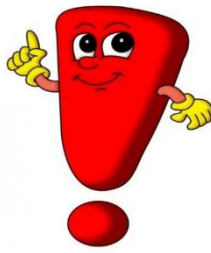


ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО! КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

**ГБУЗ ПК «Центр медицинской профилактики»
Врач-психиатр, психотерапевт, к.м.н., психолог
Татьяна Юрьевна Огибалова**



Как бороться со стрессом?

4 ШАГА ТРЕНИРОВКИ ОСОЗНАННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Распознать
свои эмоции

Осознать
границы
переживаний

Саморегуляция
поведения

Осознание
уверенности
в себе

Основные причины стресса в современных условиях

В основе стресса – изменение привычных для человека условий жизнедеятельности



Опасения по поводу безопасности себя и близких

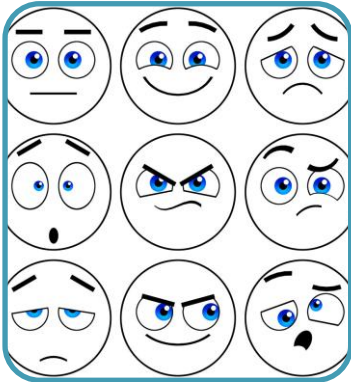
Сложность адаптации к измененным условиям жизни в условиях самоизоляции

Беспокойство по поводу построения-планирования будущего: работы, экономической, социальной ситуации

Изменение условий труда – перевод на дистанционный уровень

Изменение микросоциального окружения и стиля взаимоотношений в семье и со средой: постоянное пребывание в квартире с домашними или ощущение «одиноким изоляции»

**При изменении привычных для человека условий возникают эмоциональные переживания:
эмоции, чувства и аффекты**



Эмоция - отражение отношения человека к значимым объектам окружающего мира. Эмоции отражают отношение человека к окружающему миру и к самому себе, сообщают об удовлетворении или неудовлетворении потребности, а также возможности/невозможности ее удовлетворения в будущем



Чувство - устойчивое отношение человека к лично значимому, представляющему для него ценность объекту или событию. Чувства выражают отношение к ситуациям. Эмоции и чувства могут не совпасть, например любимый человек может вызвать эмоцию недовольства или гнева. Чувства выражаются через разные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается значимый объект чувств. Чувства устойчивы, длительны, принадлежат к чертам личности, а эмоции кратковременны и переживаются непосредственно в данный момент

Эмоциональные переживания: аффекты



Аффект - сильно выраженная эмоция.

Любая эмоция может достигнуть уровня аффекта, если она вызывается сильным или особо значимым для человека стимулом.

Положительные аффекты: восторг, воодушевление.

Отрицательные аффекты: ярость, ужас, отчаяние.

Признаки аффекта: быстро возникает, большая интенсивность переживаний, кратковременность, бурное выражение, снижение сознательного контроля своих действий

Способы выражения эмоций



Переживание. Отрицательные эмоции часто субъективны – человек отражает свое собственное состояние, а не объективные свойства внешних значимых объектов



Физиологический компонент. Он имеет следующие проявления: изменения вегетативных показателей (частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, сужение и расширение сосудов, температура кожи, диаметр зрачка). Секреторные реакции (слезы, пот, внутренняя секреция половых желез). Расстройства пищеварительной системы



Мышечные реакции. Напряжение, скованность в движениях

Экспрессия с помощью средств мимики, психомоторики (поглаживание, закрывание лица руками), звуковые средства (смех, плач)

Число отрицательных эмоций (страх, гнев, отвращение, презрение, стыд, вина, печаль) превышает число положительных (интерес, радость)

Отрицательные эмоции более интенсивны - требуют больше энергетических затрат, значит больше их интенсивность

Отрицательные эмоции - следствие неудовлетворения потребности, неудачи

Положительная роль отрицательных эмоций - оценка степени неуспешности достижения цели, сигнал необходимости изменения. Человек ощущает сильнее, помнит дольше

Положительная эмоция - сигнал возвращенного благополучия и поэтому она длится недолго

Положительная роль отрицательных эмоций

Положительная роль отрицательных эмоций - оценка степени неуспешности достижения цели, сигнал необходимости изменения. Человек отрицательные эмоции ощущает сильнее, помнит дольше

Отрицательные эмоции, порожденные стрессовыми событиями, могут способствовать личностному росту

Осознанное и конструктивное переживание отрицательных эмоций стимулирует способность решать проблемы и принимать ответственность на себя, преодолевать трудности, находить смысл своей жизни

Через процесс переживаний происходит построение новых отношений с окружающими и самим собой, обретение новых жизненных целей. Изменение убеждений и поведения

1й Шаг: Осознать границы переживаний



**Распознать свои
эмоции**

**Письменно
ответьте
на вопросы:**

**Что я делаю?
Что мне легко делать?
Что мне делать трудно?
Что мне не нравится
в моем поведении?
Какие эмоции меня
побуждают делать то, что
не нравится?
Что вызывает
отрицательные эмоции?**

**Выявите положительную
и отрицательную роль
отрицательных эмоций**

**Помните, в ситуации стресса
Вы имеете право на выражение
отрицательных эмоций при условии
минимизации их влияния
на окружающих. Их выражение
для Вас должно принести
конструктивную пользу**

2й Шаг выхода из стресса: Создание «контейнера» для отрицательных эмоций – осознание границ переживаний



В спокойном состоянии найдите себе спокойное, комфортное место

Оцените этот комфорт по ощущениям в теле (тепло, поток энергии)

Договоритесь с близкими, что ежедневно Вам необходимо находиться здесь в течение 15-30 минут

В этом месте Вы разрешаете себе осознать свои переживания, прояснить их на уровне ощущений в теле

Создание границ переживаний, или контейнирование

- при осознании переживаний отследите напряжение, которое есть в вашем теле... где оно находится?

Теперь медленно «двигайтесь» в сторону, от напряжения...где оно пропадает

Сосредоточьтесь на ощущении там, где нет напряжения... замечайте свое дыхание (как Вы дышите)... все ощущения в теле

Медленно двигайтесь обратно, в сторону напряжения, дойдите до места, где оно появляется и сосредоточьтесь на «краю» напряжения

Представьте себя в центре, защищенном границей и отследите появление ощущений в теле

При осознании отрицательных эмоций и появлении напряжения – представляйте границу

3й Шаг – саморегуляция поведения

Научитесь управлять своим временем: составьте ежедневный список дел с пониманием их полезности для себя и для окружающих, проявляйте интерес к новому творческому опыту интересующих Вас людей через соц. сети, дозируйте потоки принимаемой информации, вызывающей у Вас волнение (просмотр в течение 15 минут), вспоминайте о Вашем позитивном опыте прохождения трудных ситуаций

Обязательная физическая тренировка, фиксация собственных ощущений и настроения до тренировки и после



4й Шаг - осознание уверенности в себе через готовность делиться своими навыками и советами с окружающими

Проявление чуткости к окружающим, помощь людям, внимание

Наблюдение за позитивными поступками окружающих, замечание в окружающих новых позитивных качеств



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Пермь, ул. Пушкина, 85

телефон: (342)236-45-62

эл. почта: medprof2004@mail.ru

www.budzdorovperm.ru

<https://vk.com/pkcmp59>

<https://www.facebook.com/pkcmp59>

