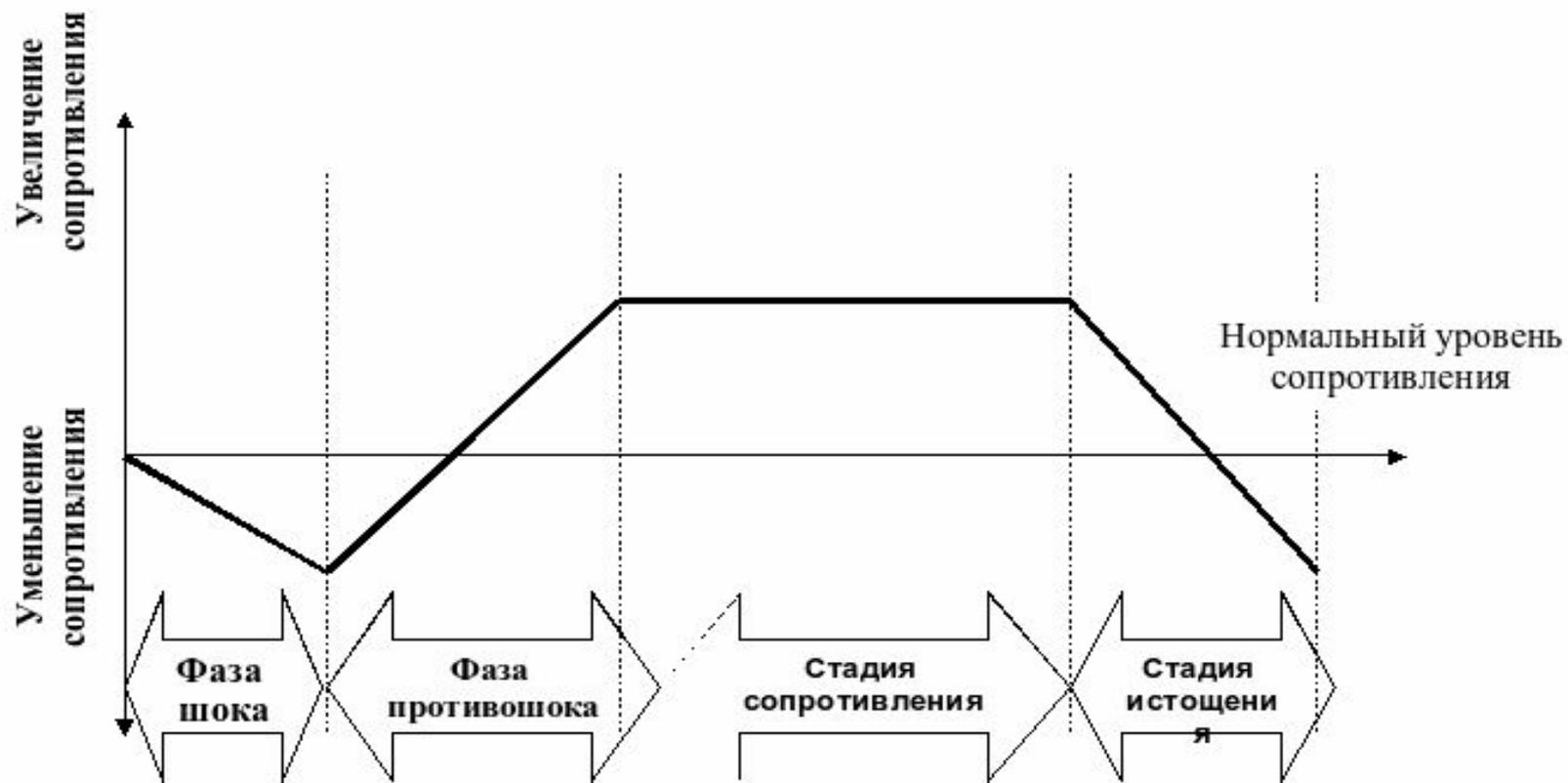


# Совладание со стрессом



# Фазы протекания стрессовой реакции



# «Нормальный» стресс



# «Острый» стресс



# Длительный стресс



# Наложение стрессовых реакций



# Естественное течение стресса



# Стресс у современного человека



# Модель протекания стресса

## Ситуация

Потенциально стрессогенные факторы

## Оценка

Оценка ситуации

Оценка ресурсов совладания с ситуацией

## Подготовка действия

Мотивирующие эмоции

Физиологическая подготовка

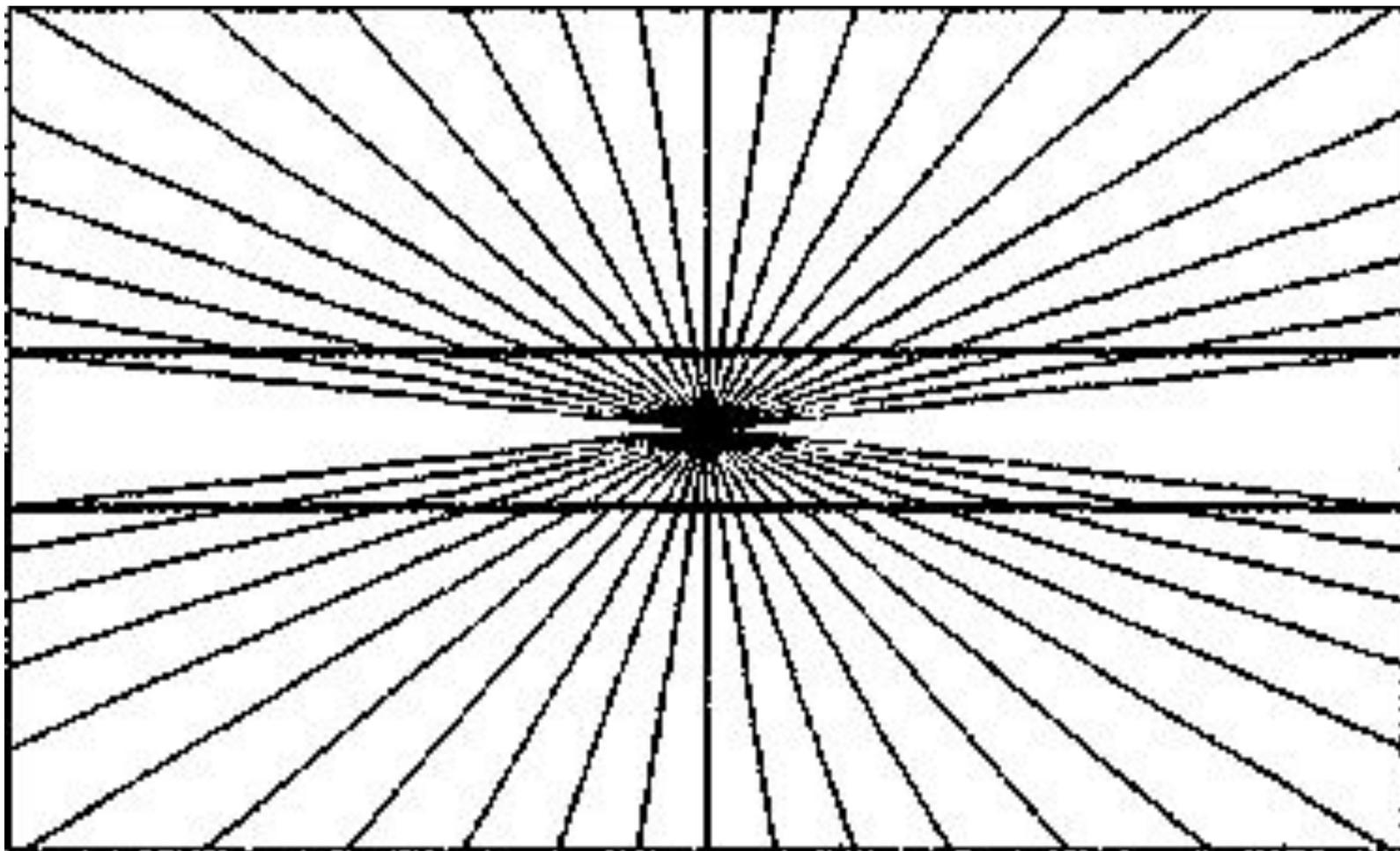
## Действие

Осуществление выбранных действий

**Взаимодействие со средой будет  
восприниматься человеком как  
стрессовое в той мере, в какой он  
оценивает окружающую его  
обстановку как чреватую  
неприятностями, угрозами и**



**Параллельны ли  
горизонтальные линии?**



# Дисфункциональные установки

- **Установка долженствования**

**Слова-маркеры: должен/не должен (должно, должны и т. п.), обязательно, «во что бы то ни стало», «кровь из носу».**

# Трансформация установок: установка долженствования

Попробуйте заменять слова «должен» и его синонимы на слово «хочу».

В одном случае - это неизбежная необходимость, ответственность за которую лежит на нас или внешней силе (люди, природа, обстоятельства и т. п.), в другом случае — выбор того, кто принимает решение. Это значимо уменьшает стрессовую нагрузку.

Важно отметить, что такое отношение не означает отказа от попыток изменить то, что нуждается в изменении.

# **Дисфункциональные установки**

- **Установка катастрофизации**

**Слова-маркеры: катастрофа,  
кошмар, ужас, конец света.**

# **Трансформация установок: установка катастрофизации**

**Попробуйте заменять в своих убеждениях крайне негативную оценку ситуации на более реальную, основанную на фактах.**

**Для того, чтобы быть более объективными, хорошо использовать измерительные шкалы и сравнения (Например, «Шкалу**

# **Дисфункциональные установки**

- **Установка максимализма**

**Слова-маркеры: по максимуму,  
только на отлично, на пятерку, на  
100% («на все сто»).**

# **Трансформация установок:** **установка максимализма**

**Попробуйте проверить собственные требования:**

- ✓ В каких областях перфекционизм вам абсолютно обязателен?**
- ✓ Что вы можете сократить или пропустить, не опасаясь, что в этом случае мир погибнет?**
- ✓ В каких областях деятельности достаточно будет 80% перфекционизма вместо желаемых 120%?**
- ✓ Какую работу вы могли бы передать кому-нибудь другому, не боясь, что она будет выполнена не столь блестяще, как могли бы сделать ее вы?**
- ✓ Когда вы в последний раз хвалили себя за успехи?**

# **Дисфункциональные установки**

- **Установка сверхобобщения**

**Слова-маркеры: все, никто, все,  
ничто, всюду, нигде, никогда,  
всегда, вечно, постоянно.**

# **Трансформация установок: установка сверхобобщения**

**Попробуйте формулировать не  
обобщенно, а предельно точно.  
Проверяйте убеждения фактами.**

# Трансформация установок: установка свержобобщения

Обобщения	Вопросы для уточнения
Это всегда так.	Что именно? Действительно ли всегда? Имеются ли исключения — было ли когда-нибудь по-другому? Неизменно ли это?
Женщины капризны.	Все ли женщины? Какие женщины? Всегда ли они капризны? Почему? С кем они ведут себя так? Встречали ли вы хоть однажды женщину, которая не была такой?
Я никогда не могу отстоять свои интересы.	Никогда? Может быть, все-таки «часто», «иногда», «время от времени», если быть точнее? А в этом конкретном случае вы уже много раз пытались? В каких случаях вам удавалось настоять на своем? С какими людьми у вас это (не) получается? Что конкретно в этом случае вы хотите отстоять?

# **Дисфункциональные установки**

- **Установка чтения мыслей и установка персонализации**

**Слова-маркеры: он(она/они)  
думает(ют), местоимения я, меня,  
мною, мне и т. п.**

# **Трансформация установок:** **установка чтения мыслей и** **установка персонализации**

- ✓ **Попробуйте придумать несколько альтернативных объяснений поведению человека, мысли которого вы «читаете».**
- ✓ **Если есть такая возможность, спросите, чем вызвано то или иное поведение человека.**

# Приклеивание ярлыков

**Составьте список из трех-пяти слов, фраз или черт характера, которые наилучшим образом описывают вас по каждому из следующих аспектов:**

- как вы сами воспринимаете себя;**
- с точки зрения вышестоящего начальства на работе;**
- с точки зрения родственника или партнера.**

Когда закончите, оцените позитивный или негативный характер употребленных вами слов, фраз или личностных черт и **поставьте им знаки**

# **Дисфункциональные установки**

- **Установка оценочная**

**Слова-маркеры: плохой,  
хороший, никчемный, глупый и т.  
п.**

# **Трансформация установок:** **установка оценочная**

**Чаще задавайте себе вопросы:**

**«А какими ещё чертами обладает этот человек? Бывали ли ситуации, в которых он проявил себя иным образом?» и.т.п.**

# Оптимизм или пессимизм?



# **Дисфункциональные установки**

- **Установка предсказания негативного будущего**

**Слова-маркеры: наверняка будет плохо, что если не удастся, а вдруг не получится, а ведь может быть..., я этого не смогу и т. п.**

# Проектирование будущего: ПОСТОЯНСТВО

## Оптимист

- **Сиюминутность неудач**
  - *Я просто устал*
  - *Ты высмеиваешь меня, если я не убираю комнату*
  - *Начальник в плохом настроении*
- **Постоянство удачи**
  - *Мне всегда везет*
  - *Я – талантливый человек*
  - *Мой соперник ничего себе сделал на себе на*

## Пессимист

- **Постоянство бед**
  - *Я совершенно разбит*
  - *Ты всегда меня высмеиваешь*
  - *Начальник – скотина*
- **Временность везения**
  - *Сегодня удачный день*
  - *Я стараюсь*
  - *Мой соперник устал*

# Проектирование будущего: степень универсальности

## Оптимист

- **Неудача как частность**
  - *Преподаватель несправедлив*
  - *Я неприятен этому человеку*
  - *Эта книга бесполезна*
- **Удача как универсальная закономерность**
  - *Я вообще способный человек*
  - *Я – обаятельная личность*

## Пессимист

- **Неприятность как универсальная закономерность**
  - *Все преподаватели несправедливы*
  - *Я неприятен людям*
  - *Книги бесполезны*
- **Удача как частность**
  - *Я способен к математике*
  - *Я ей понравился*

# **Трансформация установок:** **установка предсказания** **негативного будущего**

- **Наше представление будущего это гипотеза, которую необходимо проверять на истинность.**
- **Даже в мыслях оперируйте только известными фактами.**
- **Формулируйте позитивные или безоценочные высказывания.**

# **Трансформация установок:** **установка предсказания** **негативного будущего**

## **Негативные ожидания**

- **Завтра наверняка будет тяжелый день.**
- **Переговоры с этим клиентом наверняка будут ужасными.**
- **Я, без сомнения, опозорюсь.**

## **Альтернативные формулировки**

- **На завтра запланировано много встреч.**
- **В пятницу переговоры с клиентом А.**
- **Я приложу все усилия.**

# Благодарность

Каждый вечер

в течение месяца вспоминайте  
не меньше пяти событий (де  
ситуаций), за которые вы  
можете себя поблагодарить

За каждое скажите себе:

«Спасибо!» или «Ты  
молодец!»



Спасибо!

# Техника прерывания неприятных мыслей



# Модель протекания стресса

## Ситуация

Потенциально стрессогенные факторы

## Оценка

Оценка ситуации

Оценка ресурсов совладания с ситуацией

## Подготовка действия

Мотивирующие эмоции

Физиологическая подготовка

## Действие

Осуществление выбранных действий

# Расслабление шеи и рук



Пункт 2



Пункт 3



Пункт 6

# МИНУТА СИЛЫ



# Расслабление поясницы и ЧОГ



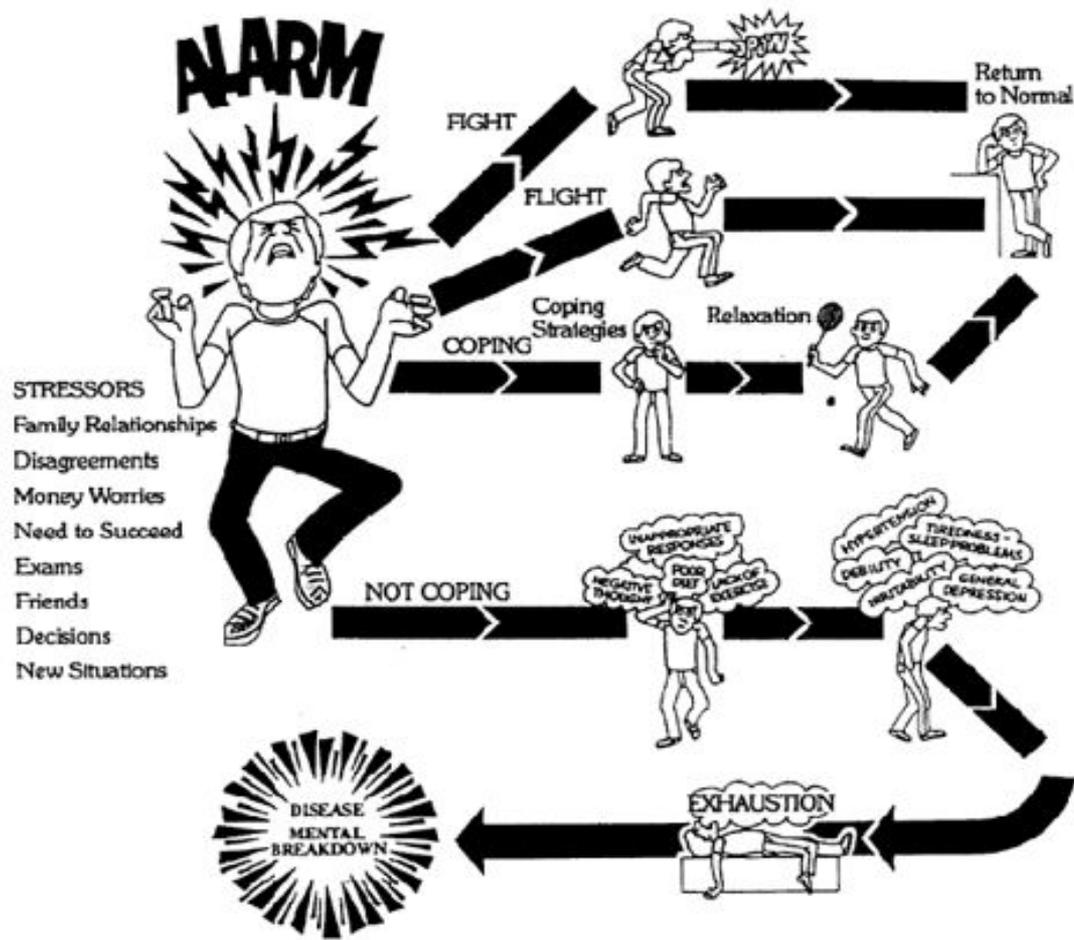
# Завершение действий и ситуаций



# Медитация покоя



# Виды реакций на стресс



# Стратегии совладания

- **конфронтация**
- **дистанцирование**
- **самоконтроль**
- **поиск социальной поддержки**
- **принятие ответственности**
- **бегство-избегание**
- **планирование решения проблемы**
- **положительная переоценка**

# Конфронтация

*Положительные стороны:*

**возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.**

*Отрицательные стороны:* **высокая конфликтogenность, недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения.**

# Дистанцирование

## *Положительные стороны:*

**возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.**

## *Отрицательные стороны:*

**вероятность обесценивания собственных переживаний, недостаточно серьезного отношения к ситуациям, требующим разрешения**

# Самоконтроль

## *Положительные стороны:*

**возможность избегания  
эмоциогенных импульсивных  
поступков, преобладание  
рационального подхода к  
проблемным ситуациям.**

## *Отрицательные стороны:*

**проявления скрытности, трудности  
выражения личных переживаний,  
потребностей и желаний,  
сверхконтроль поведения**

# Поиск социальной поддержки

## *Положительные стороны:*

**возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.**

## *Отрицательные стороны:*

**возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.**

# Принятие ответственности

*Положительные стороны:*

**возможность понимания личной роли  
в возникновении актуальных  
трудностей.**

*Отрицательные стороны:* **риск  
необоснованной самокритики.**

# Бегство-избегание

*Положительные стороны:*

**возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.**

*Отрицательные стороны:*

**невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта**

# Планирование решения проблемы

## *Положительные стороны:*

**возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.**

## *Отрицательные стороны:*

**вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.**

# Положительная переоценка

## *Положительные стороны:*

**возможность личностного роста в процессе преодоления проблемной ситуации.**

## *Отрицательные стороны:*

**возможность недооценки практических возможностей разрешения ситуации.**

# Портрет стрессоустойчивого человека





# Инвентаризация стрессов

- Составить перечень причин, вызывающих стресс. Причины должны быть предельно конкретны.
- Проранжировать причины от вызывающих наибольшее напряжение до вызывающих наименьшее напряжение.
- Отнести стрессоры к одной из групп:
  - Немедленное действие – с ними можно сделать что-то прямо сейчас.
  - Будущее действие.
  - Игнорирование или адаптация – эти стрессоры не ясно как, или невозможно устранить.

## **По каждому стрессору:**

- **Придумать минимальное действие, которое я могу сделать.**
- **Подумать о том, что из имеющихся ресурсов может помочь.**
- **Подумать о группе поддержки.**
- **Подумать о том, какие навыки необходимо развить.**

# Ваше текущее состояние

№	Фактор риска	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	Сон недостаточный или плохой							
2	Испорченное настроение по дороге на работу или домой							
3	Испорченное настроение на работе							
4	Неприятная работа							
5	Чрезмерный шум							
6	Более 3 чашек крепкого кофе							
7	Выкурено более 10 сигарет							
8	Слишком много выпито спиртного							
9	Слишком мало физической активности							
10	Слишком много съедено							
11	Слишком много сладостей							
12	Личные проблемы							
13	Сверхурочная работа							
14	Испорченное настроение дома							
15	Сомнения в качестве своей работы							
16	Головная боль							
17	Сердечная слабость							
18	Боли в желудке							

# Интерпретация

**1—20 очков.** Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.

**21—40 очков.** Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

**41—60 очков.** Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

**Свыше 60 очков.** Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем.

## Иррациональные убеждения

### **Требования**

Х должно (или не должно) случаться, происходить, существовать.

### **Катастрофизирующие прогнозы.**

Если Х произойдет, это будет ужасно.

### **Убеждения, связанные с низкой терпимостью к фрустрации.**

Если Х произойдет, Я этого не вынесу.

### **Обесценивающие убеждения.**

Если Х произойдет (или не произойдет), это значит, что я – никчемное существо.

## Рациональные убеждения

### **Предпочтения**

Я бы хотела, чтобы Х произошло (не произошло), но это вовсе не значит, что так должно быть.

### **Анти-катастрофизирующие убеждения.**

Если Х случится, это будет плохо, очень плохо, но это не конец света.

### **Убеждения, связанные с высокой терпимостью к фрустрации.**

Если Х случится, это будет трудно вынести (пережить), но я смогу это сделать и еще буду счастлива.

### **Убеждения, связанные с принятием.**

Если Х случится, то это ни в коей мере не будет значить, что я - никчемное существо. Я – просто человек, а людям свойственно ошибаться.

## **Чтобы изменить иррациональные убеждения, необходимо:**

- привлечь к ним внимание или вывести их на сознательный уровень;**
- показать, что именно они вынуждают нас чувствовать себя несчастными;**
- выявить с помощью диспутирования нелогичность, ложность иррациональных убеждений, их несоответствие нашим жизненным целям;**
- научиться думать по-другому и по-другому формулировать наши желания, предпочтения и ожидания;**
- закрепить новые рациональные убеждения и научиться придерживаться их в повседневной жизни.**

# Типичные фильтры восприятия:

- Мы воспринимаем только то, что нам знакомо. Все, что находится вне нашей картины мира, не воспринимается нами.
- Мы видим только небольшую часть реальности. Вся полнота информации часто нам недоступна.
- Не вся важная для оценки ситуации информация расценивается как важная. Часть важной информации упускается.
- Иногда мы предполагаем взаимосвязи, которых на самом деле не существует.
- Оценки всегда определяются индивидуальной точкой зрения — и могут быть неверны. Два человека могут оценивать одну и ту же ситуацию абсолютно по-разному. Всем известный пример: «наполовину полный стакан»

# Если у вас нету тёти



# **Дисфункциональные установки**

- **Установка дихотомического мышления**

**Слова-маркеры: или всё — или ничего («или да — или нет», «или пан, или пропал»), либо... — либо... («либо жив, либо мертв»).**

# **Трансформация установок: установка дихотомического мышления**

**Увеличьте количество делений шкалы. Вместо двух делений «всё» и «ничего», создайте шкалу, например, от 1 до 10.**

**Задавайте себе вопрос – на сколько именно в данной ситуации безупречно, несовершенно, хорошо или плохо что-либо.**

**Отвечать необходимо как можно точнее, учитывая все нюансы.**