

A man in a dark suit and red tie is sitting on a set of grey stone stairs. He has his hands pressed against his forehead, suggesting stress or despair. A black briefcase sits on the ground next to him. The background shows more stairs and a black metal railing.

Стресс

Как не попасть
в его сети

Что такое стресс???

Стресс – неспецифические реакции организма как реакция на действия различных раздражителей

Функции стресса – защита и адаптация

Биологические формы поведения – бежать или драться

Фазы стресса

- **Тревога**

- Возбуждение, активация защитных свойств, знаний и навыков

- **Сопротивление**

- Активация глубокой адаптационной энергии, активное, уравновешенное и работоспособное состояние

- **Истощение**

- Заканчиваются ресурсы организма. Нарушения поведения, здоровья, эмоционального состояния



Травматический стресс

Нарушается чувство безопасности

Угроза жизни, здоровью или самооценке

Ощущение ужаса и беспомощности

Нарушение привычной картины мира, добра и зла

Невозможность предотвращения ситуации вместе с невозможностью смириться с ней

Фаза 1: Шок и отрицание

Задача: Самоанастезия

Длительность: до 9 дней

Основная фраза: «ничего не произошло»

Форма проявления: заглушение
восприятия через оцепенение или
повышенную реакцию

Критерий завершения: признание
случившегося как факт жизни

Фаза 2: Гнев

Задача: переход от формального признания к внутреннему принятию

Основная фраза: «я знаю что случилось, но не принимаю этого»

Форма проявления: протест в виде гнева, тревоги или тоски

Критерий завершения: резкое снижение активности



Фаза 3. Депрессия

Задача: горевание

Основная фраза: «боль
продолжается и
продолжается, у нее
нет конца»

Форма проявления:
снижение активности,
апатия

Критерий завершения:
постепенное
повышение активности

Фаза 4. Исцеление

- **Задача:** введение травмы в контекст жизни
- **Основная фраза:** «я становлюсь чем-то больше чем раньше»
- **Форма проявления:** повторные переживания травмы без возбуждения
- **Критерий завершения:** исчезновение всех симптомов всех предыдущих фаз

Методы работы со стрессом

Должны быть освоены
заранее!



Витамины и минералы

Витамин А	Абрикосы, морковь, тыква, зеленые листовые овощи
Витамин В	Все крупы, йогурт, печень, тыква, хлеб с отрубями, нежирное мясо и рыба, орехи, пивные дрожжи
Витамин С	Все овощи и фрукты, особенно цитрусы, черная смородина, капуста, шиповник
Витамин Е	Растительное масло
Кальций	Молоко и молочные продукты
Магний	Зеленые овощи и травы, салат морковь, помидоры, орехи, грейпфруты, гречка, овсянка, горох
Цинк	Постное мясо, морепродукты, яйца, йогурт, сыр
Глюкоза	Сладкие фрукты, мед

Физические

Лекарственные травы

Физические упражнения

Водные процедуры

Массаж

Ароматерапия

Танцы

Закаливание



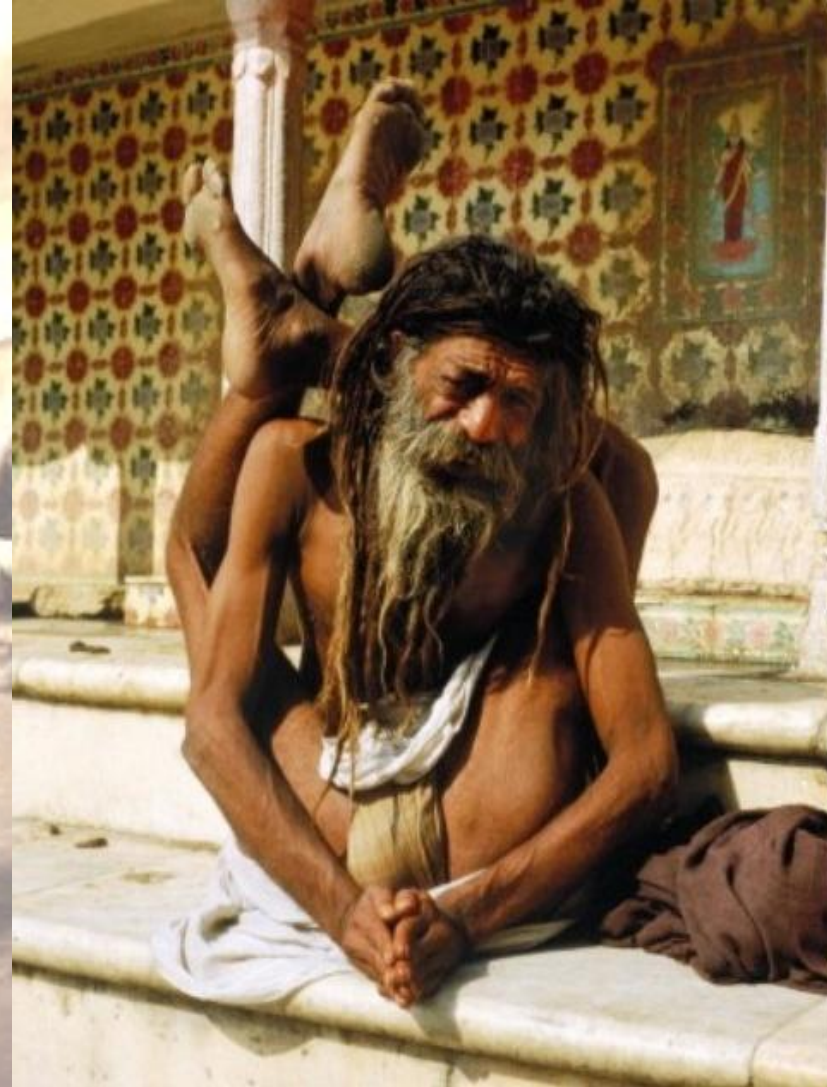
Психотерапия

- Гипноз
- Психоанализ
- Психодрама
- Гештальттерапия
-



Йога (योग)

- С санскрита - «упряжка», «упражнение», «соединение», «гармония»,
- Упражнения на силу выносливость и гибкость
- Управление дыханием
- Управление сознанием
- Конечная цель – освобождение человека



Глубокое дыхание при ходьбе

- Вдох – 8 шагов
- Задержка – 2 шага
- Выдох – 8 шагов
- Задержка – 2 шага
- < 20 минут в день

Остановка внутреннего диалога

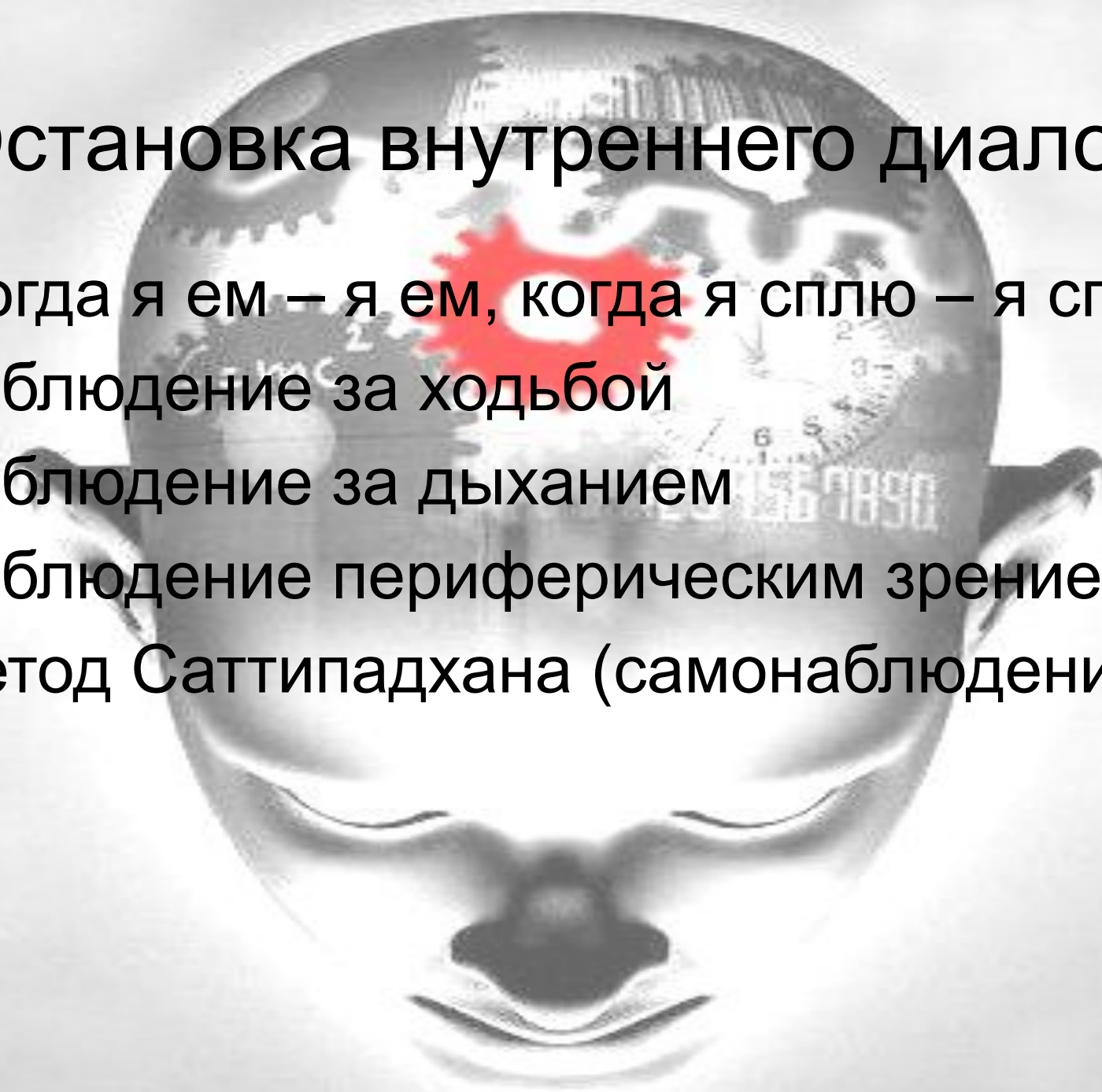
“Когда я ем – я ем, когда я сплю – я сплю”

Наблюдение за ходьбой

Наблюдение за дыханием

Наблюдение периферическим зрением

Метод Саттипадхана (самонаблюдение)



Полное расслабление

- Лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки по бокам ладонями вверх
- Медленное движение внимания от пальцев ног до макушки
- На вдохе движение, на выдохе расслабление



Живите в удовольствие

