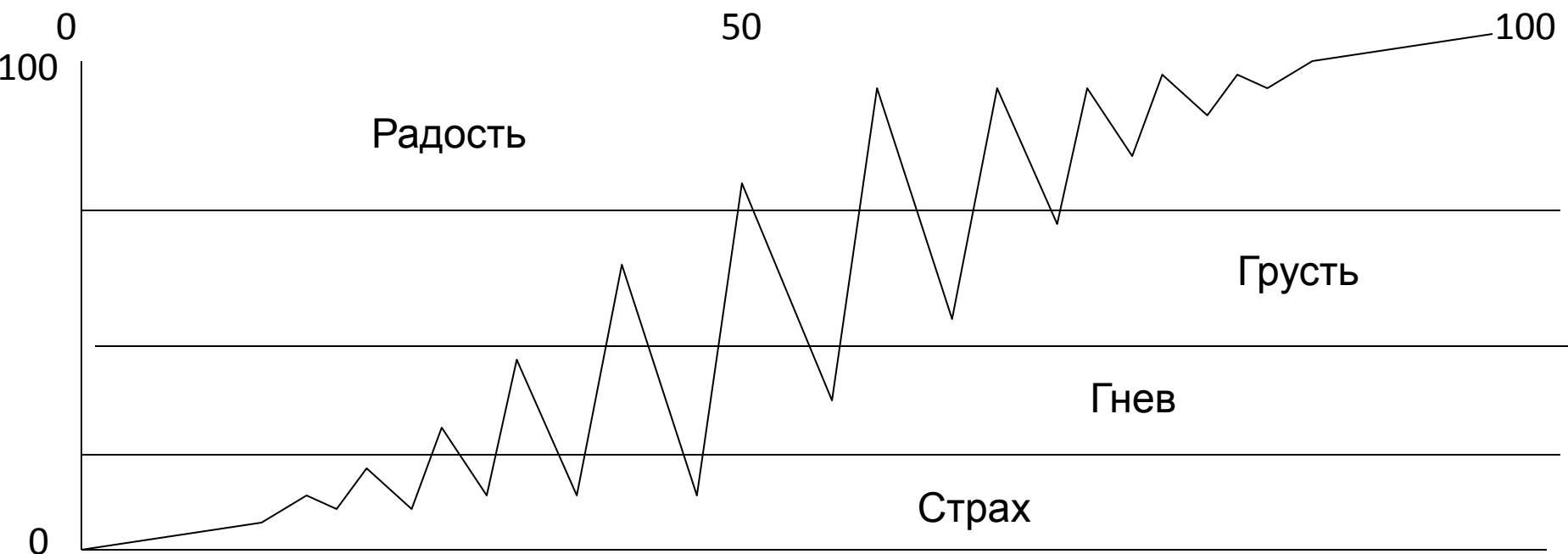
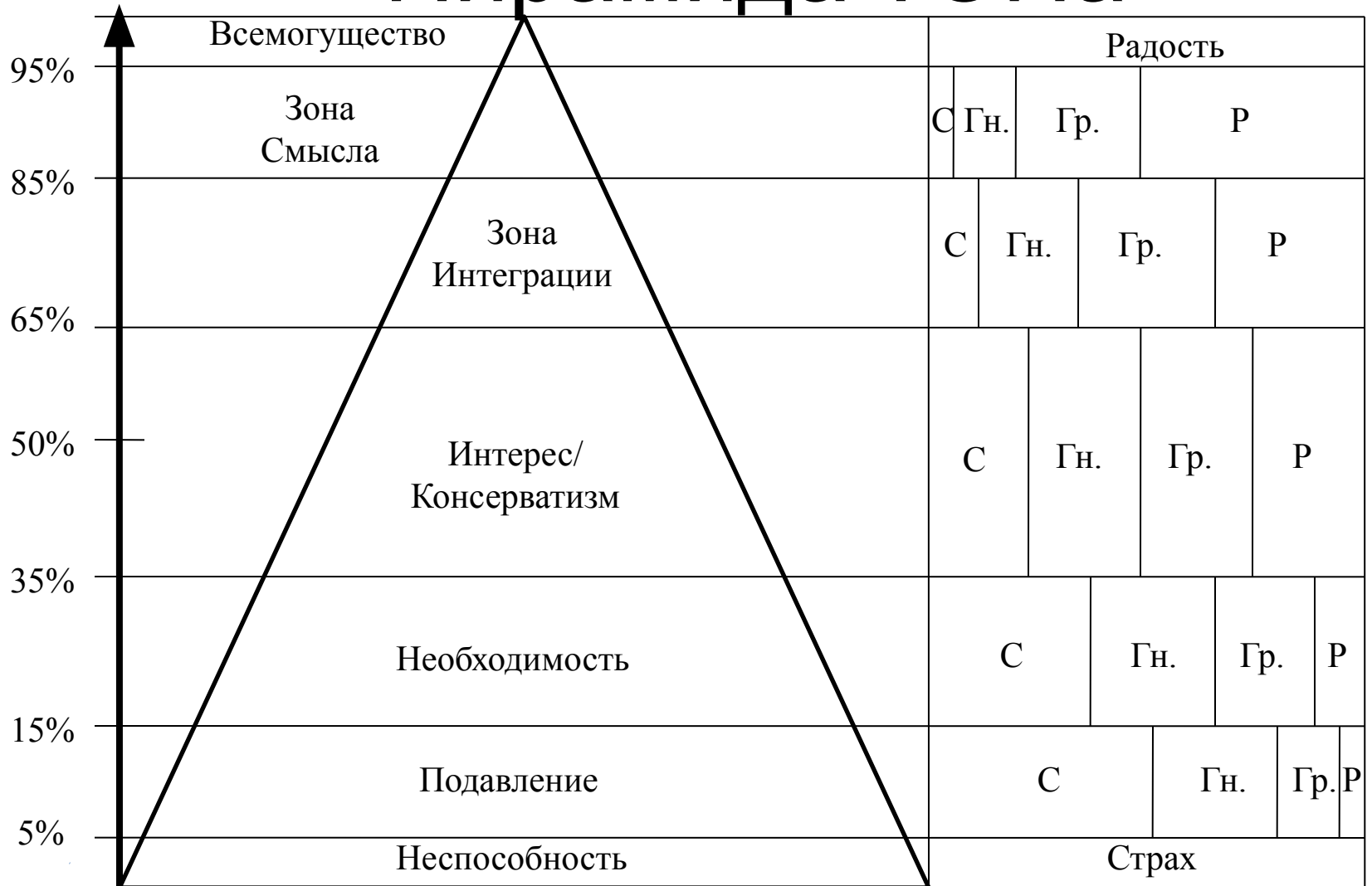


Механизмы счастья и несчастья

Эмоциональная шкала ТОНов



Пирамида ТОНа

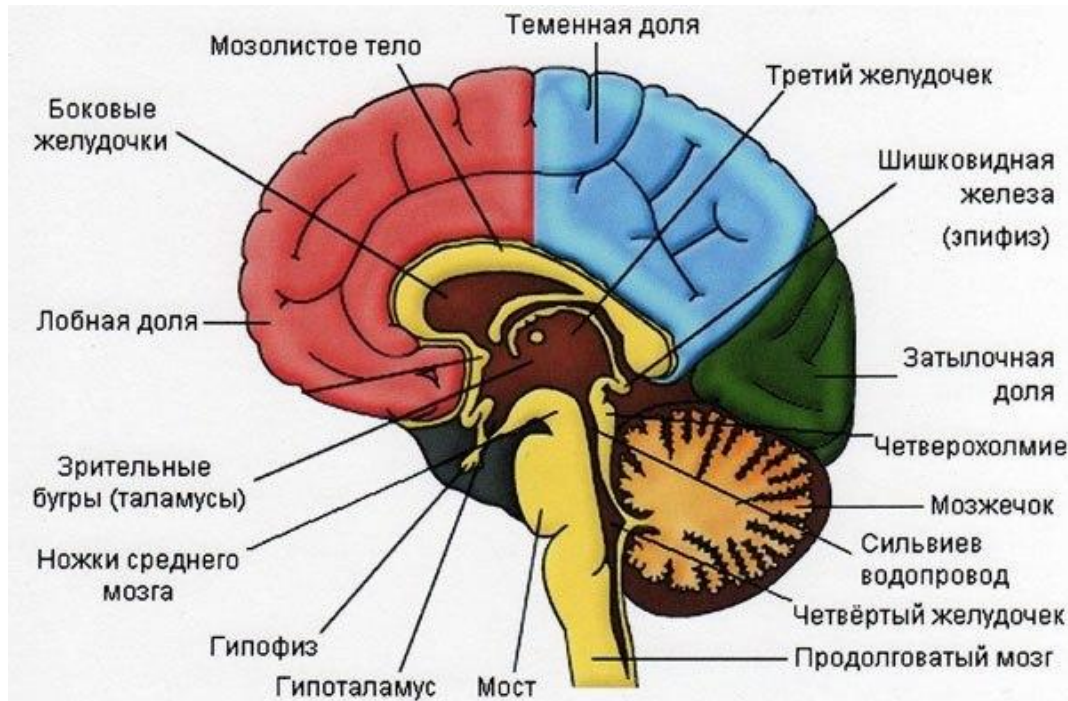


Механизмы счастья

- Построены на подкреплении обучения ситуациям способствующим выживания
- Формируются всю жизнь
- Мы можем активно участвовать в их формировании расширением позитивного опыта, активным обучением, достижением результатов
- Профилактика: избегание наркотизации, стрессов, хронической усталости, хронических заболеваний

Где живет страх и гнев

- Более глубокие участки мозга
- Более древние структуры



Зоны страха и гнева

- Имеют гораздо более простую структуру
- Формируются в пренатальном периоде
- **Почти** не обучаются в течении последующей жизни
- Реакции страха и гнева не «подкрепляются»

Ответственность страха и гнева

- Избежать опасности смерти :
 - Спрятаться
 - Убежать
 - Защищаться
- Реакции сложно различимы
 - Злишься, значит боишься
- Очень сложный набор физиологических реакций

Специальные функции гнева

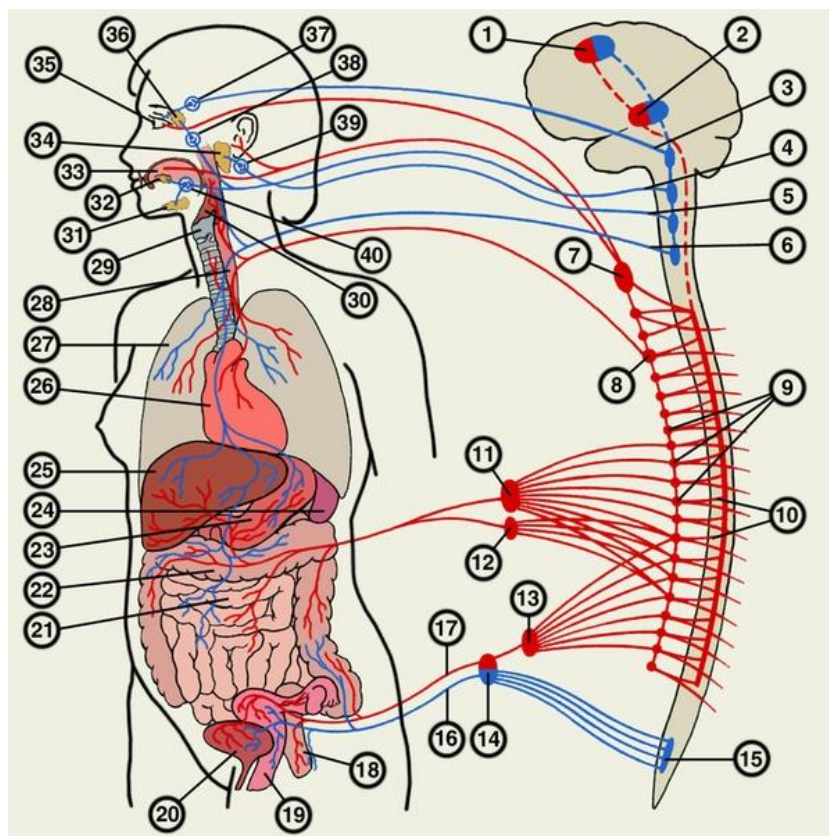
- Брачные игры
- Расширение ареала

Функции механизмов страха

- Перераспределение крови, которая из кожи и внутренних органов переходит к сердцу и скелетным мышцам, подготавливая их к бегству или обороне
- Расширение бронх, чтобы доставлять больше кислорода
- Увеличение зрачков, чтобы пропускать больше света
- Желудок и кишечник затормаживают свою работу, чтобы не мешать отражению атаки
- Кожные железы выделяют пот, чтобы тело могло выскользнуть из лап хищника,
- Волосы встают дыбом, чтобы испугать агрессора,
- Печень начинает расщеплять гликоген, выделяя в кровь дополнительное количество глюкозы

Симпатическая и парасимпатическая НС

- Симпатическая возбуждает, парасимпатическая успокаивает



На уровне физиологии

- Адреналин, норадреналин - активизация симпатической ВНС
- Кортизол:
 - понижение активности иммунной системы (снижение уровня лейкоцитов)
 - Стимуляция миндалевидного тела – возбуждение СНС
 - Подавляет деятельность гиппокампа (тормозит активность МТ)
 - Эффект положительной обратной связи синтеза кортизола
- Снижается активность лобных долей – снижение рациональности

Хронический страх

- «Токсичная" эмоция
- Ухудшает состояние иммунной системы
- Формирует мышечную напряженность
- Способствует появлению
 - метастазированию раковых клеток
 - отложению в сосудах
 - воспалению кишечника
 - возникновению невроза
 - инфаркта миокарда
 - диабета (1 типа)
 - Астмы
 - язвенного колита ...
- Приводит к «эндорфиновому дисбалансу»

Дистресс – как следствие длительного страха, симптомы

- головная боль;
- упадок сил;
- нежелание что-либо делать;
- потеря веры в улучшение ситуации в будущем;
- возбуждённое состояние, желание идти на риск;
- частичная потеря памяти, в связи с шоковым состоянием;
- нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию;
- переменчивое настроение;
- усталость, вялость.

Практичность страха и гнева?

- Ситуация «бей и беги» в 99,9% случаев возникает в холостую
- Архаизмы страха
 - Темнота
 - Одиночества
 - Страх перед чужими
 - Перед новыми впечатлениями
 - Перед громкими шорохами и звуками
 - Змееподобные предметы
 - Выступление перед аудиторией..

Мозг обучается предугадывать страшные ситуации

- Схожие обстоятельства провоцируют страх – обучение (мозг часто промахивается)
- Эксперименты Павлова – «выученный страх»
- Фрейд «Сильные негативные эмоции не исчезают но вытесняются в нижние уровни психики».
- Механизм «инграммы» Р. Хаббарда

«Инграмма»

- Ощущение боли пережитое в неосознанном состоянии
- Формирует устойчивую связь со всеми связанными ощущениями
- Закрывается от сознания
- Связанные ощущения срабатывают как спусковые крючки для рестимуляции

Вторичный опыт

- Мысленный опыт, опыт переживания
- Формирует аналогичные физиологические последствия
- Продолжительный «Мысленный» страх:
 - Когнитивный стрессор
 - Негативное автообучение
 - Провоцирует эффект «авто-выученного страха»
 - Основная причина стресса

Магическая функция страха

- Эффект бревна надо пропастью
- Ожидание негативного исхода ситуации многократно воспроизводится в сознании
- Формирует состояние внутреннего обладания
- Делает исход ситуации однозначным

Что нормализует процесс

- Смена обстановки, избавление от стрессора
- Физическая активность
- Активизация парасимпатки

Что делать

- Рационализация чувств страха и гнева - обиды, вины – см. механизмы работы с «плохими» чувствами
- Переобучение архаизмов, тренировка позитивным опытом
- Перехватывать негативные стимулы – позитивирование
- Анализ вторичного негативного опыта

Что делать

- Любая физкультура
- Опыт переключения контекста – фреймы изменения ландшафта впечатлений, и другие
- Тренировка симпатической НС – медитация, прогрессивная релаксация, пранояма...
- Терапия фобических страхов
 - переобучение
 - Парадоксальная интенция
 - одитинг «инграммного банка»...

Итого

1. 99% страхов не имеют реальной подоплеки - когнитивный
2. Отпущенный стресс развивается по сценарию положительной обратной связи
3. Техники