в достижении цели, как некий опыт, а не как страшное бедствие. Нужно начать оспаривать свои ложные послылки.

2) Реатрибуция

Это техники, которые проверяют правильность автоматических мыслей и убеждений, рассматривая альтернативные причины событий. Реатрибуция особенно полезна в тех случаях, когда люди воспринимают себя как причину событий (явление персонализации) или, при отсутствии доказательств, приписывают причину события другому человеку или какому-то единственному фактору.

Задайте себе вопрос:

- Действительно ли «Я» являюсь причиной этого события?

3) Переформулирование

Позволяет определить собственную проблему более адаптивным образом.

Например, утверждение «Никто не уделяет мне внимания» можно переформулировать так: «Я нуждаюсь в том, чтобы другие протянули мне руки и позаботились обо мне».

4) Децентрализация

Метод освобождения от свойства видеть в себе точку сосредоточения всех событий называется децентрализацией.

4. Исследование удовольствия (Genusstraining)



Замедлите бег!

Необходимо научиться останавливаться.

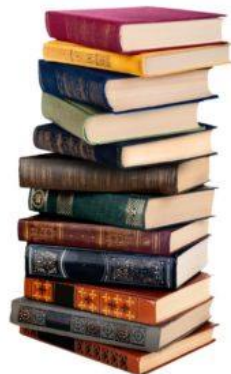
Не только физически - важно также научиться замедлять свой внутренний диалог.

«Отпускайте» себя, дарите себе возможность притормозить и освободиться от наносного.

Это не требует особых усилий: наденьте удобную одежду, выйдите на улицу, оглянитесь вокруг, «выключите» мысли и переживания и просто порадитесь тому хорошему, что происходит с вами сейчас».

«От чего вы за последние 24 часа получили удовольствие? Чем вы смогли насладиться?»

Выберете предметы, которые ассоциируется у вас с удовольствием:



Каналы получения удовольствия и органы чувств человека

- ▶ визуальные - глаза
- ▶ аудиальные - уши
- ▶ обонятельные - нос
- ▶ тактильные - кожа
- ▶ вкусовые - язык

Важно развивать эти 5 органов чувств!

1). Развитие зрительного восприятия: порадуйте глаза

Чтобы развить зрительное восприятие, замечайте детали окружающего мира.



2). Развитие слухового восприятия: пусть мир зазвучит

Обращайте внимание на то, что слышат ваши уши в разные моменты, сколько этих звуков способны воспринимать одновременно.



3). Развитие обоняния

Человек способен воспринимать более 10 000 запахов!

Запахи могут возбудить или отбить аппетит, изменить настроение и желания, повысить или понизить работоспособность...

Запахи легко могут «всколыхнуть» нашу память, вернуть давно забытые ощущения...

Запахи непосредственно связаны со способностью запоминать. Все дело в том, что центр обонятельного анализатора находится у человека рядом с центром, отвечающим за наши эмоции и память.

Важен не запах сам по себе, а то, как мы к нему относимся, наши воспоминания.

Спросите себя о тех условиях, в которых вы чувствуете комфорт и способны расслабиться. Это может быть морской берег или кухня лучшего друга...



Как улучшить обоняние?

- осознанно обращайтесь внимание на запахи вокруг

Если взять за привычку нюхать продукты, вещи, то скоро заметите, что можете отличать оттенки и нюансы и улавливаете те запахи, на которые не обращали раньше внимание.

- усиливать обоняние могут вещества, возбуждающие нервную систему:

кофеин, витамин А, который входит в состав обонятельных клеток, и витамины группы В.

4). Развитие вкуса

Упражнение с шоколадом

Откусите кусочек шоколада. Прикройте глаза. Жуйте медленно, стараясь ощутить все переливы вкуса. Замечайте, как реагирует на шоколад ваш организм, какие эмоции, ощущения, ассоциации вызывает. Проглотите его. Еще немного «посмакуйте» послевкусие. Проследите, куда исчезает аромат еды, попробуйте заметить, в какие части тела энергия шоколада поместилась больше, а в какие - меньше.



5). Развитие тактильных ощущений

Прикосновения играют в нашей жизни большую роль и во взрослой жизни. Они вызывают в организме выработку гормонов счастья, способствуют хорошему самочувствию.

Прикосновения воздействуют одновременно и на тело и на сознание.

Включите осознанность в том, что вы можете почувствовать телом.



Восприятие событий всеми органами чувств позволяют проживать жизнь наполнено.

Осознанно обращайтесь внимание на все то, что вас окружает: на объем, цвет, текстуру, необычность и уникальность вещей, на звуки, запахи...

5. Управление временем, организация времени, тайм-менеджмент

«Жить жизнью не имея плана, это все равно что смотреть телевизор, когда пульт находится в чужих руках».

Питер Турла



Нехватка времени, аврал и жесткий цейтнот



Эмоциональное напряжение



↓
производительность



быстрая утомляемость и апатия



синдрома хронической усталости

Поэтому, чтобы не стать жертвой
стресса, займемся управлением
временем или тайм-менеджментом.

Барьеры, которые мешают оптимально использовать свое время:

▶ Перфекционизм

Постоянное стремление к совершенству и неудовлетворенность полученными результатами является одной из причин неэффективного использования времени. Находя возможности принять «реальный» результат вместо «идеального», вы экономите значительные ресурсы для других дел.

▶ Прокрастинация

Постоянное откладывание дел на потом, нежелание выполнять определенные обязанности. В лексиконе прокрастинирующих сотрудников доминирует слово «ЗАВТРА».

▶ Недостаток знаний

▶ Отсутствие необходимых инструментов и ресурсов

Притча

Некий человек увидел в лесу дровосека, с большим трудом рубившего дерево совершенно тупым топором. Человек спросил его:

- Уважаемый, почему бы вам не наточить ваш топор?
- У меня нет времени точить топор - я должен рубить! - простонал дровосек...



Надо найти время, чтобы «заточить топор», тогда и заготовка дров пойдет быстрее.

Простые способы управления временем

1. Планирование

Планировать и думать нужно всегда на бумаге.

«Если цель существует только в голове, то считайте, что её не существует».

Когда мы записываем цель, то она приобретает реальную форму. И, вместе с этим, мозг начинает воспринимать записанное уже как вполне реальное и выполнимое, побуждая начать делать отложенный проект, заниматься спортом и т.п



Питер Ф. Друкер в книге «Эффективный управляющий» приводит хорошую аналогию, стимулирующую к фиксированию задач на бумаге:

«Люди, содержащиеся в темном помещении, быстро теряют чувство времени. Но даже в полной темноте большинство людей сохраняют чувство пространства. Находясь в освещенном, но замкнутом помещении, вы уже через несколько часов перестанете ощущать движение времени. И если вы захотите подсчитать, как долго вы находитесь в таком помещении, вы сильно ошибетесь в своих подсчетах. Поэтому, если мы полагаемся на нашу память, мы не замечаем, на что расходуется наше время...»

2. Расстановка приоритетов

Расстановка приоритетов позволяет эффективно управлять списком намеченных дел, присваивая каждой задаче свой уровень важности.

После определения важного дела оцените последствия в случае его выполнения или невыполнения. Важная задача имеет серьезные последствия, если не будет выполнена в срок.



Для расстановки приоритетов хорошо подходит метод АБВГД - метод определения приоритетов

Это очень простой способ планирования, и заключается он в том, чтобы каждой задаче в списке дел присвоить приоритет ее выполнения.

А - обязаны сделать!

Это важные, срочные дела, игнорирование которых приведет к серьезным последствиям.

Б - следует сделать!

Но можно и отложить. Ничего критичного не произойдет. Во всяком случае в самое ближайшее время.

В - можно делать, а можно и не делать.

Особой значимости у этих занятий нет.

Г - отдать другому.

Если часть проектов делегировать, то останется время до своих дел А.

Д - для удаления из списка.

3. Закон принудительной эффективности

„На все времени никогда не хватает, но его всегда достаточно для самого важного“.

Американский президент Эйзенхауэр предложил все дела разделять на 4 группы. Его метод получил название „Принцип Эйзенхауэра“

Принцип Эйзенхауэра

	срочные	не срочные
важные	I срочные важные	II не срочные важные
не важные	III срочные не важные	IV не срочные не важные

Принцип матрицы Эйзенхауэра заключается в грамотном распределении задач в зависимости от степени их значимости. Она помогает разбить весь перечень дел на важные и не важные, срочные и не очень.

4. Принцип 70/30

Невозможно просчитать все вплоть до минуты. У жизни свое расписание, в которой всегда есть место неожиданностям и непредвиденным обстоятельствам.

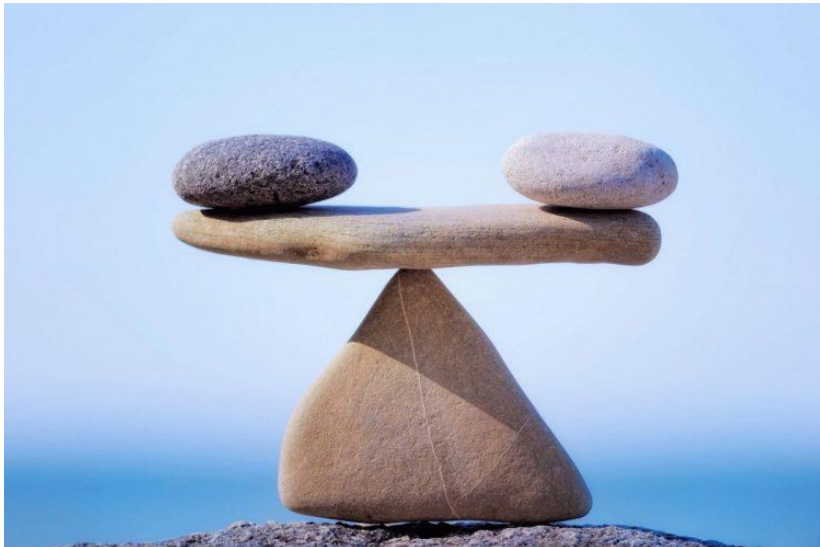
Существует методика, предполагающая планирование 70% времени. Стоит помнить, что «эффект неожиданности» присутствует в нашей жизни ежедневно, поэтому оставшиеся 30% держите про запас.

5. Принцип равновесия

«Я могу только то, что могу»

Внимательно следите за тем, чтобы в Вашей жизни сохранялось равновесие.

Важно следить за своим здоровьем и поддерживать себя в хорошей физической форме. Ваша жизнь должна быть насыщенной, в ней всегда должно находиться время для себя, вашей семьи и отдыха.



Домашнее задание:

- ✓ Дневник стресса
- ✓ Когнитивные техники
- ✓ Управление временем, тайм-менеджмент