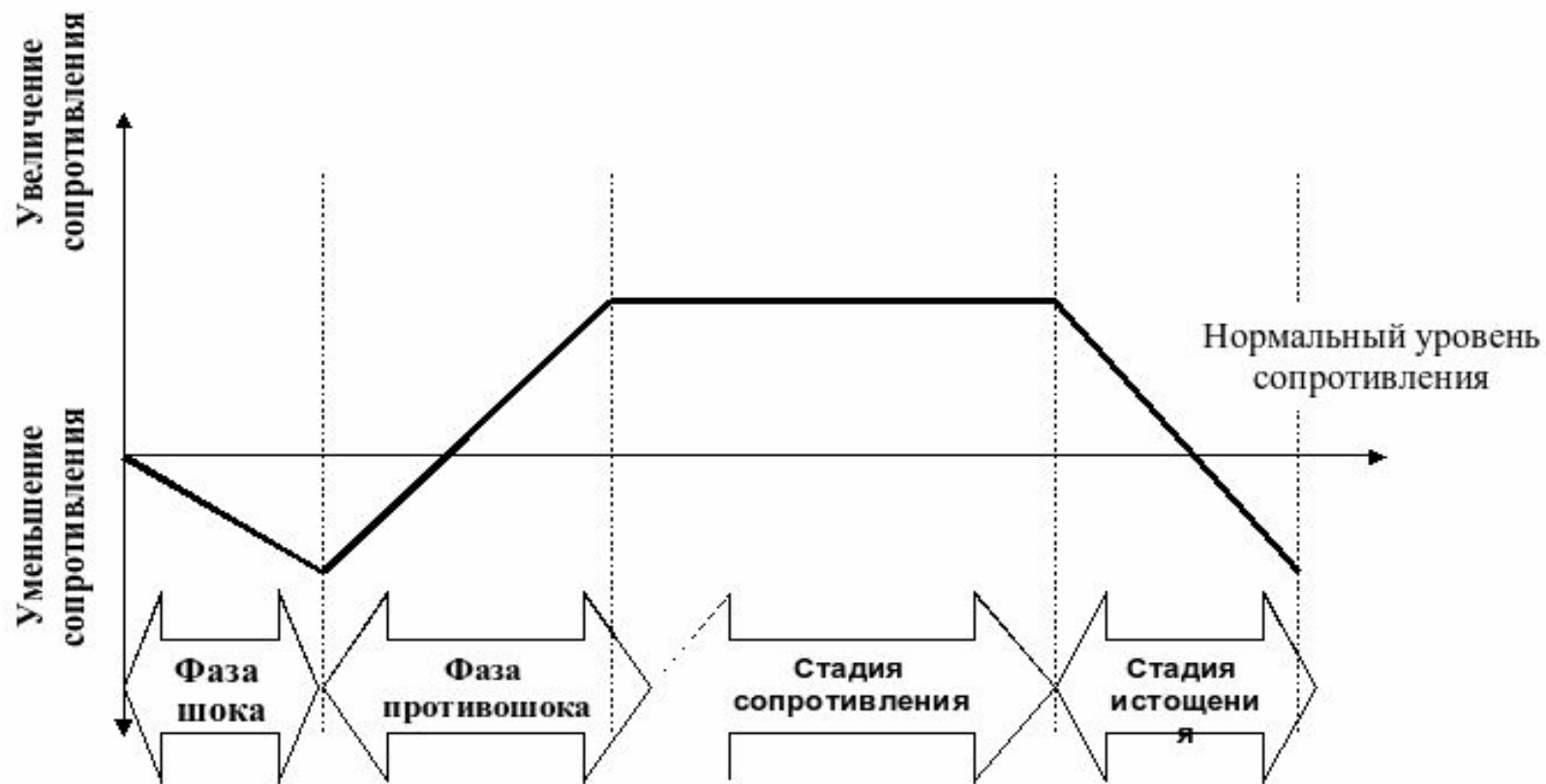


Совладание со стрессом



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

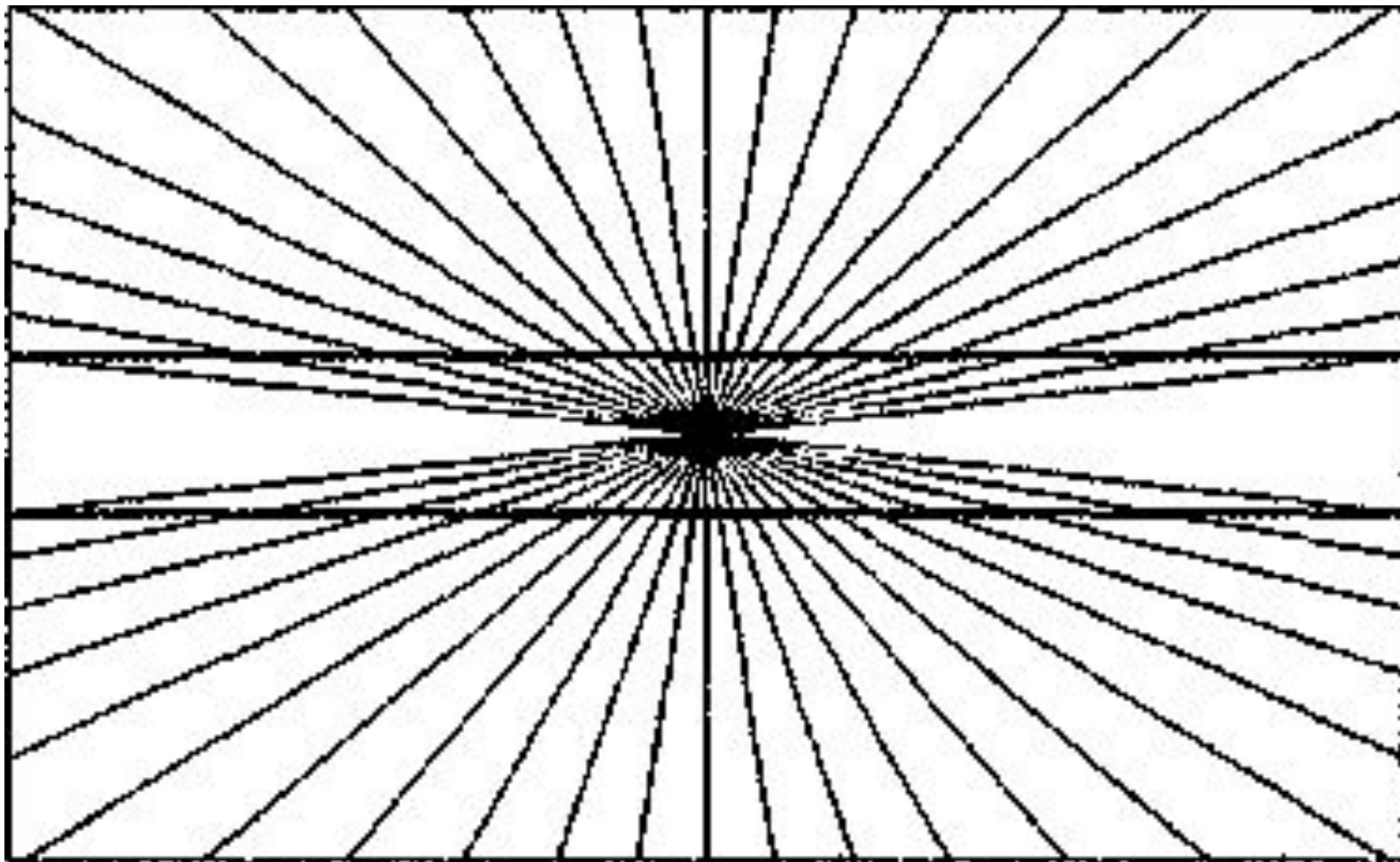
Действие

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*

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



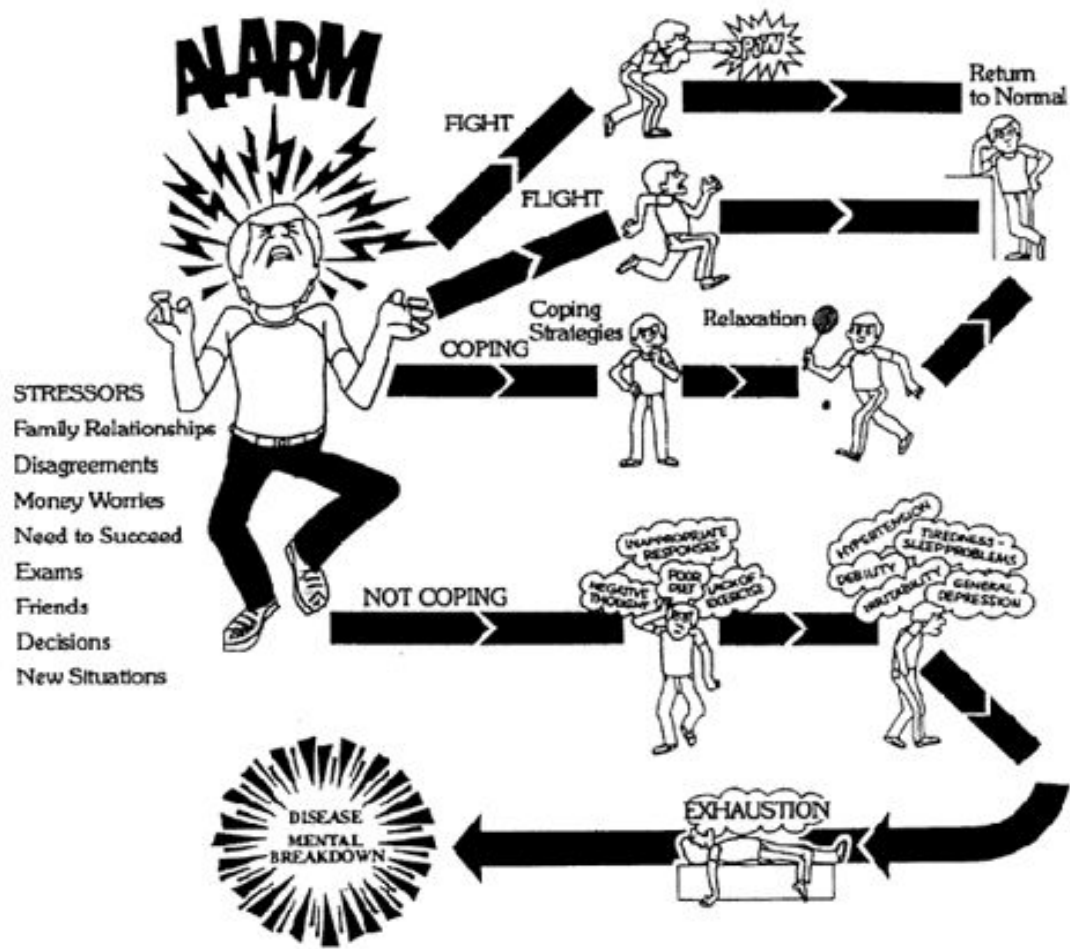
Завершение действий и ситуаций



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 тётти



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.