



НҰР-СҰЛТАН ҚАЛАСЫНЫҢ
АЗАМАТТЫҚ БАСТАМАЛАР
ОРТАЛЫҒЫ



ЦЕНТР ГРАЖДАНСКИХ
ИНИЦИАТИВ ГОРОДА
НУР-СУЛТАН



Я не люблю стресс или как избежать эмоциональное выгорание в НПО

Тикеева Асия,
Учредитель ОФ «Мата PRO»
Психолог-коуч.
Ноябрь, 2022г.

КАМЕДА
ЦЕНТР ИССЛЕДОВАНИЙ И КОНСАЛТИНГА



Сам себе психолог

Впервые сформулировал понятие стресса Ганс Селье :

- **Стресс** - это "неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование".



Признаки стресса

- Тревога
- Страх
- Напряжение
- Неуверенность
- Растерянность
- Подавленность
- Беззащитность
- Паника

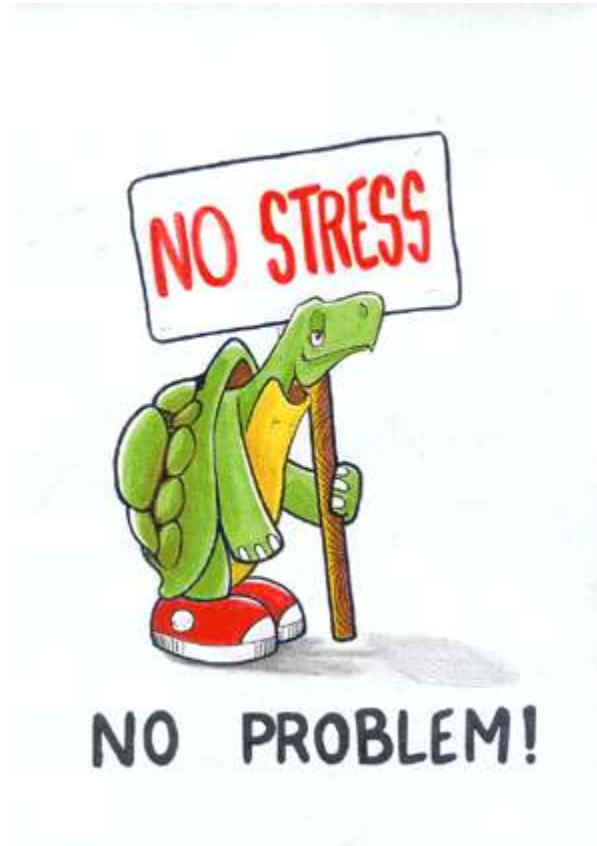
Психологические изменения

- Бледность или краснота
- Учащение пульса
- Дрожь
- Потливость
- Сухость во рту
- Затруднение дыхания
- Расширение зрачков
- Желудочный спазм

Физиологические изменения



- Стресс составляет важную часть нашей повседневной жизни.



Потенциально же опасным для психического и физического здоровья человека является слишком продолжительный, хронический стресс, который затрудняет адаптацию к постоянно изменяющимся условиям среды обитания.

Селье выделил три фазы "общего синдрома адаптации":

- 1. Реакцию тревоги, когда организм готовится к встрече с новой ситуацией;
- 2. Фазу сопротивления, когда организм использует свои ресурсы для преодоления стрессовой ситуации;
- 3. Фазу истощения, когда резервы организма катастрофически уменьшаются.
- В случае продолжительного стресса истощение приводит к нервному срыву, а иногда и к серьезным физиологическим нарушениям.

Оказывается, по способам реагирования на стресс людей можно разделить на три условные образные категории

- Образно выражаясь - это
 - "стресс кролика",
 - "стресс льва"
 - "стресс вола".



Стресс кролика



- -пассивно реагирует на стресс.
- -на короткое время активизирует свои немногочисленные силы.



Стресс льва



- человек бурно и энергично, как «лев», реагирует на стресс.



Бывают ли ситуации, когда "львиная" реакция человека буквально спасала ему жизнь?

- известны и такие случаи, когда после постановки смертельного диагноза человек, сумел мобилизовать все свои ресурсы и выживал.



Стресс вола



- может долго трудиться на пределе возможностей, как «вол», продолжительноработает с большой нагрузкой.



Какой же способ реагирования лучше?



- Бывают ситуации, когда лучше «не суетиться», а просто "плыть по течению". Каждому свое...



Как восстановить равновесие?

Стресс - это источник энергии, своеобразное творчество. Но есть правило - не дать стрессовому состоянию приобрести длительную непрерывную форму. Стресс должен носить эпизодический характер. Нужно уметь вовремя переключаться, тогда механизмы саморегуляции вернут все измененные стрессом функции к норме.



Учитесь защищаться от стресса, берегите свое здоровье

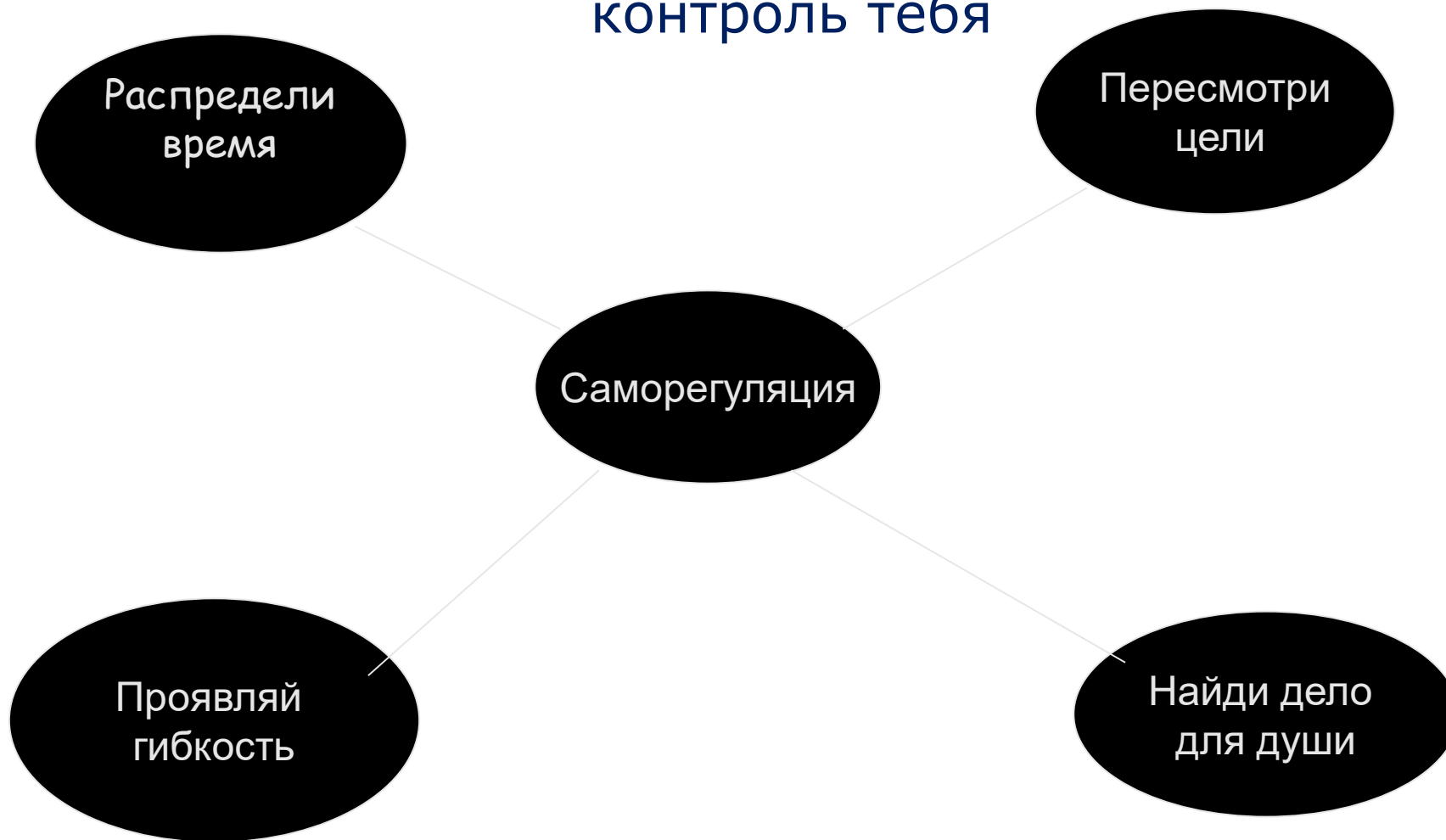


- В состоянии стресса у человека нарушается взаимосвязь между работой сердца и дыхательного аппарата.
- В результате каждая из функциональных систем организма начинает действовать сама по себе.
- При длительном напряжении происходят различные расстройства: нарушаются функции мозга, желез внутренней секреции, ослабевают иммунитет.
- На основе стрессов формируется и "букет" психосоматических болезней: неврозы, психозы, сосудистые и кожные заболевания.





Лучше ты сам возьми стресс под контроль, пока он не взял под контроль тебя



Что можешь сделать ты сам в сложной ситуации?

✓

✓

✓ выбрать оптимальную стратегию поведения и реагирования



В каждом конкретном случае следует проанализировать ситуацию персонально.

- Подумайте, что зависит от Вас. Сформулируйте варианты решения задачи, лучше письменно.
- На какие внешние обстоятельства Вы можете повлиять, а на какие - нет.
- При необходимости скорректируйте свои цели, лучше вовремя отказаться от недостижимого.



Стрессовое состояние человека можно разложить на следующие временные отрезки:

- сначала возникает "предстартовая лихорадка", во время которой мы думаем о предстоящем событии, например, об экзамене...
- затем наступает сам стресс...
- далее следует состояние, которое называют "постстрессом»...



Самое опасное - это состояние дистресса

- Когда при интенсивной работе человека на пределе своих возможностей в течение длительного времени возникает опасность неожиданного срыва нормального функционирования систем организма.



Методы ослабления "предстартовой лихорадки"

- **Метод рационализации предстоящего события.**

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая Вас ожидает:

- где произойдет волнующее вас событие?
- во что Вы будете одеты?
- что Вы будете говорить?
- во что будет одет собеседник, что он будет говорить?

В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у Вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать, сдавать экзамен, писать тест...



Метод избирательной негативной ретроспекции

- Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование и т.п.
- Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.



Метод зеркала

- В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело.
- Придайте ему позу уверенности.
- Изменение позы автоматически вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.



Метод детальной визуализации неудачного исхода ситуации (предельное усиление)

- Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного.
- Подумайте, что Вы будете делать, если реализуется наихудший для Вас вариант развития событий.
- Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах.
- В результате Вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.



Методы нормализации состояния в стрессовой ситуации

- методы работы над своим состоянием, выполнить которые несложно после некоторой тренировки:
- 1. По возможности смените обстановку



Дыхание

- 2. Следите за своим дыханием;
- если вы хотите оставаться хладнокровным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха;



Обратите внимание на окружающие Вас предметы в момент волнения

- 3. Назовите окружающие предметы мысленно на выдохе, тогда Вам будет легче донести содержание своих мыслей в максимально корректной форме;
- * некоторым людям с "горячим" темпераментом психологи рекомендуют досчитать до ста, прежде чем начать возражать оппоненту.



Методы нормализации состояния в постстрессовой ситуации

- Работа с эмоциональной составляющей стресса:
 - релаксация: движение, ходьба, вкусная еда, ванна с успокаивающими травами и маслами, музыка, аутотренинг, ароматерапия, цветотерапия, массаж;
 - еще один способ отдыха - активизация обоих полушарий головного мозга, этой цели можно достичь, выполняя любые движения одновременно руками и ногами;
 - переключение внимания на другое занятие - юмористический фильм, книга или спектакль, хобби.



Работа с когнитивной познавательной составляющей стресса:

- осознание главных целей в жизни, сравнение их и травмирующего Вас события в масштабе мировых проблем;
- "проговаривание" проблемы: стресс - это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому психологи рекомендуют подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику;
- визуализация проблемы в разных рамках: мысленно поместите проблему, тревожащую вас, в темную картинку, под фонарь.



Работа с когнитивной познавательной составляющей стресса:

- осознание главных целей в жизни, сравнение их и травмирующего Вас события в масштабе мировых проблем;
- "проговаривание" проблемы: стресс - это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, тогда как правое полушарие отдыхает, поэтому психологи рекомендуют подробно рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику;
- визуализация проблемы в разных рамках: мысленно поместите проблему, тревожащую вас, в темную картинку, под фонарь.



Здоровье – это самое дорогое удовольствие

- А теперь представьте, как падает снег и засыпает эту картинку хлопьями.
- Главное- без суеты и тогда все будет хорошо!



На заметку:

- Смени вид деятельности, занимайся физическими упражнениями – начинай день с зарядки
- В контактах с окружающими, проявляй гибкость – в общении чаще используй юмор
- Противостоять внешней агрессии и психологическому давлению лучше выдержкой и взвешенными решениями



НАПОСЛЕДОК:

Нам предстоит прожить в будущем всю оставшуюся жизнь. От того, что мы делаем сегодня, зависит то, как мы будем жить завтра!!!

«Уже сегодня делайте то, о чем другие завтра будут только думать.»

Гераклит

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

 г. Нур-Султан, ул. Ауезова, 19

 kameda@inbox.ru



<https://kameda.kz/>
<https://civilcenterelorda.kz/>



<https://www.youtube.com/channel/UC9xMHYC3Hlz4CFzkhWeNNNQ/videos>



https://www.instagram.com/kameda_pf/
<https://www.instagram.com/elordanpo.kz/>



https://www.facebook.com/elordanpo.kz/?modal=admin_todo_tour