

Работа со стрессом: активация внутренних ресурсов

Задорожная Татьяна Владимировна
психолог ГБОУ ЛНР «Кировская многопрофильная
гимназия

Проверим свои знания о стрессе!

Отметьте утверждения, которые вы считаете правильными:

- ❖ От стресса страдают только слабые и безвольные люди
- ❖ Счастливая жизнь должна быть свободна от стрессов
- ❖ Любой стресс вреден
- ❖ От стресса страдают только взрослые
- ❖ Все люди реагируют на стресс абсолютно одинаково

Отметьте утверждения, которые вы считаете правильными:

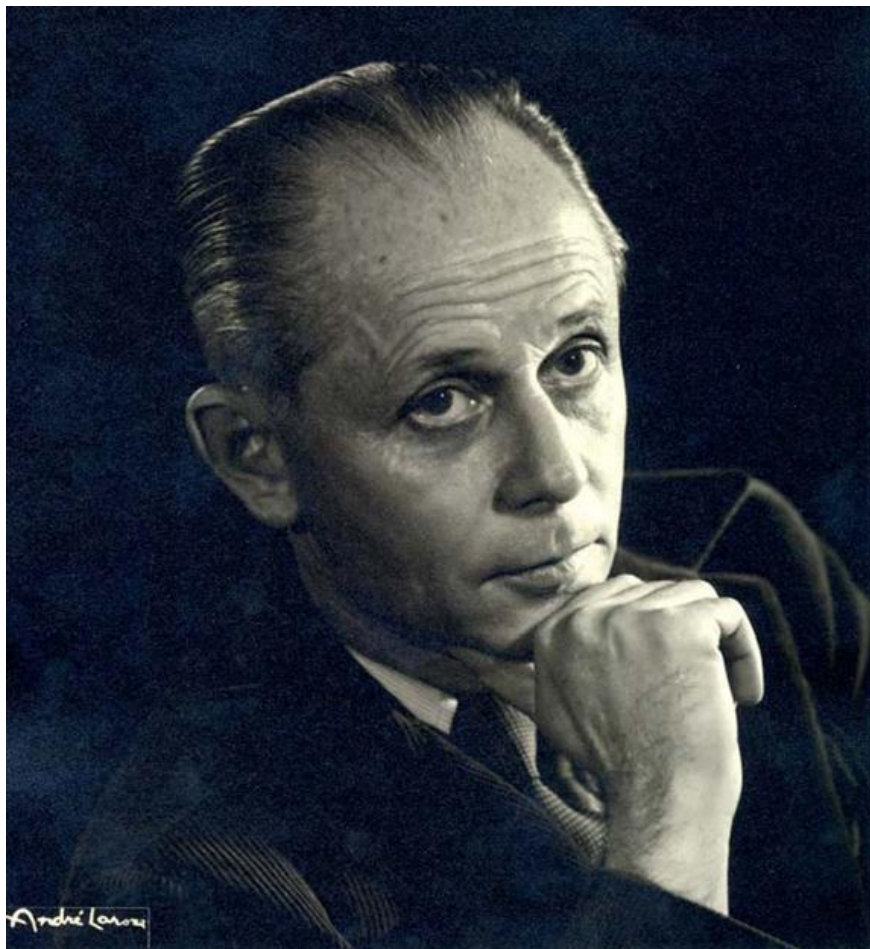
- ❖ Стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому, что он существует только в воображении
- ❖ Я всегда знаю, когда испытываю чрезмерный стресс
- ❖ Установить причины стресса в общем-то несложно
- ❖ Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе, — это просто отдохнуть
- ❖ Физические упражнения расходуют энергию, которая могла бы быть направлена на борьбу со стрессом

Отметьте утверждения, которые вы считаете правильными:

- ❖ Человек всегда может приспособиться к трудным обстоятельствам, если хорошо постарается
- ❖ Чем меньше стрессов, тем лучше
- ❖ Целью стресс-менеджмента является полное устранение стресса
- ❖ Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен и мы все его жертвы
- ❖ Людям, имеющим предрасположенность к стрессу, бессмысленно бороться с ним

Оценка результата

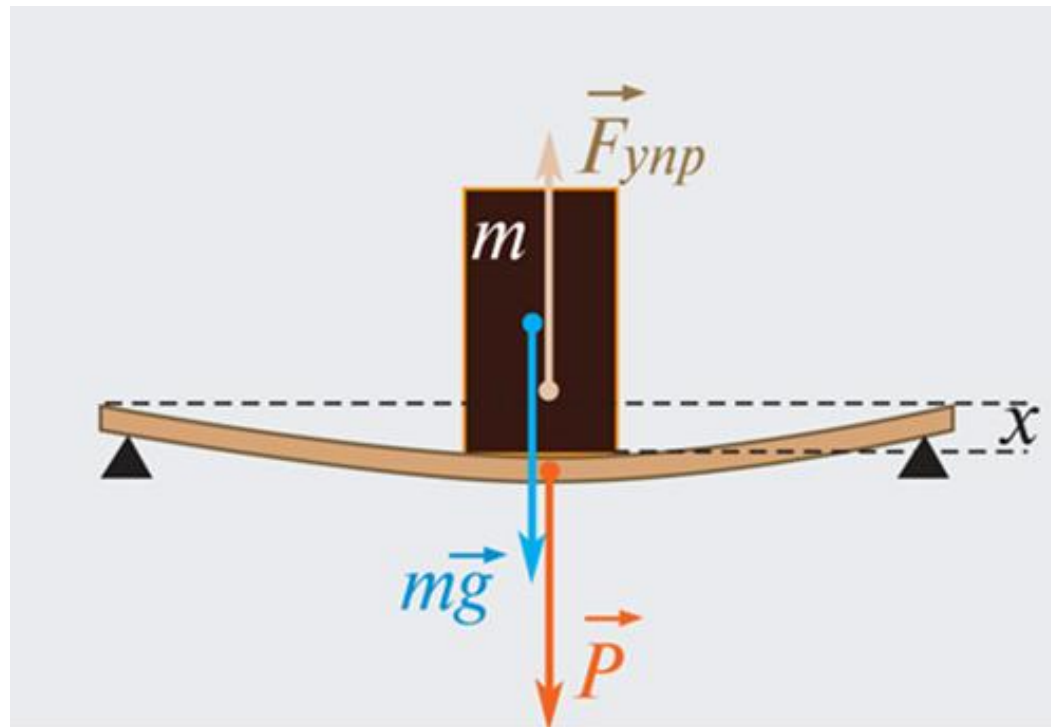
- ❖ Подсчитайте количество утверждений, являющихся на Ваш взгляд правильными.
- ❖ Умножьте полученное число на 6,67.
- ❖ Вы получите число, отражающее процент ваших ошибочных представлений о стрессе.



Термин «стресс»
ввел канадский
психолог Ганс
Селье в 1936 г.

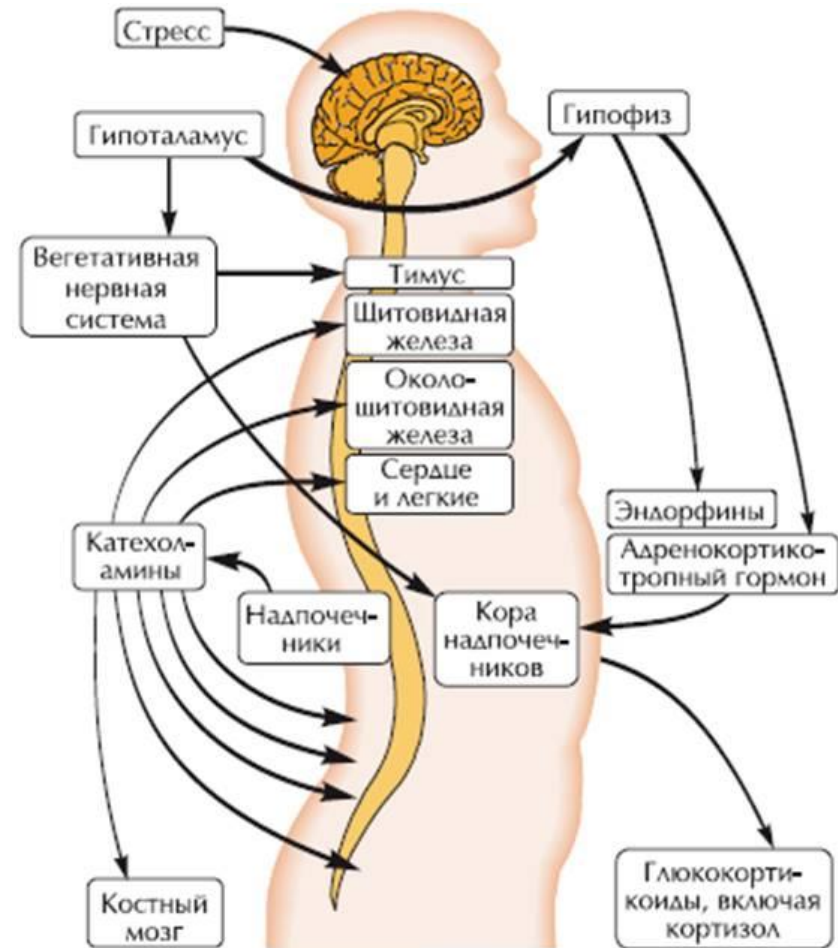
Стресс: технический подход

Стресс как некая угроза, воздействие
ИЗВНЕ



Стресс: медицинский подход

Стресс как
изменения
в организме
в ответ
на стрессор



Физиологические механизмы стресса

Стресс: психологический подход

Стресс – это взаимодействие личности и стрессогенной ситуации



Г. Селье выделил две разновидности стресса:

Эустресс. Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

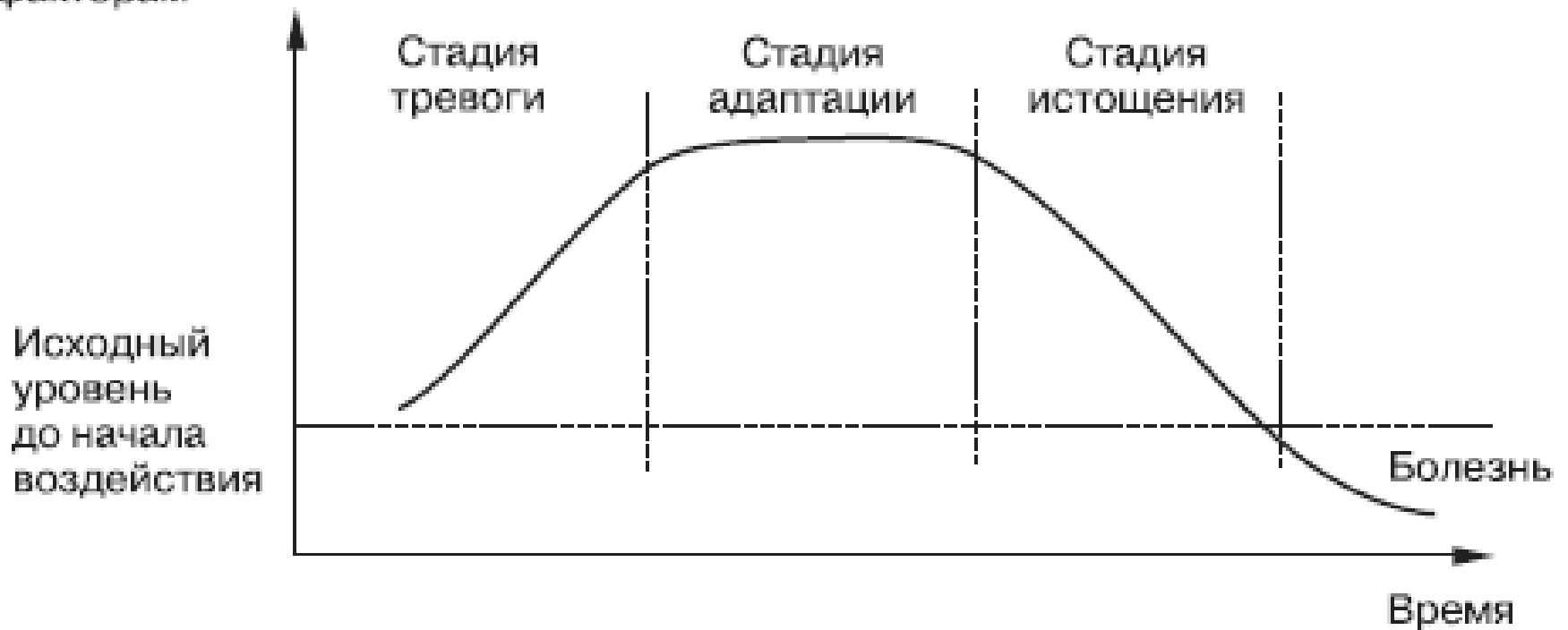


Дистресс. Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Он разрушает моральное здоровье человека и даже может привести к тяжелым психическим заболеваниям.



Динамика развития стресса:

Сопротивляемость
организма по отношению
к повреждающим
факторам



1.Стадия тревоги

На данном этапе наблюдается лёгкая дрожь по телу, так называемый мороз по коже, каждый из нас испытывал подобное состояние при волнении.



2. Стадия адаптации

Вторая стадия длится дольше всего и характеризуется постепенной адаптацией организма к сложившимся негативным условиям. Происходит активный синтез новых веществ для поддержания внутреннего постоянства тела человека, как единой системы.



3. Стадия истощения

В третьей развития стресса, происходит полный упадок сил и дисфункции работы внутренних органов. Истощение организма наносит неисправимый след на физиологическое и психическое состояние человека.



Причины стресса

Внеорганизационные

- Жизненные события
- Социально-экономическая и политическая ситуация

Организационные

- Организационная структура
- Стратегия и др.

Групповые

- Отсутствие групповой сплоченности и взаимной поддержки
- Межличностные конфликты и др.

Индивидуальные

- Темперамент и характер
- Социальная роль

Рабочее место

- Экстремальные условия
- Монотония

Последствия стресса

Субъективные

- Чувство тревоги и вины
- Быстрая утомляемость

Поведенческие

- «Нехорошие» разговоры
- Опасность инцидента

Физиологические

- Высокое кровяное давление
- Язвенная болезнь и т.д.

Когнитивные

- Неэффективные решения
- Рассеянность

Организационные

- Прогулы, текучесть кадров
- Низкая производительность труда

Подходы к стрессу и здоровью

Патогенный подход:

- ❖ как избежать стресса или устранить «болезнетворные факторы»?
- ❖ каким образом воздействие стрессоров приводит к нежелательным последствиям?

Подходы к стрессу и здоровью

Салютогенный подход
(Аарон Антоновский, 1923 – 1994гг.):

- ❖ как воспользоваться «оздоравливающими ресурсами»?
- ❖ какие факторы способствуют устойчивости к стрессам?
- ❖ почему некоторые люди остаются здоровыми, несмотря на тяжелый стресс?

«Вопрос уже не в том, каким образом мы можем исключить тот или иной стрессор, но в том, как мы можем научиться жить, и жить хорошо, под действием стрессоров, и, возможно, даже обратить их существование себе на пользу» (А. Антоновский)

Понятие «ресурса» в психологии

Э. Фромм, описал три психологических категории, обозначаемых как ресурсы человека в преодолении трудных жизненных ситуаций:

- **надежда** - то, что обеспечивает готовность к встрече с будущим, саморазвитие и видение его перспектив, что способствует жизни и росту;
- **рациональная вера** - осознание существования множества возможностей и необходимости вовремя эти возможности обнаружить и использовать;
- **душевная сила (мужество)** - способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превратив в голый оптимизм или иррациональную веру, «способность сказать «нет» тогда, когда весь мир хочет услышать «да».

Понятие «ресурса» в психологии

В.А. Бодров рассматривает ресурс в рамках развития теории психологического стресса.

При этом исследователь определяет ресурсы следующим образом: «они являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способы (стратегии) поведения для предотвращения или купирования стресса».

Ресурсы преодоления стресса:



**Внутренние
ресурсы**



**Внешние
ресурсы**



Внешние ресурсы преодоления стресса:

Социальная поддержка

Институты социальной поддержки.

Государство.

Организация/компания.

Семья, друзья.

(Виды социальной поддержки: материальная, эмоциональная, информационная.)

Материальные ресурсы

Достаточный уровень материального дохода.

Условия для проживания и отдыха для восстановления сил.

Безопасность жизни.

Оптимальные условия труда.

Стабильность оплаты труда.

Внутренние ресурсы преодоления стресса:

Личностные

Активная мотивация преодоления стресса.

Интернальный локус контроля.

Уверенность в себе.

Позитивное и рациональное мышление.

Эмоционально-волевые качества.

Эмоциональный интеллект.

Знания.

Жизненный опыт, опыт преодоления подобных ситуаций.

Способности.

Способность обратиться за помощью и принять помощь.

Умение формировать сеть поддержки.

Навыки психической саморегуляции. Информационная активность.

Надежда.

Мужество.

Психологическая компетентность.

Психологические защиты.

Тайм-менеджмент.

Внутренние ресурсы преодоления стресса:

Поведенческие

Копинг-стратегии.

Поиск социальной поддержки.

Ассертивное поведение.

Стиль жизни

Наличие/отсутствие вредных привычек.

Наличие времени для отдыха. Питание.

Сон

Физические ресурсы

Состояние здоровья, забота о сохранении и укреплении здоровья.

Простые и действенные средства активации внутренних ресурсов

1. Ароматерапия

Влияние на эмоциональную сферу эфирных масел:

Мандарин

Мандариновое масло несет мир и спокойствие, как во внутреннем состоянии, так и в отношениях с внешним миром. Его аромат прогоняет мрачные и пессимистичные мысли, избавляет от депрессивных расстройств, снимает беспокойство и раздражение, ощущение серости и обыденности.

Лаванда

Это успокаивающее, способствующее глубокой медитации, расслаблению и восстановлению внутренних сил. Масло является ароматом, способствующим самопознанию и саморазвитию, приносящим ощущение чистоты, исцеления, счастья.

Простые и действенные средства активации внутренних ресурсов

Влияние на эмоциональную сферу эфирных масел:

Нероли

Масло очень полезно тем, кто плохо спит ночами и страдает от бессонницы. Помогает при астено-депрессивных и невротических состояниях. Успокаивает тех, кто часто впадает в истерию, паникует, ощущает чувство сильного страха.

Петитгрейн

Это одно из самых гармоничных и продуктивных масел, активных в психоэмоциональной сфере. Прекрасное эфирное масло для терапии нервного истощения, депрессии, бессонницы, печали и одиночества. Аромат петитгрейнового масла уносит ощущение переутомления, усталости, тяжести, дарит ощущение внутренней силы и чистоты, легкости и энергичности.

Простые и действенные средства активации внутренних ресурсов

2. Дыхательная гимнастика

Дыхательные техники считаются одним из лучших средств от стресса. Контроль над дыханием помогает взять себя в руки и снизить уровень тревоги в экстремальной ситуации. Выполнять упражнения с дыханием нужно либо стоя, либо лёжа, для полноценной работы лёгких и диафрагмы.



Простые и действенные средства активации внутренних ресурсов

С точки зрения физиологии:

- ❖ Чтобы расслабиться, надо увеличить концентрацию углекислого газа в легких. Поэтому вдох короткий, а выдох плавный и медленный.
- ❖ А чтобы взбодриться, надо увеличить концентрацию кислорода. Поэтому вдох глубокий, а выдох резкий.

При резком выдохе происходит значительное сокращение и напряжение мышц грудной клетки и живота, лица, рук и ног. При напряжении мышц туловища происходит сжатие (и массаж) внутренних органов. При этом повышается артериальное давление, растет психическая активность, желание действовать. Такой тип дыхания может повысить низкие показатели давления, поднять жизненный тонус, устранить вялость и безразличие.

АКТИВИЗИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Плавный и медленный выдох, если он совершается естественно и без усилий, оказывает противоположное действие. С медленным выдохом усиливается расслабление всех мышц тела, успокаиваются мысли и эмоции, обостряется восприятие окружающей обстановки. Естественно, такой тип дыхания можно использовать для снятия эмоциональной и физической напряженности, для достижения спокойного психического состояния.

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Простые и действенные средства активации внутренних ресурсов

3.Медитация, релаксация, аутогенная тренировка

Аутотренинг — метод психотерапии: при помощи самовнушения человек обучается воздействовать на свое физическое и психическое состояние.

Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие.

Медитация — состояние глубокой умственной сосредоточенности на чем-либо одном, отрешенность от всего остального. Медитация — один из самых простых способов снять напряжение, это своеобразный иммунитет к стрессам.

Об авторе модели BASIC Ph – мультимодальная модель (многомерная) преодоления стресса

Израильский психолог и специалист в области психотравмы, известен своими творческими методами вмешательства и лечения стресса. Основатель и директор Института драматерапии и директор «Центра предупреждения стресса у населения» (1979г., Израиль).

Практиковал в местах бедствий (землетрясение 1999г. в Турции, теракт 11 сентября 2001г. в Нью-Йорке, цунами в Шри-Ланке 2004г.). Осуществлял подготовку специалистов – подготовку инструкторов и «помощь помощникам».



Мули Лаад



«За последние два десятилетия я осуществлял разнообразные виды руководства учреждениями и группами вмешательства. Работая с сотнями таких учреждений и групп, я исследовал удивительные явления, связанные со способностями отдельных людей, семей, групп и общин возвращаться к нормальной жизнедеятельности после пережитого бедствия. Эти исследования и наблюдения всегда вызывали у меня удивление и восхищение перед силой человеческого духа»

Мули Лаад

BASIC Ph – мультимодальная модель (многомерная) преодоления стресса

В	А	С	I	С	Ph
Вера	Аффект/ эмоциональное выражение	Социальное / взаимодействие с другими, социальная поддержка	Воображение/ интуиция, творчество	Когниции/ знания, когнитивная переработка	Физическая деятельность
Франкл Маслоу	Фрейд	Эриксон Адлер	Юнг	Эллис	Павлов Уотсон

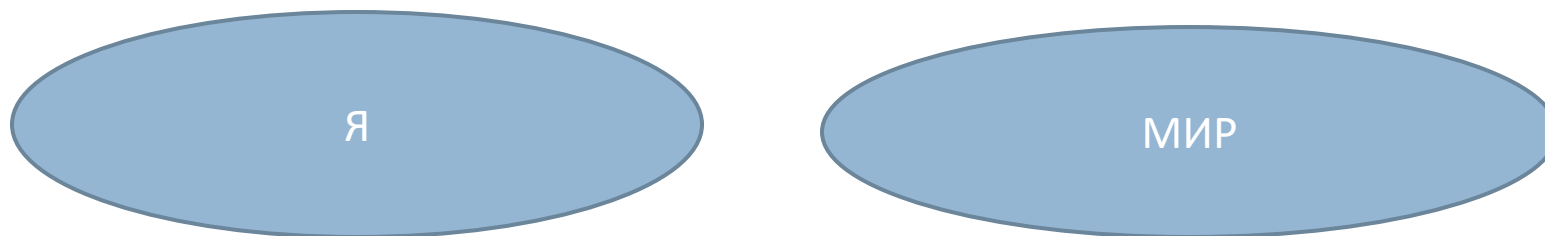
Основные положения модели и ее цели:

- ❖ Потенциал преодоления есть у всех.
- ❖ Его реализация зависит от внешних обстоятельств и внутренних условий.
- ❖ Модель помогает быстро оценить имеющиеся способы совладания и текущее эмоциональное состояние человека.
- ❖ Модель помогает определить достаточно кризисного вмешательства или необходима краткосрочная терапия.
- ❖ При кризисном вмешательстве психолог использует «имеющиеся» у человека элементы BASIC Ph.
- ❖ При краткосрочной психотерапии — сосредоточит свои усилия на отсутствующих элементах и обучает человека множеству разнообразных способов совладания со стрессовой ситуацией.

Кризисное вмешательство в соответствии с моделью BASIC Ph

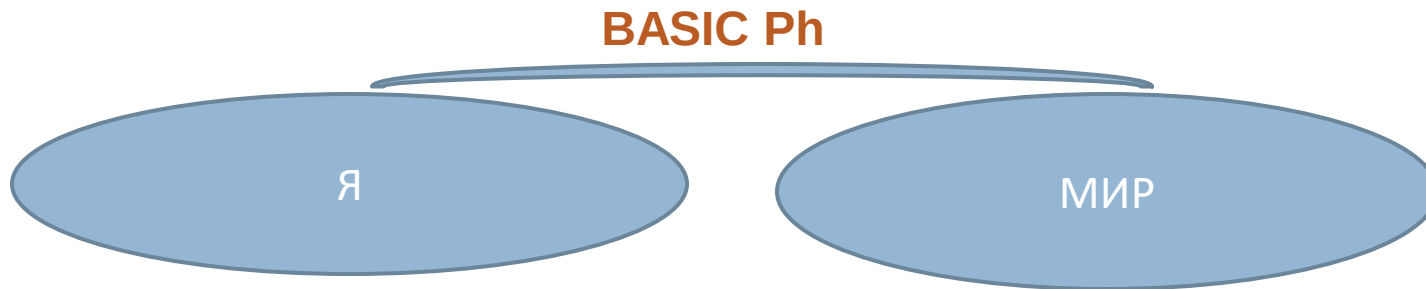


1. В обыденной жизни человека «Я» и «Мир» частично пересекают друг друга

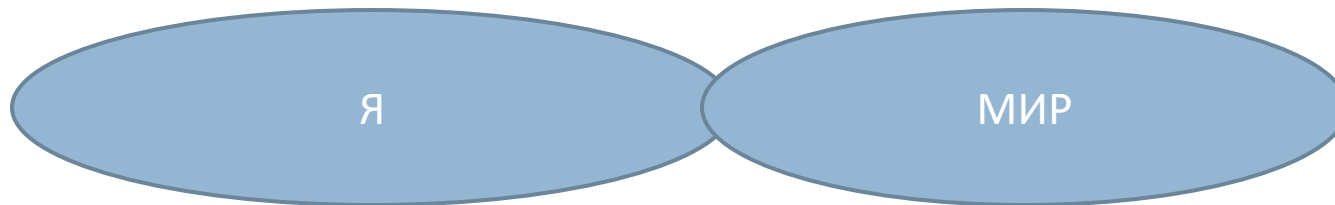


2. В кризисных ситуациях у человека возникает чувство, что все пропало, «ничто» и «никто» не поможет, «завтра» не вытекает из «вчера», «я» оторван от «мира»

Кризисное вмешательство в соответствии с моделью BASIC Ph



3. Психолог понимает язык «пострадавшего» и выстраивает вместе с ним «мост» (**BASIC Ph**)



4. В случае успеха – процесс мировосприятия снова завершается частичным совпадением между величинами «Я» и «Мир»

Методика: ЧУДО И Вы

РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ АКТИВИРУЮТСЯ:

Ч – чувство

У – ум

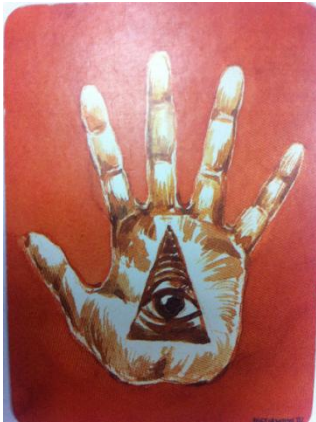
Д – деятельность

О – общество

И – игра воображения

В – вера

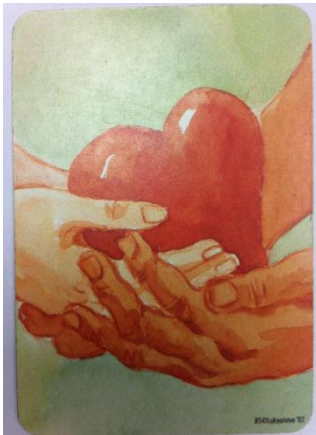
Метафорические ассоциативные карты «СОРЕ»



Верования и ценности (**B**elief
and values)



Воображение и
фантазия
(**I**maginative)



Эмоциональный аффект
(**A**ffect)



Когнитивный
(**C**ognitive)



Социальный аспект
(**S**ocial)



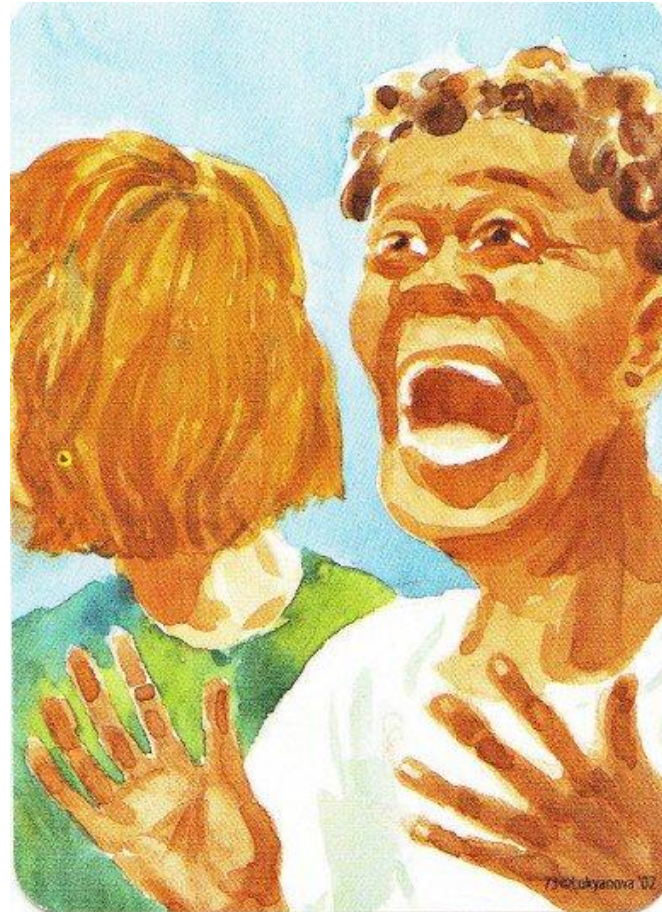
Физиологический
(**P**hysiological)

Пример

Рорик, мальчик, спасшийся с тонущего корабля, был вынужден на протяжении долгих часов, в одиночку, бороться с волнами в открытом море, пока, наконец, его не прибило к берегу. Впоследствии он вспоминал: «Мне помогло все, что я читал о плавании и дыхании (У). Мое тело подчинялось (Д) моим приказаниям не бояться и не впадать в панику (Ч), а только плыть по течению (Д). Я молился Посейдону, богу моря, чтобы он оберегал меня (В). Когда я совсем выбивался из сил, то просто ложился на спину и позволял волнам нести меня (Д). На протяжении долгих часов, когда меня донимали голод и холод, я фантазировал и вспоминал нашу теплую гостиную (И); я мог почти физически ощущать запах еды (Д), приготовленной и поданной к столу моей любимой (Ч) мамой. Я представлял себя (И) сидящим в кругу семьи и друзей (О), рассказывающим (У) о моих приключениях. Все это помогло мне остаться в ЖИВЫХ...»

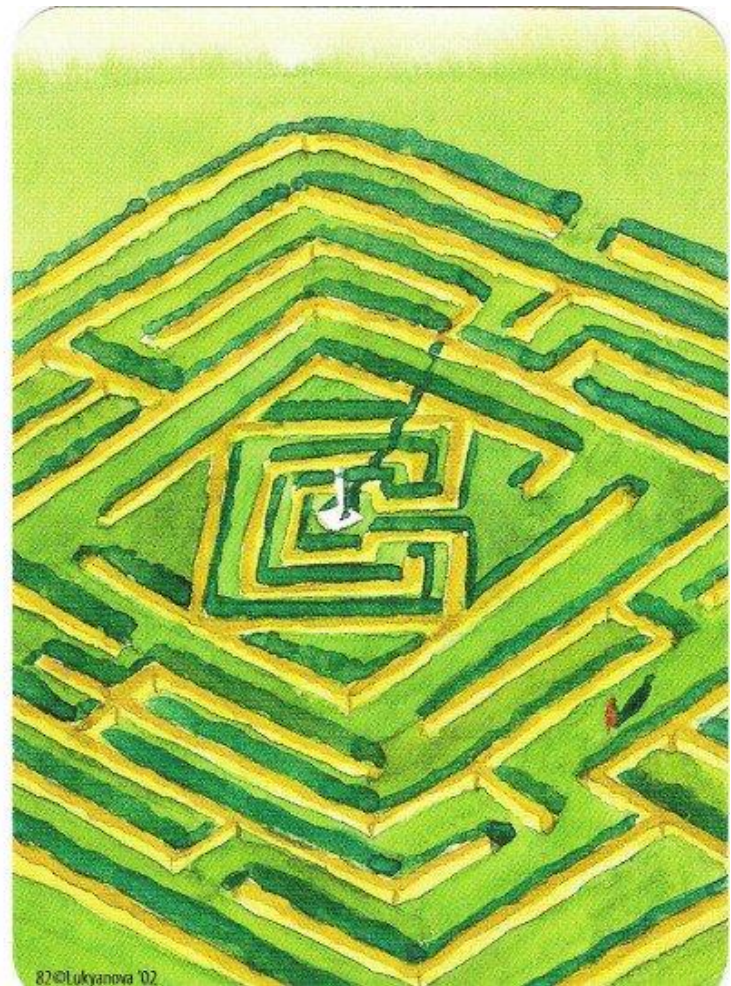
Случайным образом выберем карты

Чувство



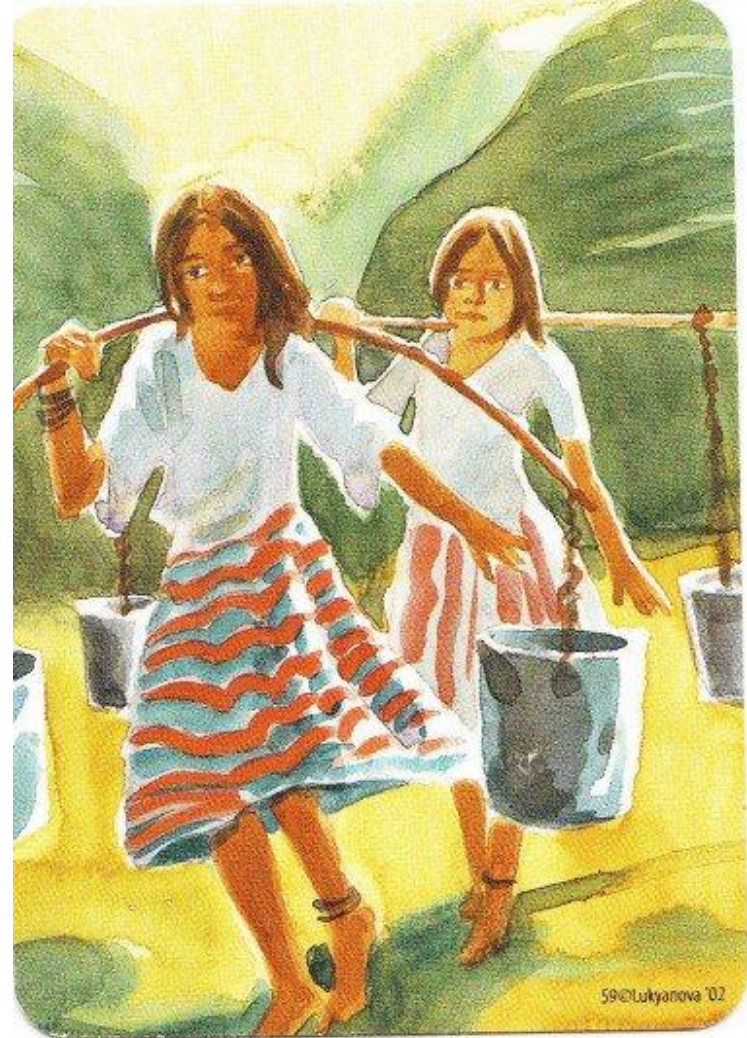
Случайным образом выберем карты

УМ



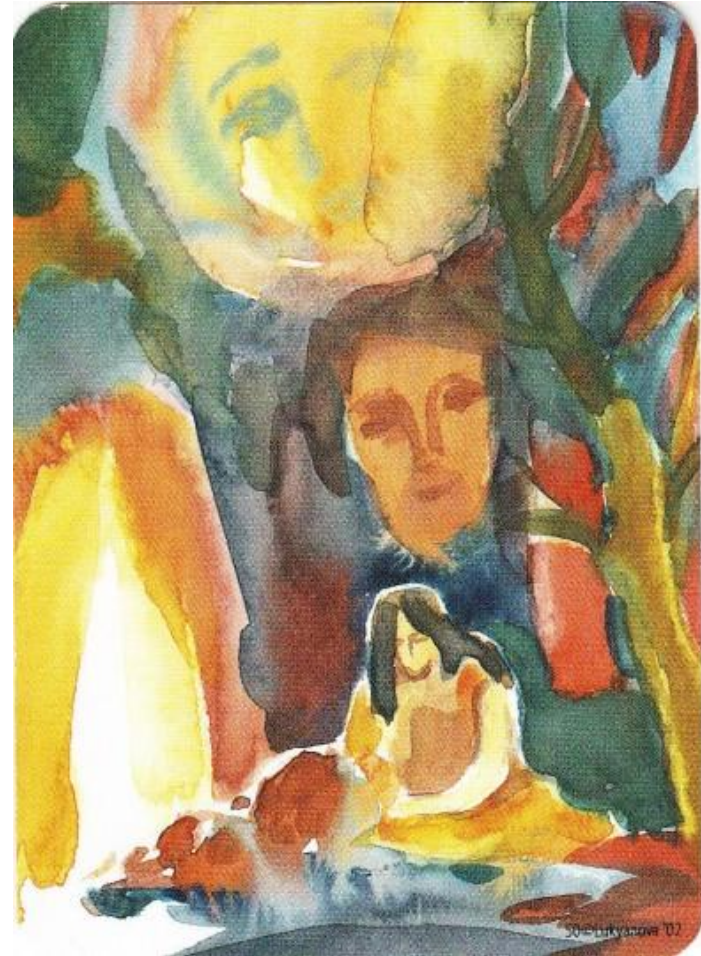
Случайным образом выберем карты

Деятельность



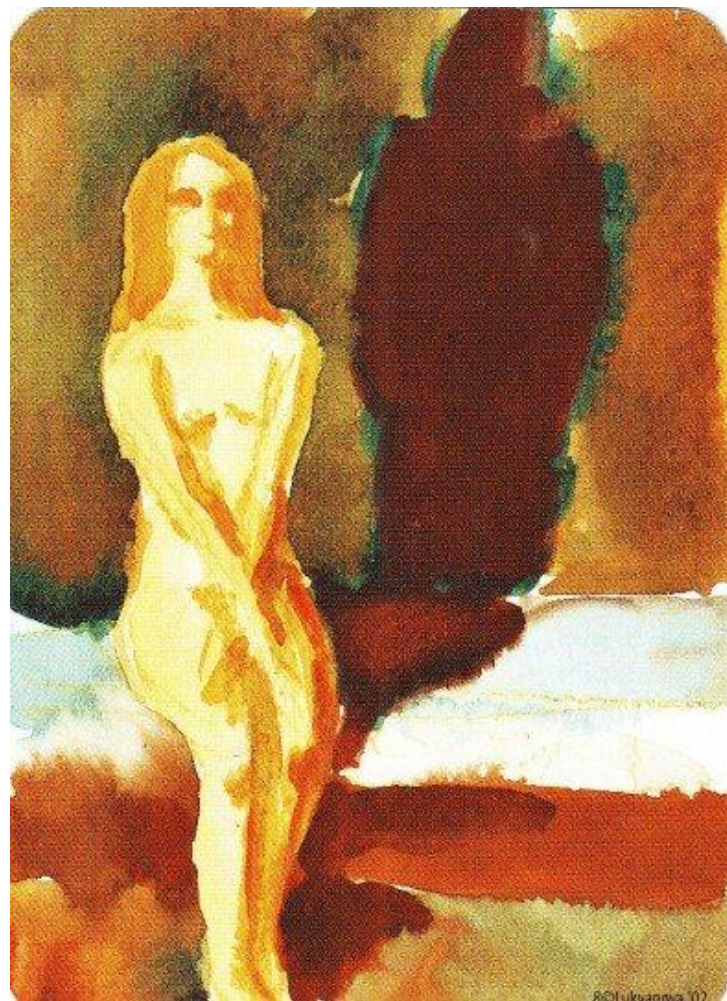
Случайным образом выберем карты

Общество



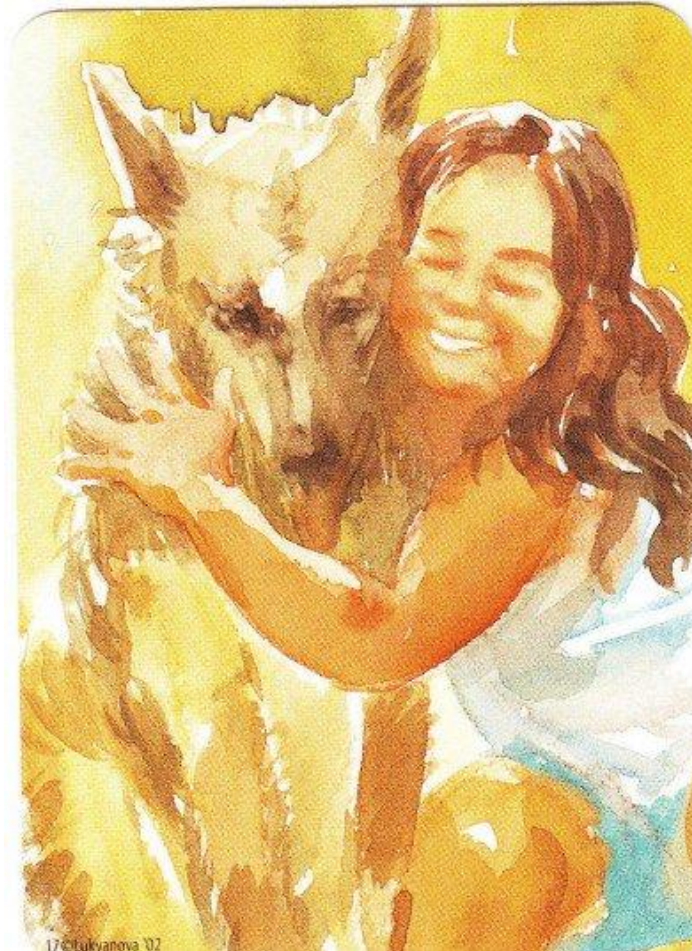
Случайным образом выберем карты

Игра
воображения

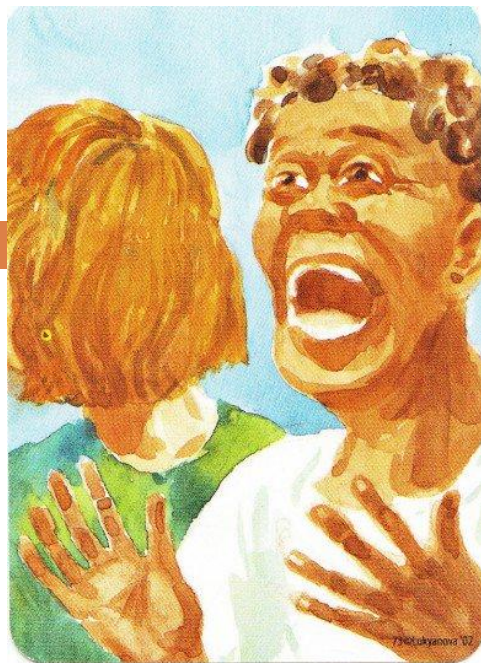


Случайным образом выберем карты

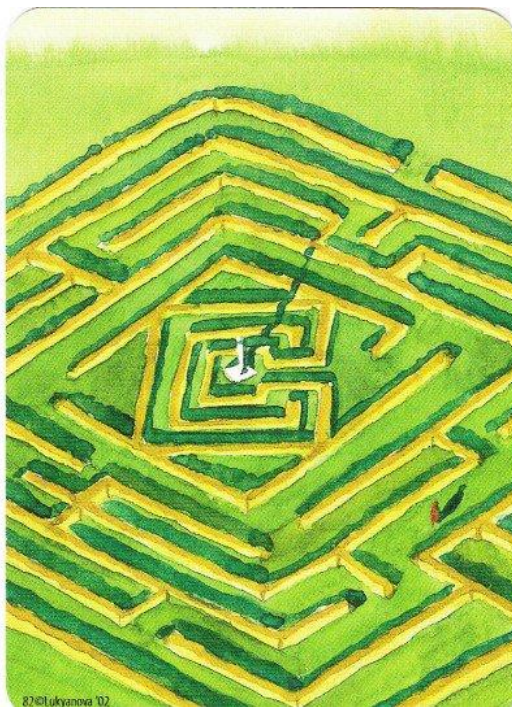
Вера



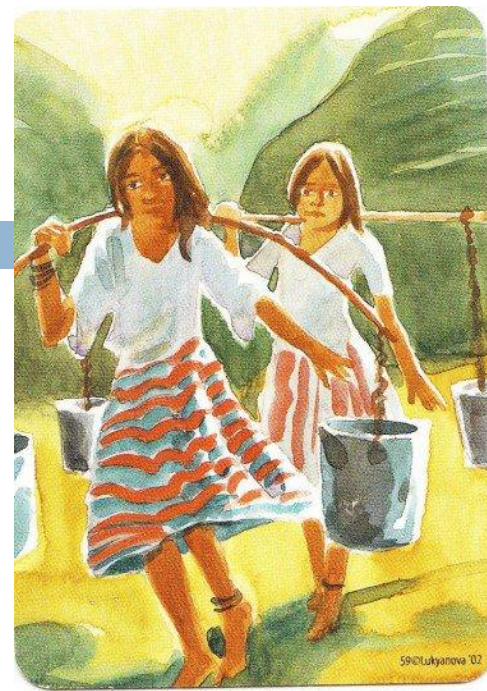
1



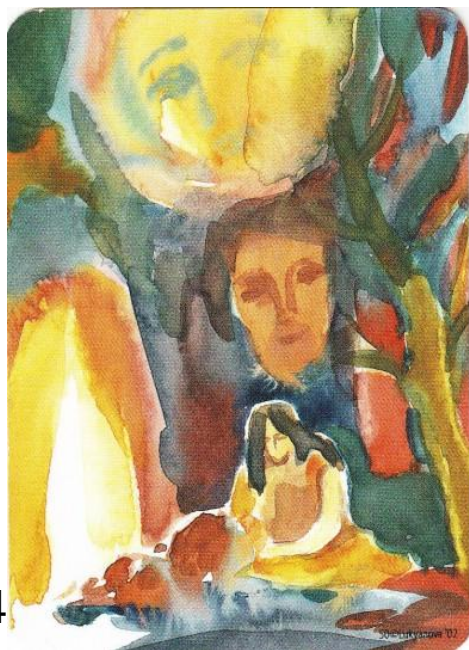
2



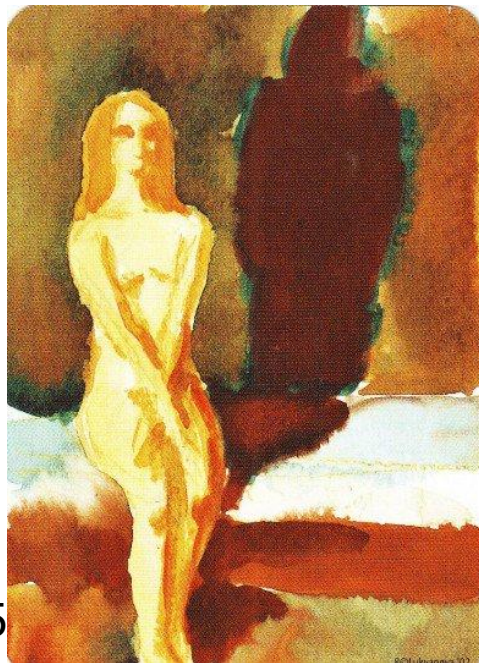
3



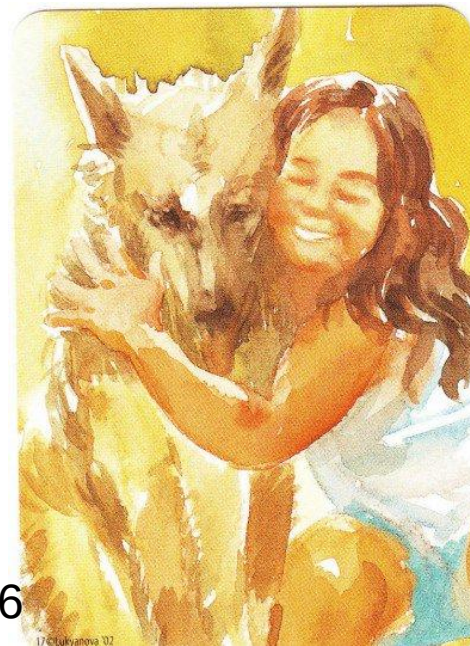
4



5



6



Задайте себе вопросы:

- ❖ К каким ресурсам вы прибегаете чаще всего для преодоления кризиса?
- ❖ Есть ли ресурсы, которые вы не задействуете или задействуете крайне редко?
- ❖ Использование какого ресурса наиболее эффективно для вас?

Выводы:

У каждого человека существуют все шесть стратегий или ресурсов, но превалирует обычно один из них или комбинация.

Это теоретическое построение приводит к двум практическим **выводам**.

Во-первых, человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами.

(!!! Если размышления больше не приносят облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку? Или поболтать с подругой?)

Во-вторых, важно помнить, что разные люди преодолевают стресс по-разному.

(!!! Способы, помогающие одним, не утешают других)



Если вы не
умеете
снимать
стресс,
не надевайте
его