

Прививка от стресса



Николай Юдин, психолог

Стресс у животных

Стресс (адаптационный синдром) — это универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители (Г. Селье)



Повышение
артериального
давления

Учащенное
дыхание

Частое
сердцебиение

Напряжение
мышц

Расширенные
зрачки



БЕЙ



БЕГИ



Стресс у человека

Нет угроз
жизни

Медицина

Теплый дом

Удобная
одежда

Магазины



Счастье?

Стрессовые ситуации

Стрессогенное событие	Баллы стресса (от 0 до 100)
Травма или болезнь	53
Начало или окончание учебы	26
Изменение жилищных условий	25
Пересмотр личных привычек	24
Рождество	12

Люди испытывают стресс не только от болезней или травм, но и от социальных событий, в том числе и приятных.

Человек и животное в стрессе

Уровень стресса	Человек	Животное
Острый стресс: учащенное сердцебиение, расширенные зрачки, напряженные мышцы.	Напряжен	Нападает или убегает, реализуя напряжение
Хроническое напряжение: головные боли, боли в спине, животе, лицевые тики, стиснутые зубы, сниженный иммунитет, усталость	Напряжен, съедает таблетку	Погибает
Болезнь : развитие хронических заболеваний, таких как ИБС, язва, астма и пр. Зависимости (алкоголь, наркотики) Психические нарушения	Напряжен, лечится	...

Психологические симптомы стресса

Кроме чисто человеческих причин стресса, мы имеем и чисто человеческие последствия.

● Мышление:

- Неспособность сосредоточиться
- Потеря уверенности в себе
- Мысли о худшем

● Эмоции:

- Раздражительность, агрессивность, тревога
- Сниженная самооценка,
- Ощущение «безвыходности»

● Поведение:

- Повышенная или пониженная потребность во сне и еде
- Постоянная спешка
- Потеря контакта с друзьями и близкими

● Потеря смысла деятельности и жизни

Схема анализа стресса

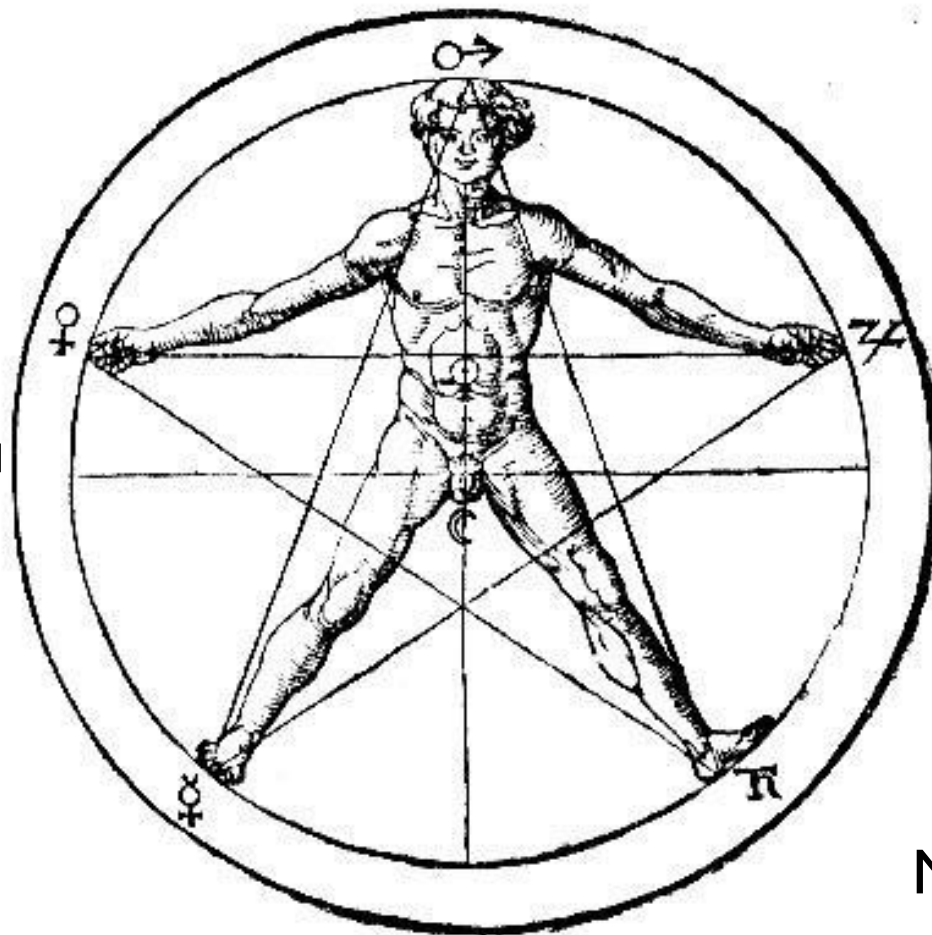
Мысли, убеждения

Действия,
отношения

Эмоции

Цели и
ценности

Материальный
мир, тело



Пример анализа ситуации



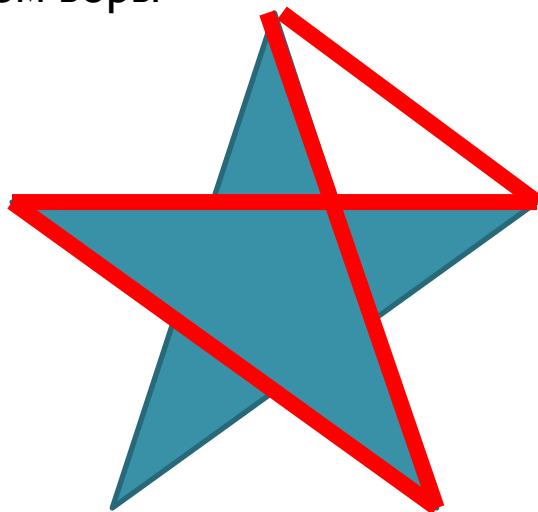
Схема анализа стресса

замкнутый круг

Жизнь ужасна
Друзья не помнят про мой ДР
Все кругом воры

Рассеянность,
Жалобы

Обида, Печаль,
раздражение



Созерцание,
философия

Хвост
потерялся

Стресс активных людей

Активные и уверенные в себе люди тоже подвержены стрессу, но у него есть свои особенности

Дихотомическое мышление (паттерны мышления типа «черное-белое», перфекционизм.

Энергичный стиль поведения (неумение отдыхать, нетерпеливость, амбициозность, соревновательность.

Сложные и труднодостижимые цели



Гнев, цинизм, недоверчивость и враждебность, часто подавляемые

Активация симпатической нервной системы. Рост уровня артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, атеросклероз коронарных артерий, ИБС

Защита от стресса

Распознавать негативные установки, и
менять их на более позитивные и
реалистические

Создавать группу
поддержки, выбирать
эффективные
способы
преодоления
трудностей



Распознавать
эмоции, проживать
и выражать их в
приемлемой форме

Верить в свои идеалы,
ценности и цели

Заботиться о своем теле: спать,
принимать медикаменты, давать
физическую нагрузку, освоить
релаксацию, АТ, йогу.

Релаксация по Бенсону

Техники релаксации – один из способов самоподдержки в ситуации стресса

Бенсон проанализировал разные техники медитации выделил 4 основных элемента

1. Спокойная обстановка.
2. Удобная поза. Рекомендуется сидячая, чтобы не заснуть. Главное - комфорт и возможность расслабиться.
3. Объект сосредоточения. Им может быть слово, звук, ощущение (например, инструктор каждому "дает" индивидуальное слово для медитации – мантру. Действенным является и последовательное сосредоточение на ощущениях напряжения и расслабления мышц, на вдохе и выдохе.
4. Пассивное отношение. Освобожденность разума от мыслей, целей, опустошенность без напряжения, "позволить" потоку мыслей "плыть мимо".

Релаксация по Бенсону

1. Сядьте спокойно, в удобной позе
2. Закройте глаза.
3. Расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и кончая мышцами лица.
4. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание, наблюдая за ним через поднятие-опускание живота или на ощущения, которые возникают при прохождении воздуха через нос.
5. После выдоха произносите про себя любое слово – например, "один". Можете подобрать себе любое слово, которое может быть связано с состоянием покоя. Например, вдох. .. выдох - "один", вдох. .. выдох - "один", и т.д. Дышите легко и естественно.

Релаксация по Бенсону

...

6. Сохраняйте принятую позу от 10 до 20 минут. Если Вы беспокоитесь о времени, лучше включите будильник. Когда вы закончите, посидите несколько минут - сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте еще несколько минут.
7. Не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигаете релаксации, не мучайтесь и не напрягайтесь - позвольте возникать релаксации в своем темпе. Когда Вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова "один", то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче.



Спасибо за внимание

Юдин Николай Владиславович

кандидат психологических наук

Психолог-консультант

+7(921) 450- 35- 97