

## Народная мудрость

Не можешь снять стресс - не надевай его!

**«Не надеть стресс» – означает устранить причину стресса и/или «образ стрессора».**

Образ причины стресса – **«образ стрессора»** на интеллектуальном, психоэмоциональном и физиологическом уровнях модели энергоинформационной системы человека формируют:

- **негативные мысли** о смерти, конфликте, неопределённости, обмане, травме, работе, утрате, критике, увольнении, заболевании, нищете и др.;
- **негативные эмоции и чувства** такие, как агрессивность, беспокойство, боязнь, вина, враждебность, гнев, зависть, ненависть, возмущение, злорадство и др.;
- **негативные ощущения**, например, аритмия, боль, головокружение, одышка, дрожь, изжога, колики, ригидность мышц, мигрень, дискомфорт, усталость и др.

*Цифровые инструменты метода «ЕВРАЗИЯ» могут помочь человеку быстро устранить причину стресса – причину его низкой результативности и эффективности при достижении жизненно важных целей.*

# СТРЕСС



Стресс является неотъемлемой частью современной жизнедеятельности людей.



Согласно утверждению лауреата Нобелевской премии Ганса Гуго Бруно Селье (Г. Селье, 1907-1982 гг.), *стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, а сильный стресс – дистресс является «общим адаптационным синдромом» (ОАС).*

## ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ



В 1935 году, проводя опыты над животными, Г. Селье заметил, что на сильное воздействие разными стрессорами – раздражителями организм реагирует рядом неспецифических (одинаковых для всех случаев) признаков и происходит:

- 1) значительное увеличение коркового слоя надпочечников (с исчезновением секреторных гранул из корковых клеток);
- 2) острая инволюция (уменьшение) тимико-лимфатического аппарата (зобной – вилочковой железы и лимфатических узлов);
- 3) появляются кровоточащие язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Эти изменения, характерные для животных и людей, определили название их объединения – «общий адаптационный синдром» (ОАС).

Г. Селье сделал вывод, что в процессе лечения человека необходимо применять средства, направленные не только против конкретных заболеваний, но и на устранение ОАС.

*ООО «НПО ЭИТ-ЕВРАЗИЯ» предлагает использовать современные цифровые инструменты для устранения причин ОАС одновременно с лечением человека от психологических расстройств и психосоматических заболеваний.*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Периодический сильный стресс приводит не только к психоэмоциональным нарушениям (помрачению сознания, спутанности мыслей, раздражительности, депрессии, неврозам и др.), но и к психосоматическим заболеваниям.**



**Всемирной организацией здравоохранения были определены основные психосоматические заболевания – заболевания, которые могут иметь как физиологические, так и психологические причины:**

- Бронхиальная астма.
- Гипертоническая болезнь.
- Нейродермит.
- Неспецифический язвенный колит.
- Ревматоидный полиартрит.
- Тиреотоксикоз.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

*Г. Селье выделил две формы стресса: стресс полезный – эустресс и вредоносный стресс – дистресс.*

# СТРЕСС

## ЭУСТРЕСС – «БЫТЬ НА КОНЕ»

**Кратковременный и несильный стресс (эустресс)** можно назвать положительным. **Эустресс** мобилизует энергию человека для решения проблем, повышает его оптимизм и активность, формирует рефлекс нормальной (здоровой) адаптации к стрессору и может способствовать успешной самореализации.





# СТРЕСС

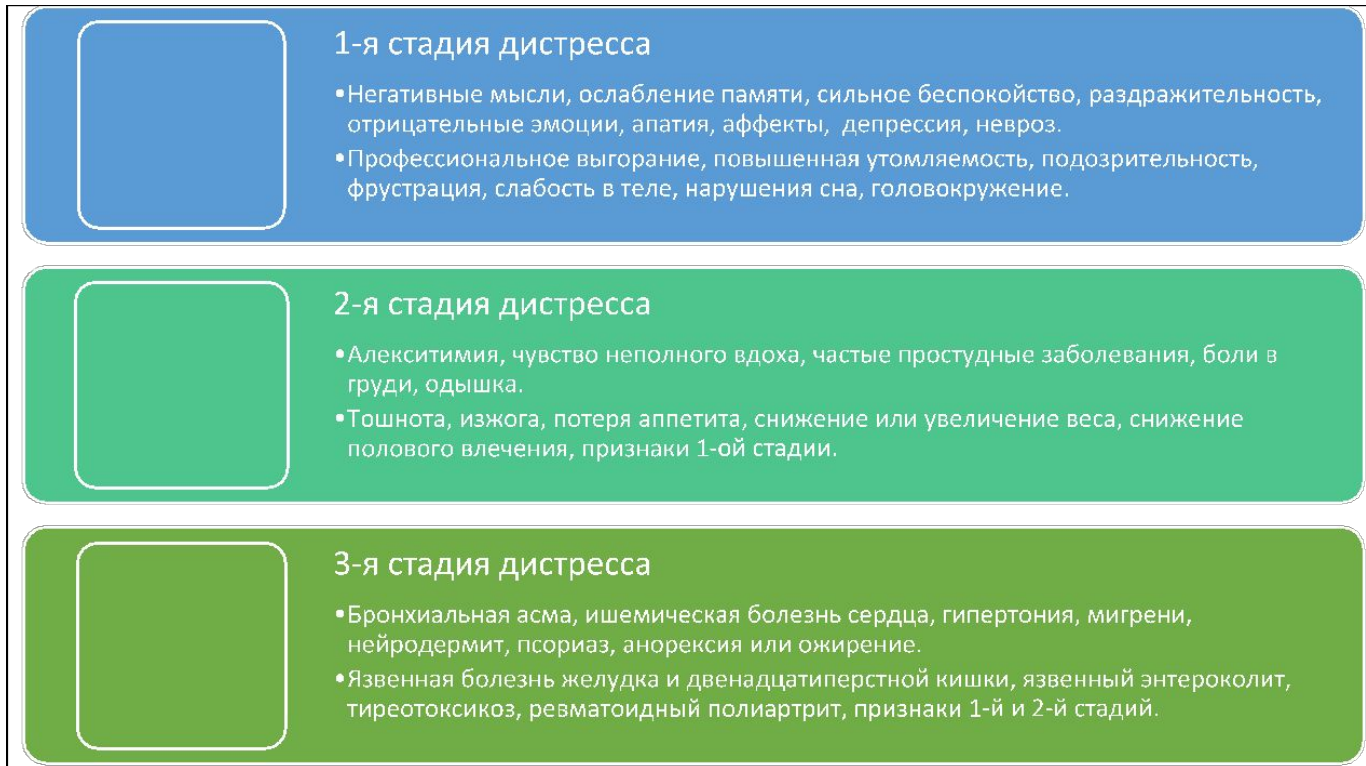
## ДИСТРЕСС – «БЫТЬ ПОД КОНЁМ»

**Сильный и долговременный стресс (дистресс)** – это отрицательный стресс. Дистресс истощает энергетические ресурсы – иммунную систему человека, формирует рефлекс ненормальной (патологической) адаптации организма к стрессору и может сформировать комплекс или стать причиной преждевременной смерти.



# СТРЕСС

## СТАДИИ ДИСТРЕССА



**Более эффективное восстановление функционально нормального состояния человека** происходит при комплексной терапии, включающей лечение медикаментами и коррекцию методами психологической саморегуляции, как правило, на начальных стадиях дистресса.

***«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мёртвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несёт в себе аромат и вкус жизни». (Г. Селье)***

# СТРЕСС

## УСТРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН ДИСТРЕССА

Восстановление относительного психофизиологического баланса в организме человека, нарушенного дистрессом, происходит при целостном устранении его причин на интеллектуальном, психоэмоциональном и физиологическом уровнях модели личности с соответствующей разрядкой: инсайтом, катарсисом и релаксацией.

1. **Релаксация** – ощущение физической разрядки «мышечных блоков и функциональной напряжённости систем организма»; расслабление – снижение ригидности мускулатуры тела и восстановление гомеостаза.
2. **Катарсис** – состояние внутреннего очищения; реакция с положительным аффектом, сопровождающимся эмоциональной разрядкой с последующей релаксацией и восстановлением гомеостаза.
3. **Инсайт** – ментальная разрядка, внезапное озарение, мгновенное возникновение нового понимания (решения); постижение ситуации в целом, сопровождающееся положительными эмоциями с последующей релаксацией и восстановлением гомеостаза.

*Состояние целостной гармонии на всех уровнях модели личности возможно только на «Срединном Пути» при воздержании от крайностей.*



# СТРЕСС

Человек обладает ограниченным количеством  
жизненной энергии

Часть энергии человек тратит на  
получение полезного для его  
жизнедеятельности результата

Часть энергии человек тратит на  
преодоление своего «внутреннего  
сопротивления»

«Внутреннее сопротивление» оказывают отрицательные условные рефлексы – рефлексы патологической адаптации организма человека к стрессорам, нарушающие нормальную его жизнедеятельность.

*В методе «ЕВРАЗИЯ» после определения слов-стрессоров (причин стресса) и индивидуальных особенностей типа личности проводится переформатирование отрицательных условных рефлексов в положительные с помощью инновационных цифровых инструментов.*

## ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



- Программы экспресс-тестирования «**Антисресс и Маски**», «**Типология-2011**», «**Энергия 1.0**», «**Евразия 2.0**» применяются для определения стрессоров и индивидуальных особенностей человека.
- Тренинг «**Профилактика стресса «Евразия»**» применяется для устранения причин стресса.
- **АТРСП** – алгоритм творческого решения системных проблем позволяет эффективно находить оптимальные решения личных проблем.
- **НАТ** – недирективный аутотренинг помогает восстановить психофизиологический баланс, нарушенный дистрессом, и настроиться на достижение желаемой цели.

*Использование цифровых инструментов в методе «ЕВРАЗИЯ» способствует гармоничному удовлетворению потребностей человека, включая потребность в самореализации, индивидуации – личностном росте и самоактуализации.*

# СТРЕСС



**Применяя экспресс-тест «Антистресс и Маски», несложно определить, как для детей, так и для взрослых:**

- доминирующие «ролевые Маски» и стрессоры (причины стресса);
- совместимость с другими людьми и тип возможных взаимоотношений;
- наиболее неустойчивые к стрессорам системы и органы;
- потенциал психологической резилентности – способности позитивной адаптации к стрессорам;
- уровень стресса в момент тестирования и его причины;
- тип конституции, свойства темперамента и доминирующую установку на определённый вид деятельности;
- рекомендации для решения жизненно важных проблем, включая рекомендации по выбору профессии и восстановлению целостности структуры личности.

# СТРЕСС

## Окна программы экспресс-тестирования «Антистресс и Маски»

Карточка тестируемого

Фамилия: \* Иванов      Дата рождения: \* 03.08.1957

Имя: Иван      Пол: \*  Мужской  Женский

Отчество: Иванович      Вес, кг: 73,0

Образ жизни: \* Умеренный образ жизни      Рост, см: 165,0

Телефон:      Обхват груди, см: 104,0

E-mail:      Обхват талии, см: 96,0

Страна: Россия      Обхват бедер, см: 115,0

Психотип: INTJ      Тип конституции: 1b

Сохранить      Провести тест      Отмена

Выбор тестов

Комплексное тестирование «Антистресс и Маски»  
 Сокращенное тестирование «Антистресс и Маски»

Выбор тонов цвета     Определить тип по цветам

Одна пара  
 Две пары  
 Три пары

Определение типа личности     Без тестирования

Собственное тестирование  
 Тестирование со стороны  
 Тестирование по почерку

Определение типа конституции

Начать      Отмена

Ввод значений

Значение пульса, уд/мин: 74,0

Сатурация, %: 97

Сохранить



Антистресс и Маски

Каталог

Корневая папка  
 Тестовая папка 1  
 Тестовая папка 2

Список тестируемых

Фамилия	Имя	Отчество	Пол	Дата рождения	Тестов	Последний тест	Тип	Конституция
Иванов	Иван	Иванович	М	03.08.1957	1	25.12.2017	INTJ	1b

Результаты

Дата теста	УЗ	Пульс	Сатурация	Цвет +	Цвет -	Тип личности	Определен	ППР	УС	Конст	Актуальная ситуация
25.12.2017 14:33	1	74	97	Сирень	Золотая	INTJ	Определен	36,0	2	1b	Возможно, из-за того, что вы сейчас одиноки, и теперь необходимо поддерживать свое тугу общими с коллегами

Антистресс и Маски

Структура

- Вариант выбора тонов цвета
  - Образ «Маски», соответствующий выбору пары тонов цвета
  - Возможные характеристики поведения личности во время стресса при выборе этого образа «Маски»
  - Предрасположенность к стрессу при выборе образа «Маски», которые могут быть успешно удовлетворены при б
  - Предрасположенность к стрессу при выборе образа «Маски», которые чаще всего не могут быть удовлетворены
  - Возможные признаки отрицательного опыта выбора образа «Маски»
  - Актуальная ситуация
- Совместимость и несовместимость людей в зависимости от выбора пары тонов цвета
- Интуитивные и стрессорам системы и органы
- Рекомендации
- Уровень насыщения организма кислородом без физической нагрузки
- Уровень частоты пульса без физической нагрузки
- Рекомендуемая частота пульса при выполнении физических упражнений на тренировке
- Плечевая мышечная активность
- Уровень стресса
- Рекомендации
- Определение типа конституции на стрессоустойчивость
  - Рост
  - Тип конституции и вес (Т [кг])
  - Телосложение и обхват талии (ОТ [см])
  - Наиболее вероятные симптомы и заболевания при стрессе, соответствующие типу конституции
  - Тип личности по результатам ЭКСПРЕСС-ТЕСТА «Типология 2017»
  - Сравнение параметров образа «Маски» и врожденного типа личности
  - Общие и частные
  - Взрослый тип личности и особенности женского типа личности
  - Стереотипы и парадоксы
  - Особенности удовлетворения высших и мать-потребностей типа личности
  - Возможные слабые стороны характера типа личности
  - Профилактика типа личности
  - Интуитивные системы, органы и части тела типа личности
  - Антистрессовые рекомендации
  - Интертипные отношения (соционма)
  - Диплоидность и покровительственная
  - Уровень стресса и психофизиологическая корреляция
  - Сравнительный тип цвета
  - Предпочтительный тип цвета

Обновить

Просмотр

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ «Антистресс и Маски»

РЕЗУЛЬТАТ ЭКСПРЕСС-ТЕСТОВАНИЯ

Имя тестируемого: Иванов Иван Иванович    Дата рождения: 03.08.1957    Пол: Мужской    Тип личности: INTJ    Конституция: 1b

Дата теста: 25.12.2017 14:33    УЗ: 1    Пульс: 74    Сатурация: 97    Цвет +: Сирень    Цвет -: Золотая    Тип личности: INTJ    Определен: Да    ППР: 36,0    УС: 2    Конст: 1b

Актуальная ситуация: Возможно, из-за того, что вы сейчас одиноки, и теперь необходимо поддерживать свое тугу общими с коллегами

# СТРЕСС

## Компьютерная программа – тренинг «Профилактика стресса «Евразия»

*«Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят».* (Эпиктет, 50-138 гг.)

**Тренинг «Профилактика стресса «Евразия» может изменить отношение человека к проблеме и превратить её в решаемую задачу.**

**Цель тренинга «Профилактика стресса «Евразия» – помочь индивиду быть менее чувствительным к стрессорам, а затем сублимировать – перенаправить их теневую энергию на достижение социально приемлемых целей.**

**Этот тренинг исправляет вредные привычки – отрицательный опыт, побуждая организм человека к саморегуляции и восстановлению целостности структуры личности для успешной активной жизнедеятельности без дистресса.**

**Тренинг «Профилактика стресса «Евразия» эффективно используется также для повышения работоспособности и саморазвития личности, как взрослыми, так и детьми.**

**Схожее с иглоукалыванием, слабое индивидуально подобранное воздействие музыкой, цветом и словом помогает личности снять внутреннее сопротивление и восстановить душевную гармонию для успешной самореализации, индивидуации и самоактуализации.**



# СТРЕСС

## Окна программы тренинга «Профилактика стресса «Евразия»

Тренинг повышения психологической устойчивости «ЕВРАЗИЯ»

проводится целенаправленно и целенаправленно на получение положительного результата состояния.  
Основной задачей тренинга - перестроить отрицательный опыт, рефлексы, вызывающий у человека негативное состояние - стресс.  
Желаемый результат: достижение устойчивого состояния стрессоустойчивости и формирования устойчивых навыков преодоления стрессовых ситуаций.

Удобно расположитесь в кресле и следуйте алгоритму программы:

- Выберите цвета
- Выберите слова

Для перестроения устойчивого отрицательного опыта рефлексы аналога выполните «Разминку» и «Релаксацию» (около 30 минут), затем «Подожжение» (около 20 минут).  
Для перестроения устойчивого позитивного опыта выполните «Подожжение» (около 20 минут), «Релаксацию» (около 20 минут), «Решение» (около 20 минут) и «Релаксацию».

Желаем Вам успешного завершения тренинга!

Решение проблемы >  ФНПО ЗИТ ЕВРАЗИЯ

Выберите цвет, который вам больше всего **НЕ НРАВИТСЯ** и нажмите ОК

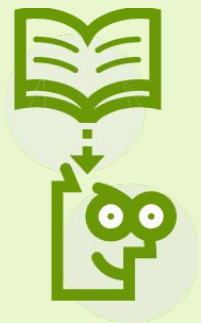


**Ссора**

*Дружба*

# СТРЕСС

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



*«Кто не сумел изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела либо постоянной чрезмерной перегрузкой».*  
(Г. Селье)



Научиться управлять стрессорами, вызывающими дистресс (ОАС), и повысить интеллектуальную, эмоциональную и физиологическую стрессоустойчивость своего организма – означает открыть **секрет** целостного метода достижения самоактуализации и продления активной жизнедеятельности человека.

*«Если кто-то ищет здоровье, спроси его сперва, готов ли он в дальнейшем расстаться со всеми причинами своей болезни, - только тогда ты сможешь ему помочь».* (Сократ)

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Сайт ООО «НПО ЭИТ-ЕВРАЗИЯ» : <http://eit-eurasia.ru>**

**Тел: +7-495-231-48-98, +7-916-018-84-36, +7-967-017-28-27**

**Почта: [info@eit-eurasia.ru](mailto:info@eit-eurasia.ru) (В.А. Латышев)**

