

A man in a dark suit and red tie is sitting on a set of wide, 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 of the 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

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



# Физические

Лекарственные травы

Физические упражнения

Водные процедуры

Массаж

Ароматерапия

Танцы

Закаливание



# Психотерапия

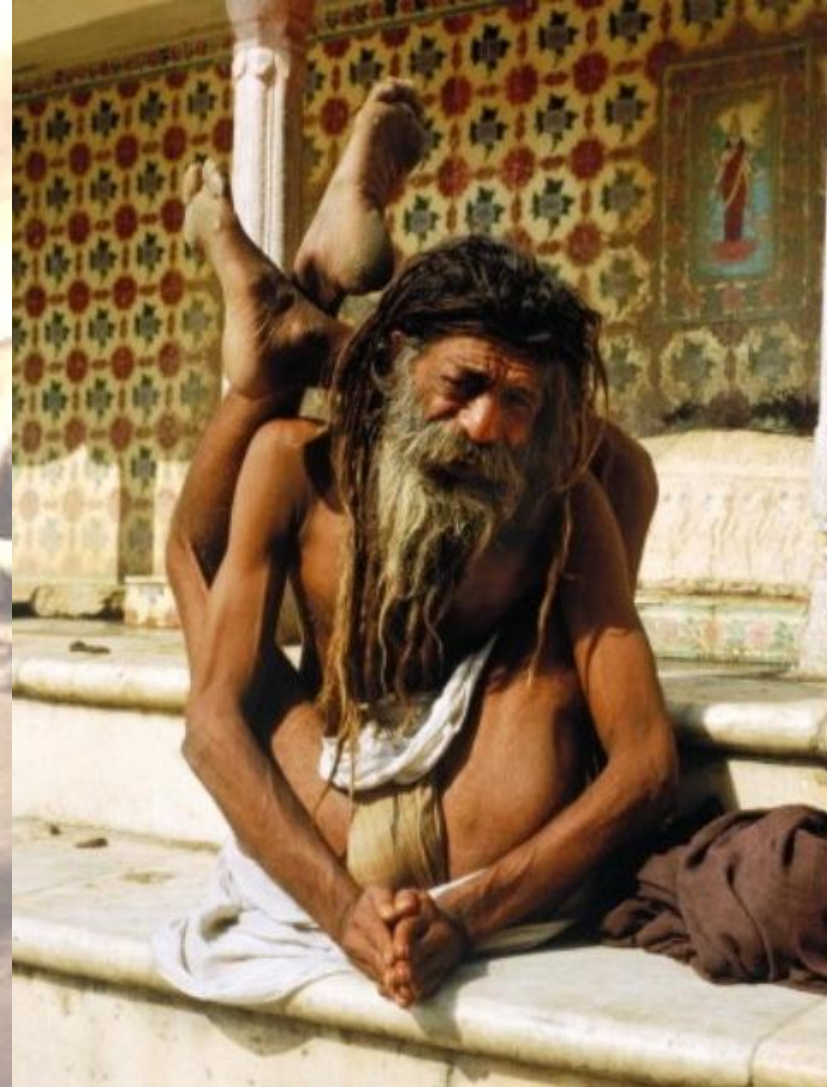
- Гипноз
- Психоанализ
- Психодрама
- Гештальттерапия
- .....





# 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

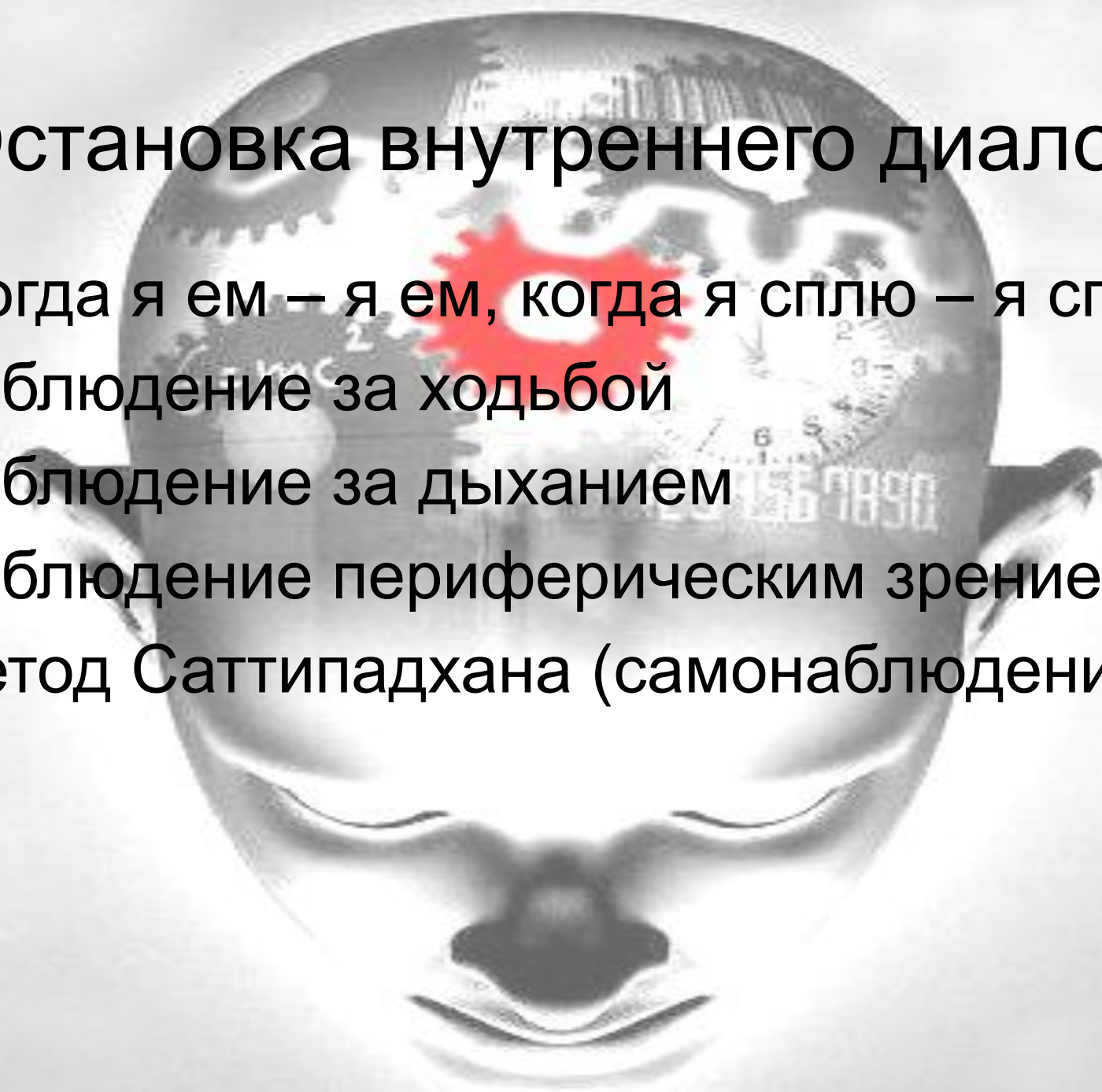
“Когда я ем – я ем, когда я сплю – я сплю”

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

