



Казакский национальный университет имени аль-Фараби
Факультет философии и политологии
Кафедра общей и прикладной психологии

Психологическая устойчивость личности в стрессовой ситуации



Садвакасова Зухра Маратовна – к.п.н., доцент
zuhra76@mail.ru

Методика «Бабочка», «Рука»



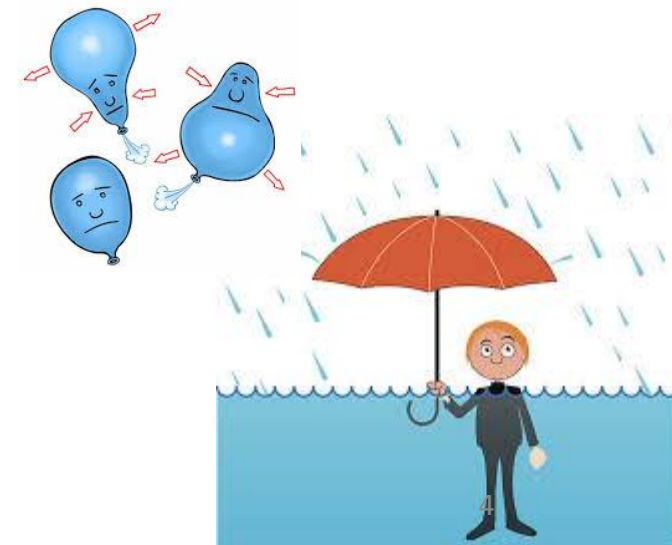
Нарисуйте шарик

- Какие ассоциации возникают со словом «воздушный шарик»?





Упражнение «Резилиенс»

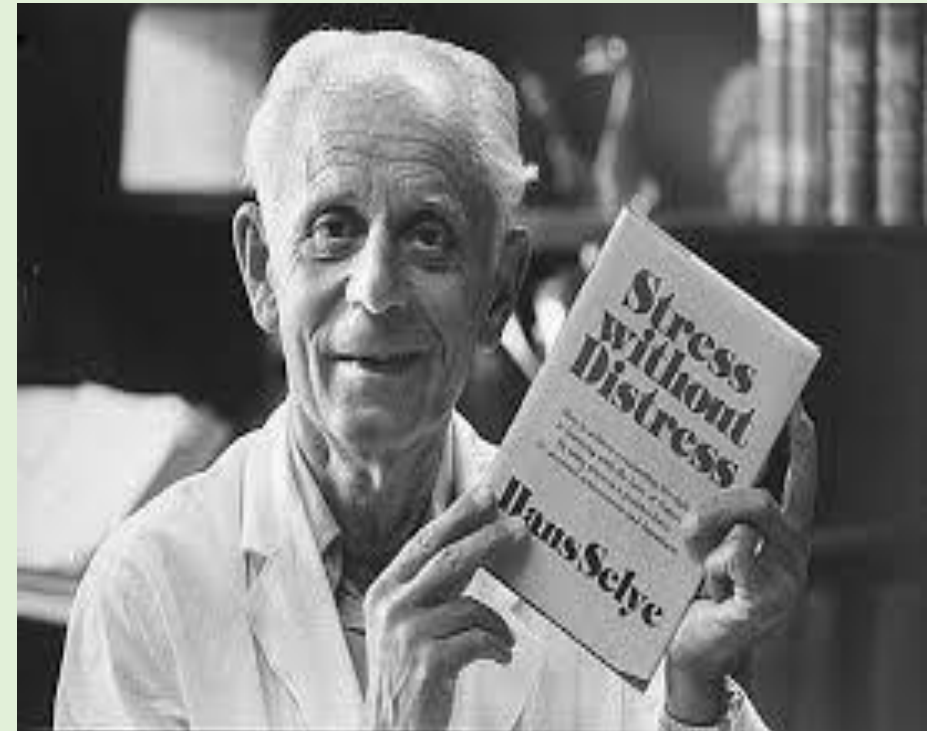


Ганс Селье

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме, М., 1960.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. — Москва, Прогресс, 1982

Стресс — эмоциональное состояние, возникающая в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

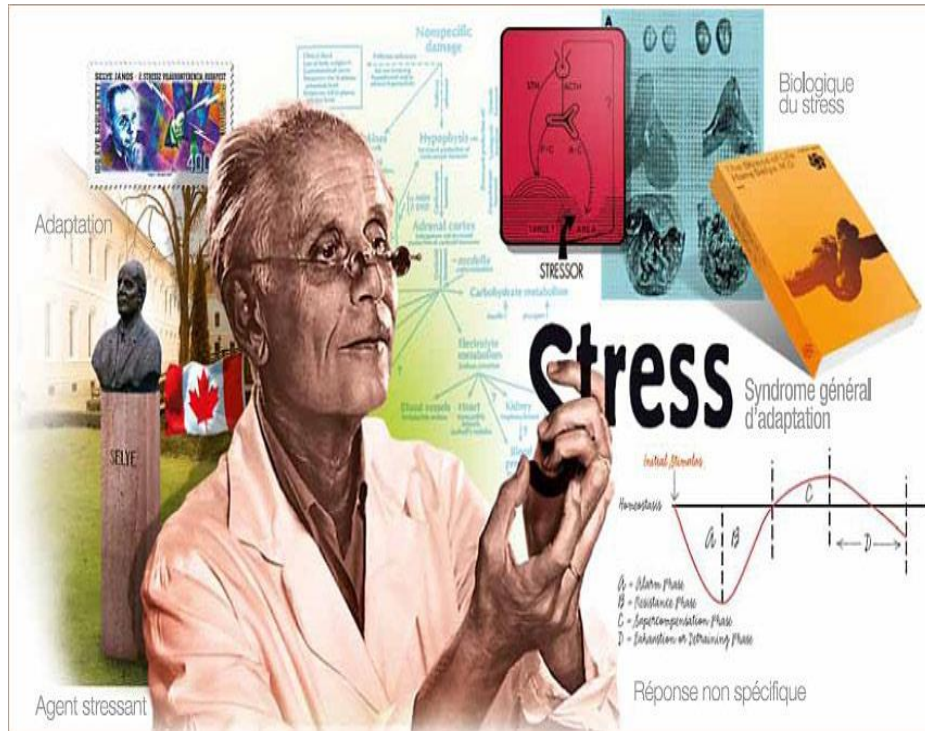
Стресс — это неспецифический **ответ на любые требования среды**, представляющий собой напряжение организма, направленное на приспособление и преодоление возникших трудностей.



«Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него»

Термин «**стресс**» (в переводе с английского stress) означает «*давление, нажим, напряжение*».

ГАНС СЕЛЬЕ



Стадии стресса по Г. Селье



**Мы были шокированы
полученными
результатами**

(исследования)



Р. Лазарус и С.Фолкман



Richard S. Lazarus



Susan Folkman

Причиной стресса является

«**Оценка событий**»

(дисфункциональный, дезадаптивный характер)



На грани стресса (Ричард Лазарус)



Объективная ситуация (проблема)



Внутренняя репрезентация



Субъективная оценка

Стресс

Преодоление



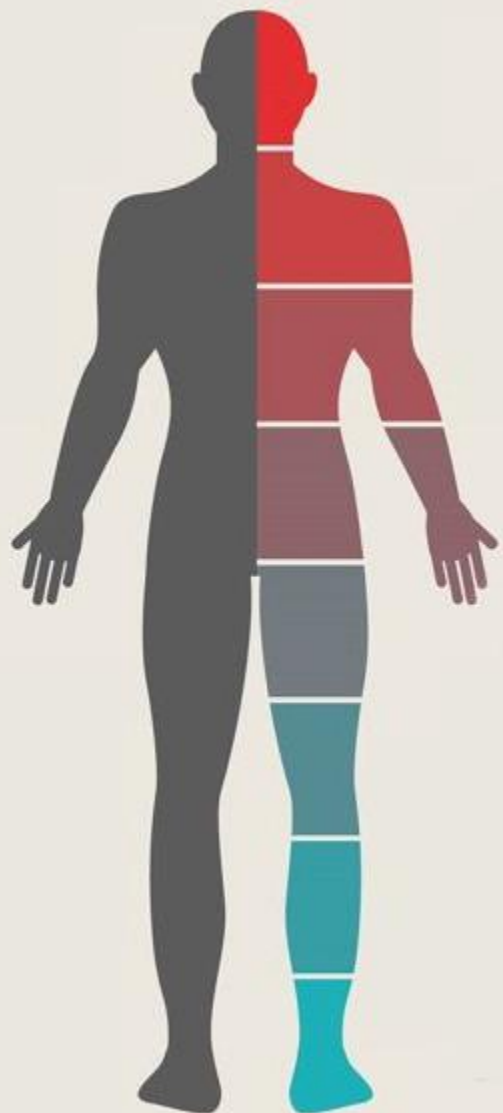
Поллиативное
(эмоциональное отреагирование)

Переоценка ситуации



ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Как стресс влияет на организм



Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)



Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов



В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней



Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты



Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин



Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах



Уменьшается плотность костной ткани

СИМПТОМЫ СТРЕССА

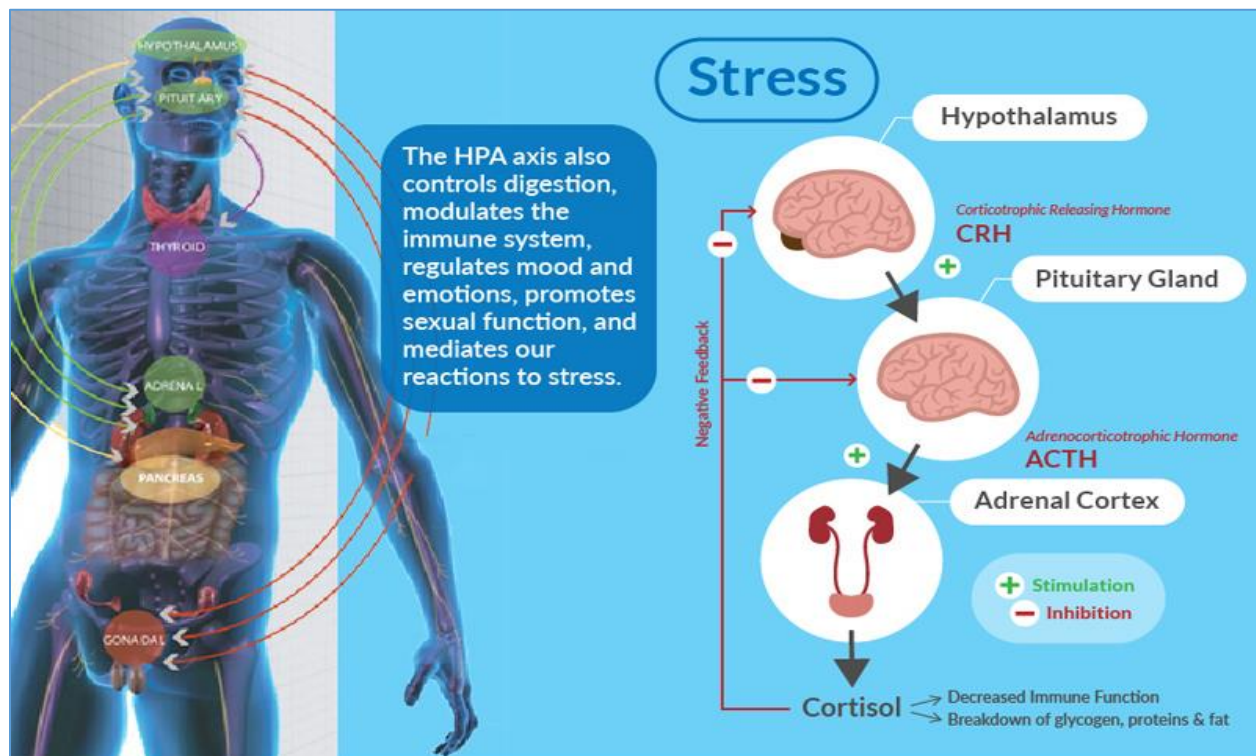


Серотонин

Серотонин часто называют «гормоном хорошего настроения» и «гормоном счастья»



Гормоны стресса



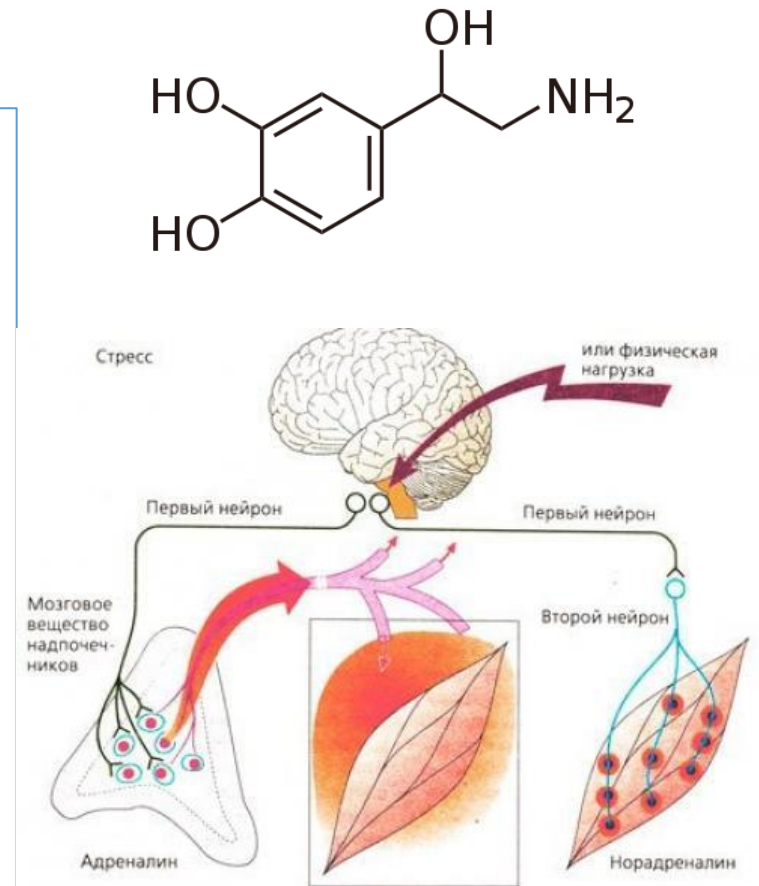
- Норадреналин
- Адреналин
- Кортизол



Как влияет норадреналин на организм?

- Норадреналин – это своего рода “король” тревожных расстройств.
- **Норадреналин** также повышается при **стрессе**, шоке, травмах, тревоге, страхе, нервном напряжении.

Норадреналин выделяется при любых шоковых ситуациях, его действие связано с повышением артериального давления.



К минусам вырабатываемого вещества относятся:

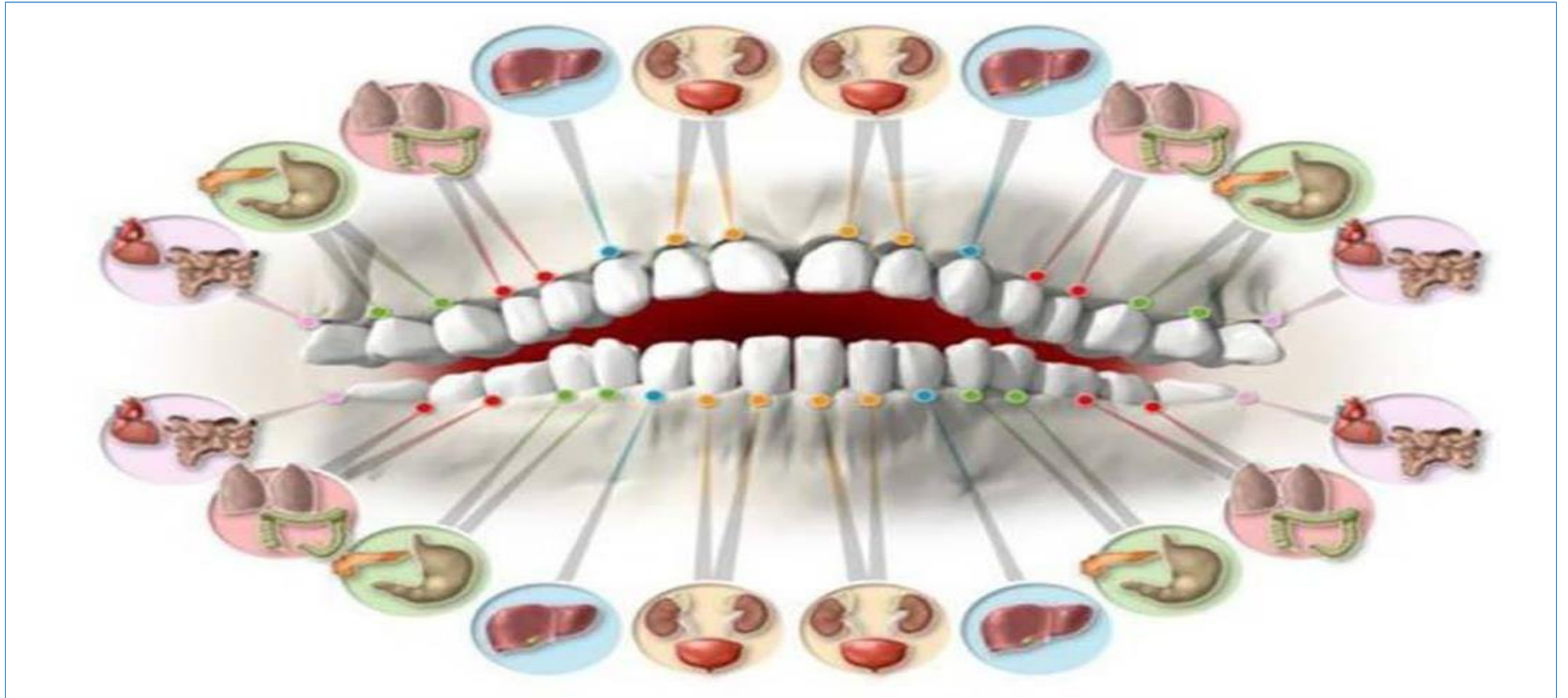
- ✓ Сужение каналов сосудов, вследствие чего человек начинает хаотично мыслить, не может сконцентрироваться;
- ✓ Пробуждение мнительности, волнение, тревожность;
- ✓ Происходит помутнение в глазах, появляется шум в ушах.

Что происходит, если **Кортизол** превысил свою норму?



- Высокое кровяное давление.
- Снижение функции щитовидной железы.
- Гипергликемия.
- Хрупкость костей.
- Снижение иммунитета.
- Разрушение тканей.

Карта зубов и внутренних органов



- Как управлять стрессом?



Упражнение «Ниточка»



Понятие «Психологическая устойчивость»



Понятие «Психологическая устойчивость»

- это способность предвидеть и предотвращать неприятные события жизни,

а в случае их возникновения –

без существенных потерь

выходить из них» (М.Ф. Секач)



Резилиенс (способность восстанавливаться)



Концепция салютогенеза, когерентности (Арон Антоновский)



- Салютогенез. Обратил внимание на здоровье.
- Человек может развиваться в сторону здоровья.
- **Чувство когерентности** выделяют 3 компонента:
 1. **Постижимость** (чувство, что он контролирует СВОЮ ЖИЗНЬ и понимает что с ним происходит)
 2. **Управляемость** (верю то что я могу регулировать, знаю правила)
 3. **Осмысленность.**

Если три представлены компонента, то я много могу достичь.

Он исследовал людей Холокоста и выявил три компонента. И тяжело больных в больнице (инвалиды/без ног). Но несмотря на это они стремились к активности.

Опросник Антоновского.



ПРОГРАММА «СТОП»

- Договор («Это нормальная реакция, на ненормальную ситуацию...»). Разрешаю 5 минут, а потом...)
- Умение переключаться...
- Умение говорить «Нет»
- Дыхательные упражнения
- Регуляция эмоций
- Рефлексия
- Психологические механизмы защиты личности
- Стратегии совладания (копинг-карточки)



Подход Шэрон Мельник



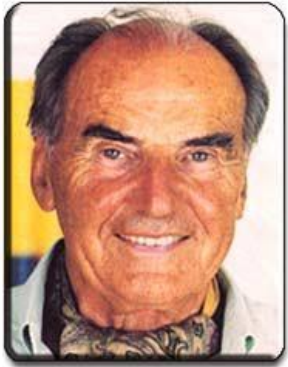
Контролируйте то, что в вашей власти!

«Правило 50 %»

Методика Кнопки
«Включения» и «Выключения»



Концепция «Регуляционная психология: внутреннее равновесие» (Макс Люшер)



1. *Идеалы – это компас, образцы.*
2. Важно развивать в себе «*искусство не раздражаться*» и выстраивать правильные отношения с окружающими людьми и миром.
3. *Система саморегуляции.*

«Терапия изменения образа мыслей» («переживание АГА!»)



Методика «Сигнальный звонок»

Обучение «Искусство не раздражаться».

Метод «Лист контроля» (Макс Люшер)

- Чтобы не быть в состоянии неудовлетворённости, человеку необходимо все время что-то предпринимать для физического расслабления и внутреннего спокойствия.



Алгоритм управления стрессом



1. **Поиск причин** стресса, переключение внимания, выход из под прямого воздействия стрессовых факторов
2. **Взятие ситуации под контроль**, анализ ситуации.
3. **Выбор оптимального решения** проблемы.
4. **Выполнение намеченных действий**, эффективное использование энергии стресса
5. **Анализ опыта**, приобретенного в результате преодоления стресса, выработка модели поведения в возможной схожей ситуации.

Подход (Анцупов А.Я., Шипилов А.И)

Психологические факторы нормализации стресса



Анцупов А.Я.

- Психологический стресс- **реакция** человека на трудную для него ситуацию.

Какие учитывать психологические факторы чтобы нормализовать стресс?

1. **Основным в жизни должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими.**
2. **Понимание относительности любых оценок событий, происходящих в нашей жизни, уменьшает стресс от неудач.** (Каждый человек по-разному оценивает свои возможности по управлению собственной жизнью. Супер ответственность часто приводит к стрессу. В жизни все будет так как надо.)
3. **Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений**, сокращение числа сфер жизни и деятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приведет к снижению информационного стресса.
4. **Уменьшение уровня притязаний** неизбежно снижает вероятность возникновения стресса, и наоборот.
5. **Если мы не можем изменить ситуацию, то необходимо изменить свое отношение** к ней. (Методика «**БУДЕТ ЛИ АКТУАЛЬНО ЧЕРЕЗ...ЛЕТ?**»)
6. **Жить по совести** – это значит реже попадать в стресс, так как в этом случае оценки нас теми, кто живет не по совести, можно просто не принимать в расчет.

Кардиограмма души и роста внутренних ресурсов



Помощники восстановиться после стресса

- Медитация и отдых
- Искусство и хобби (трудотерапия)
- Ауторегуляция дыхания (дыхательные практики, релаксационный тренинг)
- Наведение порядка
- Физическая активность
- Сон и режим питания
- Фитотерапия
- Молитесь
- Терапия «Рисование картин по номерам»
- Музыкатерапия
- Танцотерапия
- Кинотерапия
- Ароматерапия
- Шопинг терапия
- Массаж
- Природотерапия
- Арт-терапия
- Фелинотерапия
- Библиотерапия
- Хобби
- **Общение с любимыми людьми**
- **Путешествия и встреча с интересными людьми**
- **Практика отпуска и благодарности**
- **Энергетическая диета**
- Делегирование
- Планы на будущее
- Мандалатерапия
- Ландшафтная терапия
- Положительные аффирмации
- Фототерапия (Техника «Ларец счастья»)

- Способы, связанные с управлением дыханием



- **Управление дыханием** — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.
- Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.
- Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Техника «Постукивание по БИОточкам»

- Суть ее снятие эмоционального напряжения, стресса, внутренних обид на себя. Поднимают энергию тела и жизнедеятельность.
- Берутся три пальчика и тремя пальчиками постукивается макушка раз 10, аккуратно. Полезно для памяти (можно про себя «Я хороший»).
- Дальше третий глаз. Прикрыли глаза и между бровями в центре 10 раз постукивание («Все хорошо»).
- По наружным глазкам на висках между уголочками, на конце бровей. Делать нужно аккуратно («Все хорошо»).
- Простукивается где начало по центру носа. Можно пожать пальчиками (мысленно ассоциируем с позитивом «Все будет нормально», «Все сложится», «Все сладится»).
- По верхней губе, под носом, посередине
- В центре подбородка.
- Под подбородком в центре.
- Ключицы. Сначала одной ручкой, потом другой.
- И можно еще под мышками в районе груди. Идет успокоение сердца.

Дополнительно

- Постукивание и соединение пальчиков (чтобы не терять память, крепчают нервы)
- Похлопывание по руке (полезно для сердца)
- Под мышкой (полезно для сердца и печени)
- Хлопки рук, потирание рук, греет и ставит на глаза (успокаивает и улучшает глаза)
- Позвоночник, упираешься копчиком и плечами вдоль позвоночника простукиваете



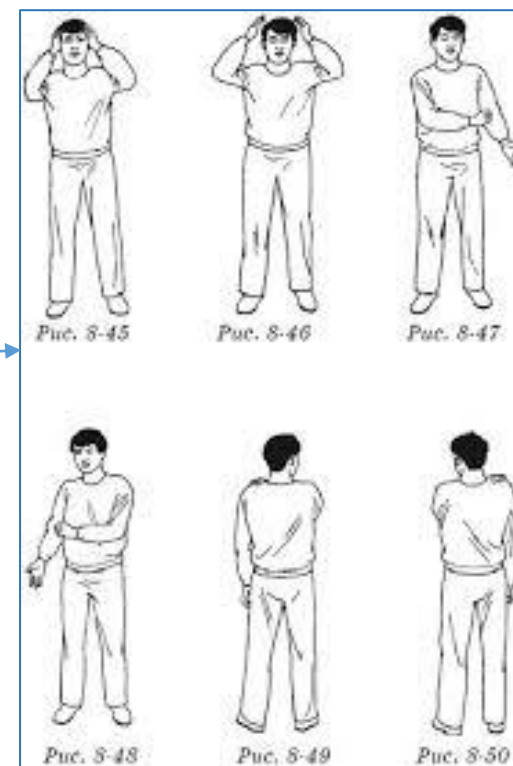
Массаж и похлопывание тела

Техника «Билатеральная стимуляция»

- Вы “включаете” тело и разгоняете заблокированную в нем энергию.

Суть техники: очень медленно попеременно постукивать себя по плечам.

Существуют и специальные бинауральные приложения для телефона: они попеременно стимулируют правое и левое полушарие мозга при помощи звуковых сигналов.



Психотехника «Объятия бабочки»

- Психотехника учит человека справляться не только с самими страхами, но и с постстрессовыми переживаниями, понижая степень беспокойства.
- Для этого сначала нужно скрестить руки в области груди, поместив кисть левой руки на правом плече, а кисть правой руки на левом плече.
- Далее человеку нужно делать легкие постукивания, как только чувство тревоги начнет нарастать, упражнение лучше закончить.

Дыхание для быстрого очищения



- У вас есть только одна минута? Проведите ее с пользой – дыхательное упражнение для быстрого очищения поможет вам избавиться свой кровотока от вредного гормона стресса кортизола.
 - Сделайте медленный вдох, считая до трех.
 - Сделайте медленный выдох, продолжая считать до шести.

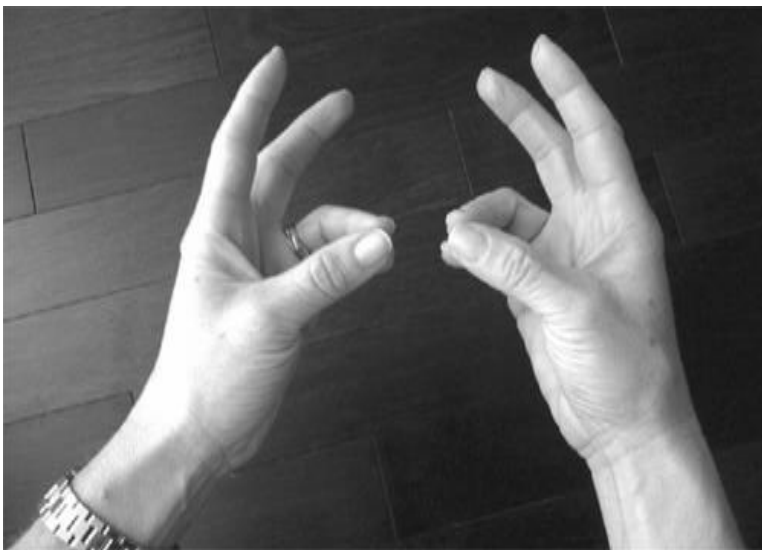
Техника дыхания для тела избавления от страха



Положение рук:
соедините кончики большого и указательного пальцев и поднимите руки перед грудью, ладонями от вас.

- Делайте энергичные вдохи через нос и выдохи через рот, концентрируйтесь на каждом вдохе и выдохе.
- На выдохе с силой выбросьте руки вперед, словно вы отталкиваете от себя что-то, что вам не нравится.
- Затем на вдохе верните руки к груди по прямой линии, локти прижаты к бокам.
- Сделайте резкий выдох через рот, вновь выбрасывая руки. Повторите еще раз.

Техника «энергетического дыхания»



Положение рук:
соедините кончики большого пальца с кончиками четвертого и пятого пальцев.

- *Техника дыхания:* выполняйте быстрые равномерные вдохи и выдохи через нос. Сила вдоха и выдоха должна изначально идти из области пупка, который резко вытягивается по направлению к позвоночнику, а затем возвращается в исходное положение в расслабленном состоянии.
- *Продолжительность:* начните выполнять это упражнение в течение 30 секунд или одной минуты и доведите время выполнения до трех минут.

Упражнение «Дыхание в три этапа»



- *Дыхание:* сделайте вдох через нос, задержите дыхание, сделайте выдох через нос – все на равный счет (например, вдох на пять счетов, задержка дыхания на пять счетов и выдох на пять счетов).
- *Положение рук:* соедините кончики пальцев, чтобы уравновесить правое и левое полушария.
- *Продолжительность:* три минуты, один-два раза в день или при перегрузках.

Техника «охлаждающего дыхания»



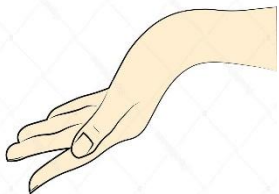
- «Охлаждающее дыхание» – это дыхательная техника, которая помогает справиться с эмоциональным накалом.
- Медленно и глубоко сделайте вдох через рот и выдох через нос.
- На вдохе слегка приоткройте рот и втягивайте воздух, будто вы пьете через соломинку.
- Попробуйте несколько раз прямо сейчас. Сверху языка должно появиться охлаждающее и осушающее чувство. Воздух, который поступает через рот, холоднее, поскольку его не нагревают реснички в носовой полости

Успокоение

- Руки разгибание пальчиков
- Дыхание на точке

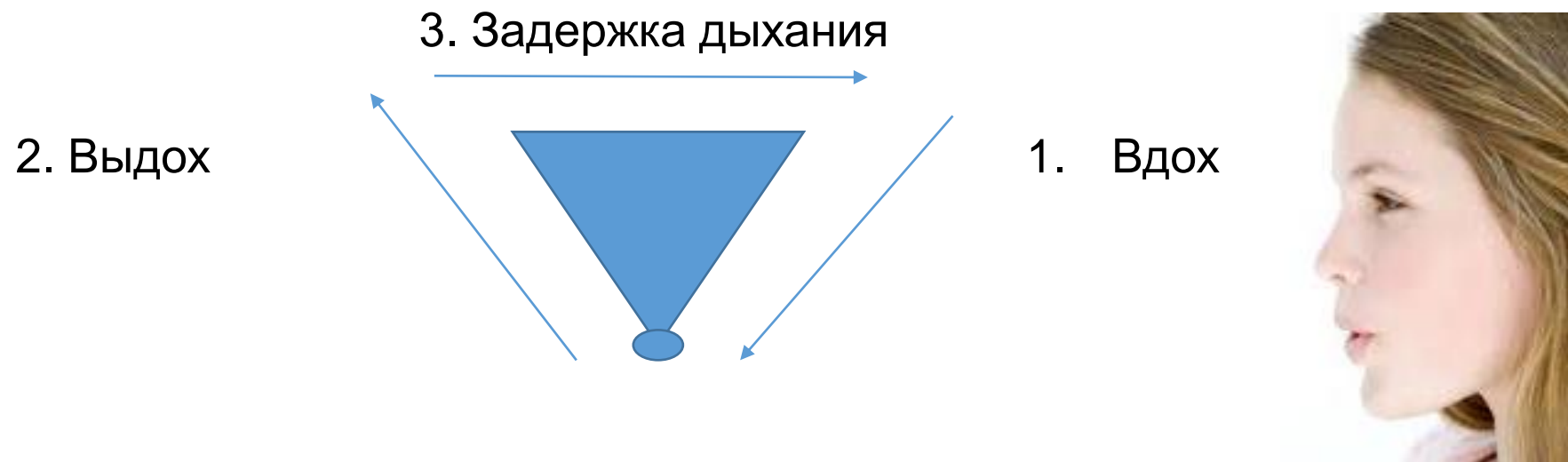


- По глоточку пить медленно воду.
- Полоскать водой рот и держать воду во рту.



Дыхание по треугольнику

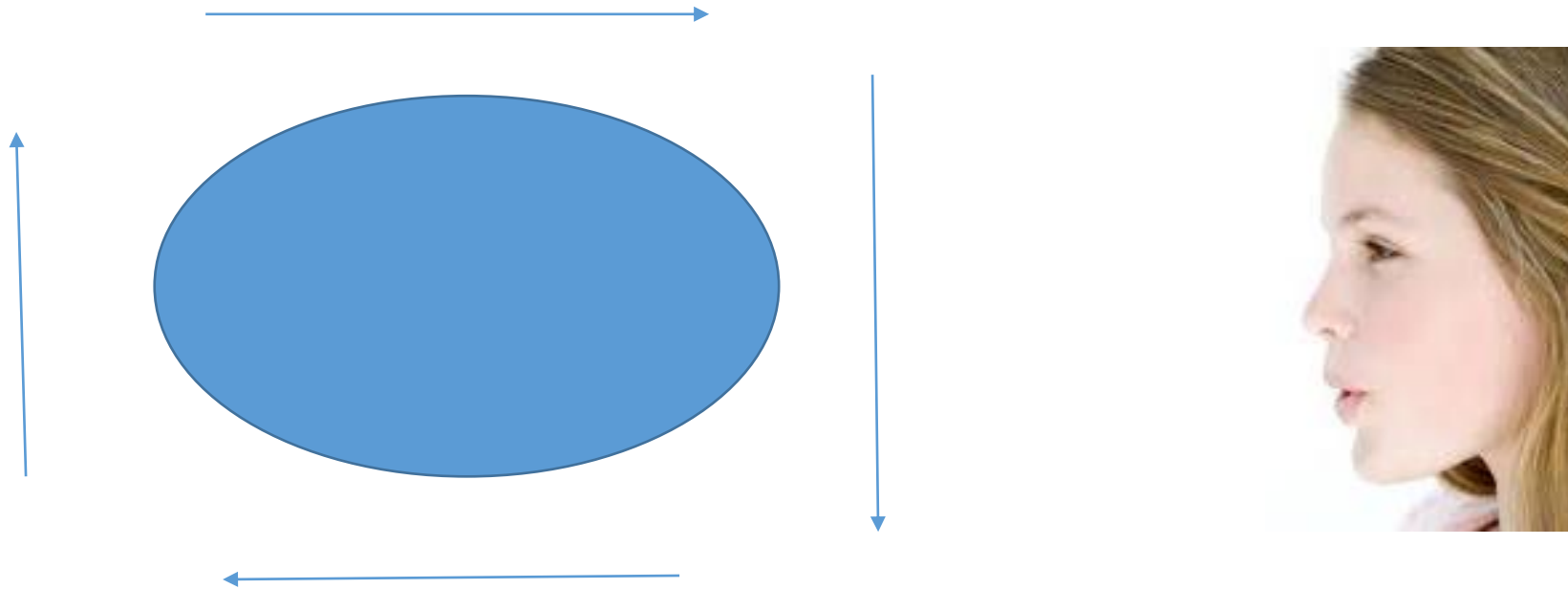
Подкачка физической энергии и земной силы. Быстрая подкачка к действию



Дышать надо по счету и забываются все проблемы

Дыхание по кругу (или медитативное дыхание)

Нет резкой остановки на задержку дыхания



Вдох и выдох и вы успокаиваетесь. Возникает внутреннее состояние покоя.

Техника «Дыхание по квадрату»



Успокоение, снятие эмоциональности.
5-6 раз подышать, становимся более спокойными.

Дышим на счет сердцебиения или счет шага.
Либо можно по 4 раз (либо 4/6/8/12 секунд) считать при вдохе и выдохе.

Дыхание – вдох, задержка дыхания и выдох.

Техника «Медитация успокоения»

Важно снять вовремя напряжение. Метод психогигиены, не накапливать напряжение.

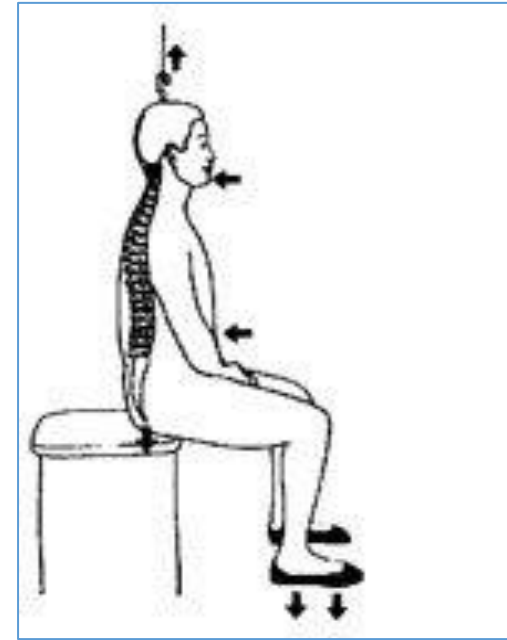
Каждый день 10 минут проводить упражнение.

Сесть на краешки стула и распределите свой вес. Почувствуйте свое тело и не должно заваливаться не вперед, ни назад. Тело расслаблено. Макушку тянем немножко вверх. Подбородок не задеваем, немного вниз.

Подготовиться к медитативному состоянию.

Для этого будем использовать **диафрагменное дыхание** (или еще называют **самурайское дыхание**).

- Его суть вдох и выдох через нос. Главное при вдохе она должна тянутся вниз, и мы наблюдаем как стенки живота надуваются, а во время выдоха стенка живота идет обратно. Это необходимо для реакции расслабления и идеального состояния спокойствия.
- Взгляд направляем на движение живота. Каждый дышит в своем ритме. Плавный растянутый вдох и выдох.
- Грудная клетка не работает. Важно, чтобы двигалась диафрагма. Легким заполнялся воздух. Внимание взгляда на дыхании и живот и наблюдаем, как он двигается. Наша задача привязать свое внимание к дыханию.
- Если наблюдаем какую-то мысль, замечаем, опознаем и отпускаем. И свое внимание снова переносим на дыхание живота.
- И при этом стараемся расслабить свое тело.
- А потом открываем глаза и растираем мошки уха сверху низу, чтобы снова прийти в нормальное состояние.
- Суть ясность и пустота. И это позволяет не накапливать напряжение. И тогда ваше фоновое состояние - внутреннее спокойствие.



- Как быть ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМ человеку?



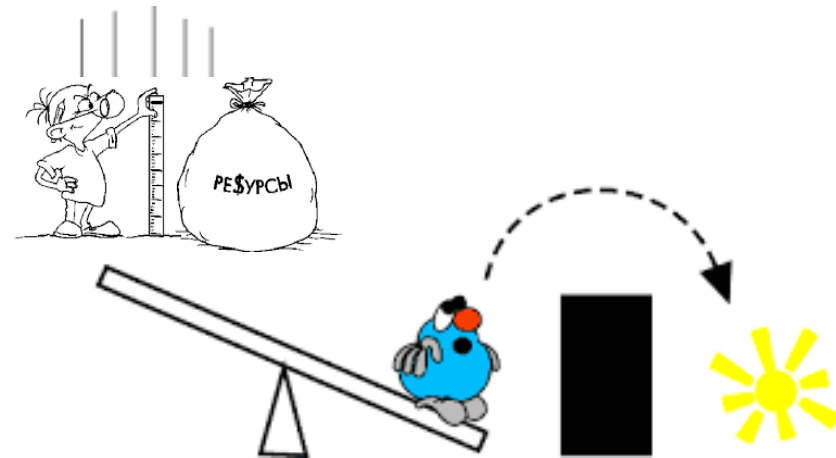
Подходы в работе

1. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ / СОВЛАДАНИЕ



Ресурс (от лат. – распрямляться, подниматься)

2. РЕСУРСНЫЙ («консервирование»)



- Подход жизнестойкость, совладание

Метод «Цепочка вопросов»



«Что я могу сделать в данной ситуации?».

Стратегии со стрессом:

- Преодоление проблемы
- Преодоление эмоций
- Переоценка ситуации



Методика П-О-РА

ПОРА правильно реагировать на отвлекающие факторы

Кто	Что	Подход П-О-Р-А	РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

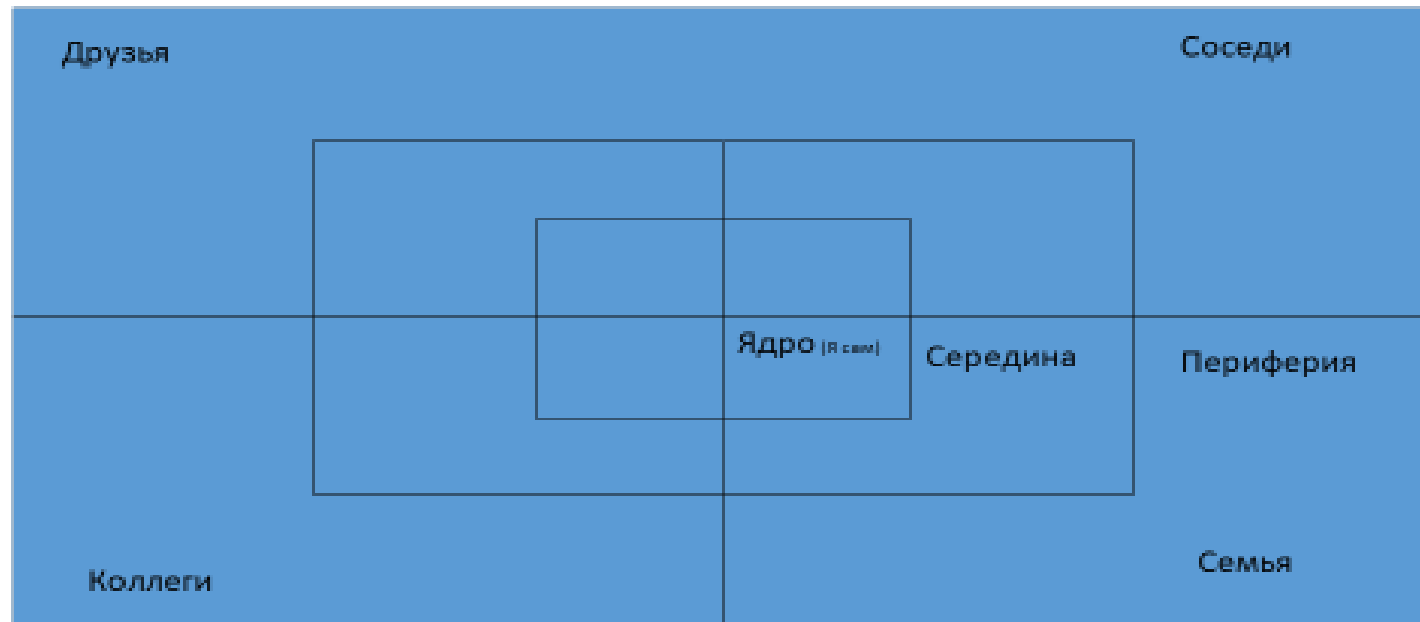


П: Позволить (или принять)
О: Отрезать на корню (или отклонить)
РА: Ранжировать (фильтровать)

Метод «Социальная поддержка»

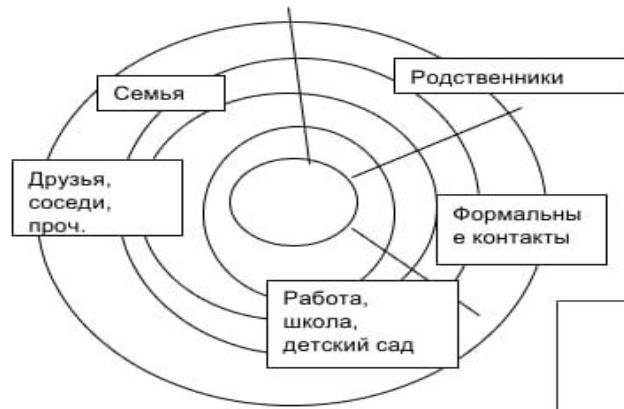
Социальные сети

- Метод «Социальный атом» (Джон Морено)



- Микро уровень
- Макро уровень
- Мезо уровень

Прокачка «Ресурсов» (окружение)



Методика «Сетевая карта социальных контактов»
Самуэльсоном и Тернлундом»

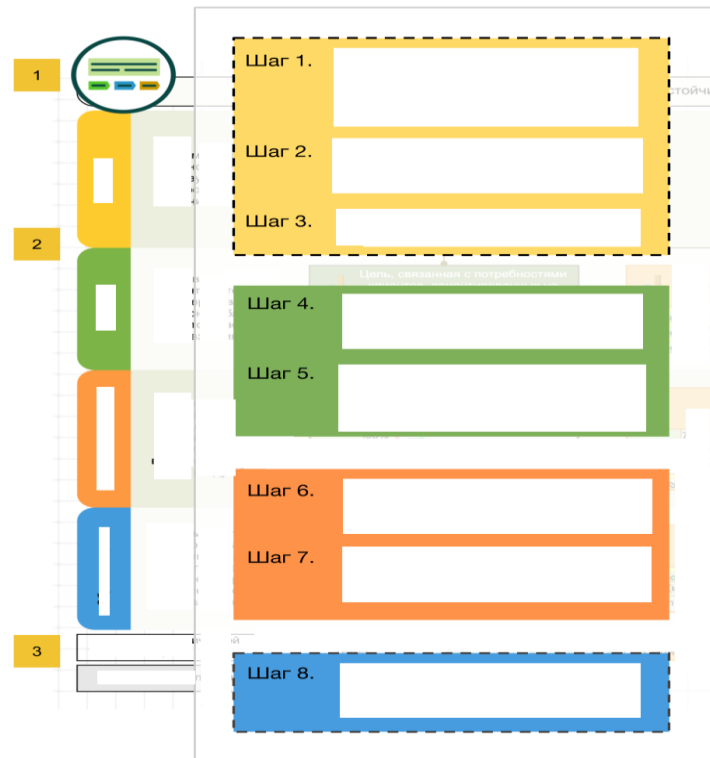
Изменения себя в своих интересах

Социальное окружение

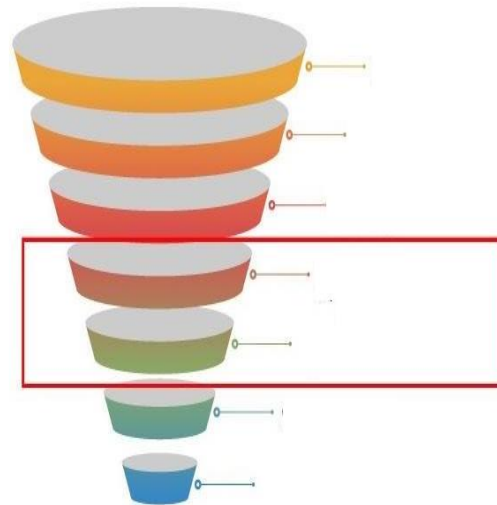


Стратегия управления

ПЛАНИРОВАНИЕ ОТВЕТА В КРИЗИСЕ



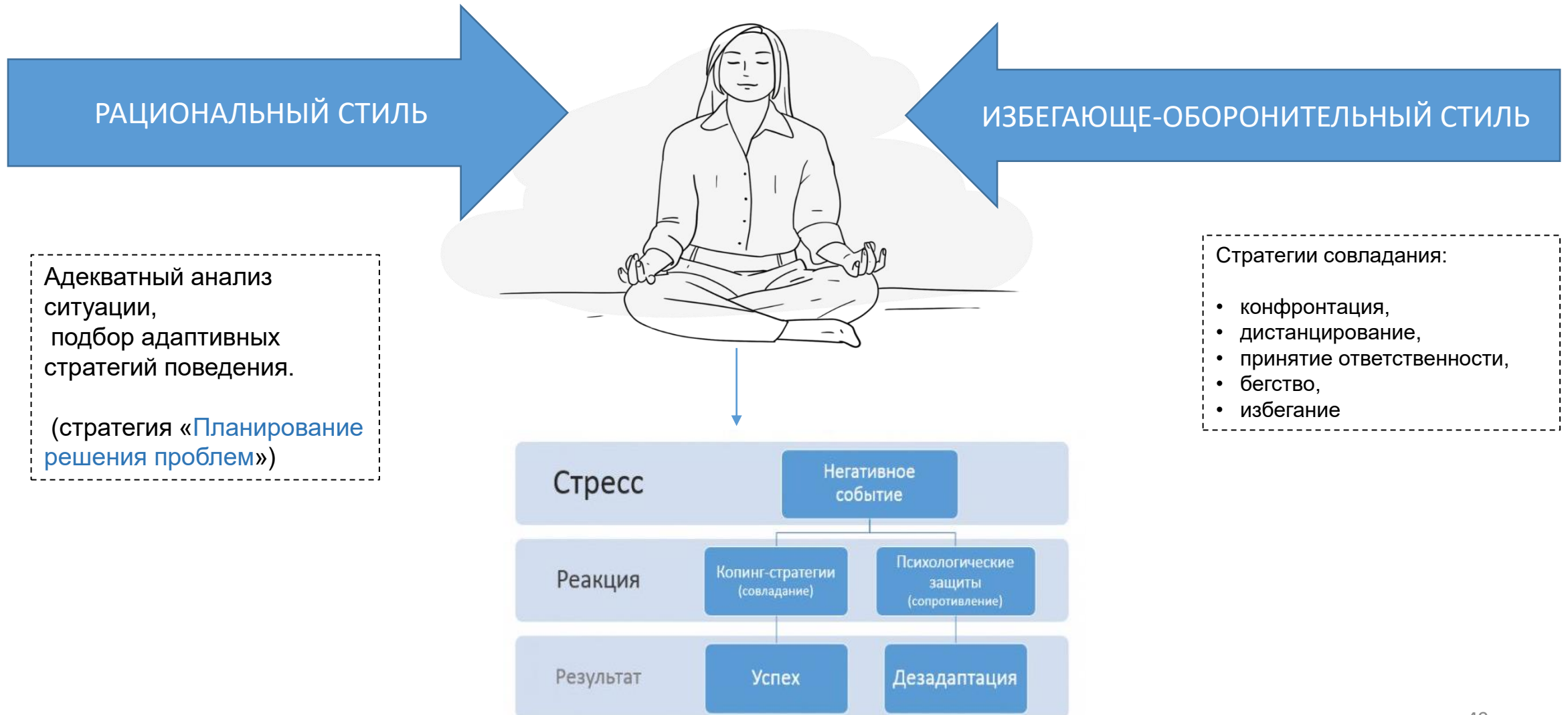
Вариант 1



Вариант 2

написание на каталожной карточке шагов, направленных на идентификацию индивидуальных предупредительных знаков, а также стратегий совладания, социальной поддержки и профессиональных служб («Пакет помощи»/НПО), которые следует привлечь в случае кризиса

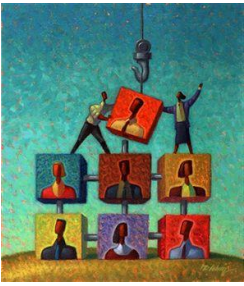
Стили совладания



Упражнение

Картотека «Стратегии совладания»





Картотека «Стратегии совладания»

- **Копинг поиск социальной поддержки** (усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки)
- **Контроль действий при неудаче**
- **Контроль действий при планировании**
- **Контроль действий при реализации**
- **Моделирование**
- **Гибкость**
- **Общий уровень саморегуляции**
- **Рациональная оценка ситуации**
- **Переоценка ситуации**
- **Принятие ситуации**
- **«Принятие ответственности за разрешение ситуации** (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения)
- **Делегирование ответственности**
- **Отвлечение от ситуации**
- **Поддержка**
- **Копинг положительная переоценка** (усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности)
- **Копинг планирование решения проблемы** (произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме)
- **Копинг самоконтроль** (усилия по регулированию своих чувств и действий)
- **Духовный копинг** (путь духовной самореализации)
- **Копинг дистанцирование** (когнитивные усилия по отдалению от ситуации и уменьшению ее значимости)
- **Копинг бегство-избегание** (мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы)
- **Поиск положительных сторон**
- **Стратегия интеграция, стратегии дифференциации**
- **Методология заимствования моделей**
- **«Психологический капитал»**
- **Стратегия поиска;**
- **стратегия закрытости для информации**
- **Обучение навыкам**



Стратегия «Инструктирование»

1. Важна **эмоциональная регуляция** (эмоции-это ваши умозаключения)
2. Приглушите **«внутреннего критика»** и **включите «психологическое поглаживание»** («У тебя все получится!» «Ты уже был в такой ситуации и знаешь как действовать»)
3. **Список дел** («Выполняя работу, не забудь...». На стикерах (маркировка/вычеркивать, напоминалки и время).
4. **Алгоритм действий** («Возможно лучше всего начать...»)



- Ресурсный подход

Концепция «консервации/накопление» ресурсов (С. Хобфолл)

1. Люди стремятся получить, сохранить и защитить то, что ценно для них, и стараются использовать свои ресурсы наилучшим способом.

2. Люди стремятся инвестировать (вкладывать) свои усилия в накопление собственных ресурсов для защиты от их потерь



Слово «ресурс» в переводе с французского (ressource) обозначает «вспомогательное средство»

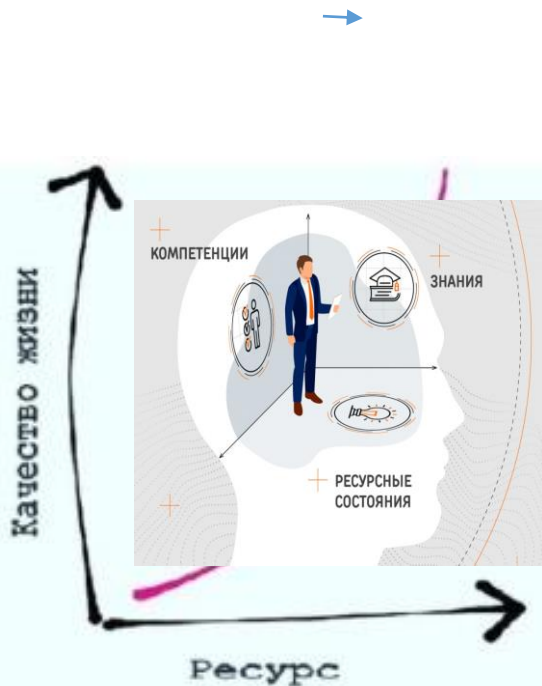
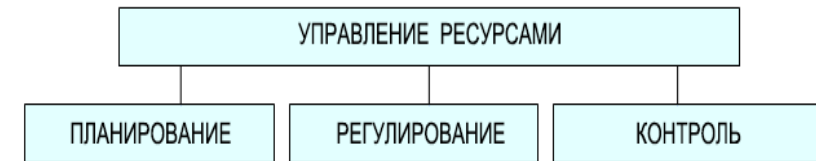
Ресурсный подход

С.Е. Хобфолл

Ресурсы человека - объекты, состояния, личные и энергетические характеристики, которые либо сами по себе необходимы для выживания, либо служат средствами достижения значимых целей.

Ресурсы:

- Время
- Здоровье
- Знания
- Жизненный опыт
- Поддержка
- Внешние данные



Откуда брать ресурсы?

1. когнитивное преодоление
2. эмоциональное преодоление
3. поведенческое (деятельностное) преодоление
4. ценностно-смысловое преодоление



Накопление («консервация») ресурсов



Упражнение «Шкатулка мудрости»

У каждого свое ресурсное состояние



Упражнение «Неделя радостных эмоций» (Марк Непо «Книга Вдохновения»)

Пн	Вт	Ср	
Чт	Пт	Сб	Вс

Упражнение «Счастье в мелочах»

Уголочек счастья и радости.

Список счастья

- *«Многие не знают как управлять стрессом, а я знаю как получать удовольствие от жизни и радоваться...»*



- Что помогает человеку быть в равновесии и сохранять психическое здоровье?



Упражнение «Капитальный ремонт»

ДУХОВНАЯ



Упражнение «Ревизия событий» (Штырц Н.А., Шаньгина Е.П. с.60)



- Суть: необходимо провести ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум.

Для каждого негативного события нужно найти

1. пять **выгод**,
2. пять **положительных сторон** конкретной проблемы.

Например, вас уволили с работы.

Выгоды от сложившейся ситуации:

- отличная возможность немного отдохнуть;
- работа всё равно не приносила удовлетворения, поэтому есть шанс найти что-то более интересное;
- можно отоспаться;
- появилась надежда устроиться на более высокооплачиваемую должность и добиться успеха на новом месте;
- Отсутствие зарплаты. – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

Методика «Мудрец из жизни» (автор Садвакасова З.М.)

Мудрые Уроки жизни от человека



Найдите в обиде
«Зону роста»

- вспомните ситуации.
- Перестаньте спрашивать **«За что?»**,
- а задайте себе вопрос **«Для чего?»**.
«Для чего мне была дана эта ситуация,

встреча с этим человеком, чему я могу научиться благодаря этим событиям?».



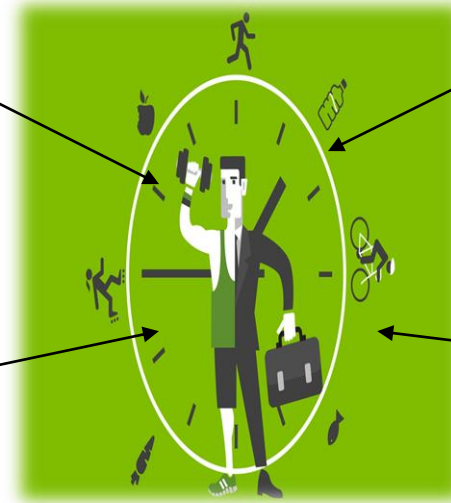
➤ Нужно взять из него все то ценное, что было, поблагодарить, **понять, зачем он Вам был нужен**

- Берите опыт, но отпускайте обидчика,
- он был всего лишь **пешкой для развития Вашей души**, для выхода на другой уровень.

Метод «Лист контроля» (Макс Люшер с.63).

- Чтобы не быть в состоянии неудовлетворённости, человеку необходимо все время что-то предпринимать для физического расслабления и внутреннего спокойствия.

- Часы



Методика «100 целей» (И.Ваттулева)

ДЕЙСТВУЙ!
УДВОЙСЯ!

X2



- Привычки быть счастливым. Теория счастья



Подход Итиго Итиэ

Уроки ЛЮБОВАНИЯ



Традиционное искусство
Японии:
Ханами – любование
цветами



- С японского языка как «**один раз — одна встреча**» или «**один момент — одна возможность**»

Ничего не откладывать на потом.

Если не воспользоваться возможностью, она будет упущена



Подход Хюгге



В Дании обучают концепции Хюгге – это умение наслаждаться простыми вещами, способность ценить обычные удовольствия жизни и наслаждаться моментом.

Хюгге заключается в атмосфере и ощущениях — чувстве дома, близости любимых людей, покое и безмятежности, когда мы чувствуем себя защищёнными и можем расслабиться.

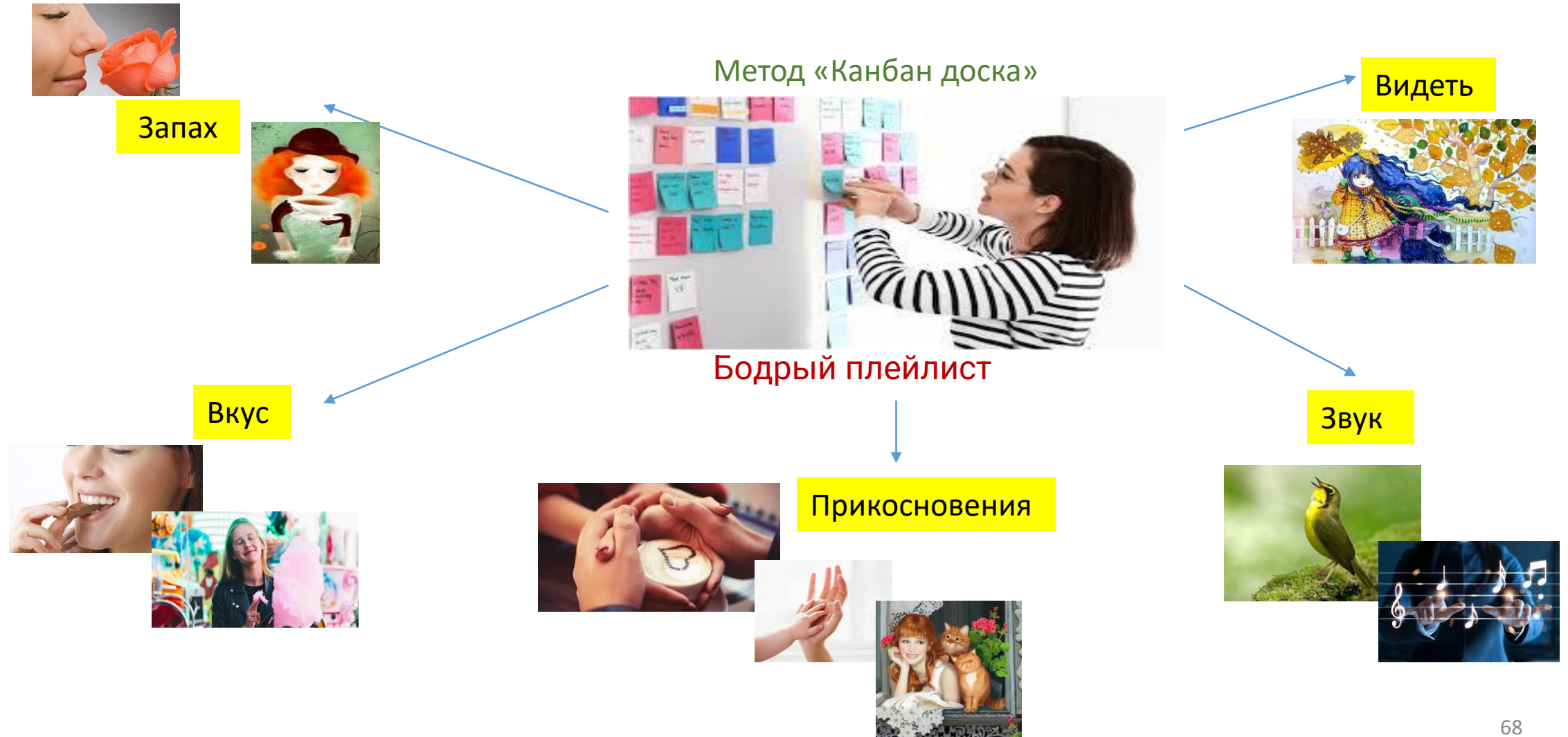
Признаки хюгге:

- 1. Вкус хюгге** — знакомый, приятный, успокаивающий. Если чай, то с мёдом, если печенье, то с вкусной глазурью, если рагу, то с добавлением вина или какой-то любимой приправы.
- 2. Звук хюгге** — потрескивание горящих дров, которые стреляют маленькими искорками. Шумы, слышные только в тишине: стук капель дождя по подоконнику, гул ветра за окном, шелест деревьев, скрип деревянных половиц. Это любые звуки, даже раскаты грома, но если вы находитесь в этот момент дома, в уюте и безопасности.
- 3. Запах хюгге** — тот, который переносит в прошлое, туда, где вам было очень хорошо, уютно и безопасно. Аромат сирени, ванильной [выпечки](#), деревянной мебели, новогодней ёлки, маминых духов.
- 4. Прикосновения хюгге** — приятные ощущения, которые возникают, когда проводишь пальцами по мягкой шкуре, согреваешь руки о горячую керамическую кружку, трогаешь поверхность старого деревянного стола
- 5. Видеть хюгге** — смотреть на тёмные природные цвета, наблюдать за медленными естественными явлениями, например, танцующими языками костра, падающим снегом, ползущими по стеклу каплями дождя.

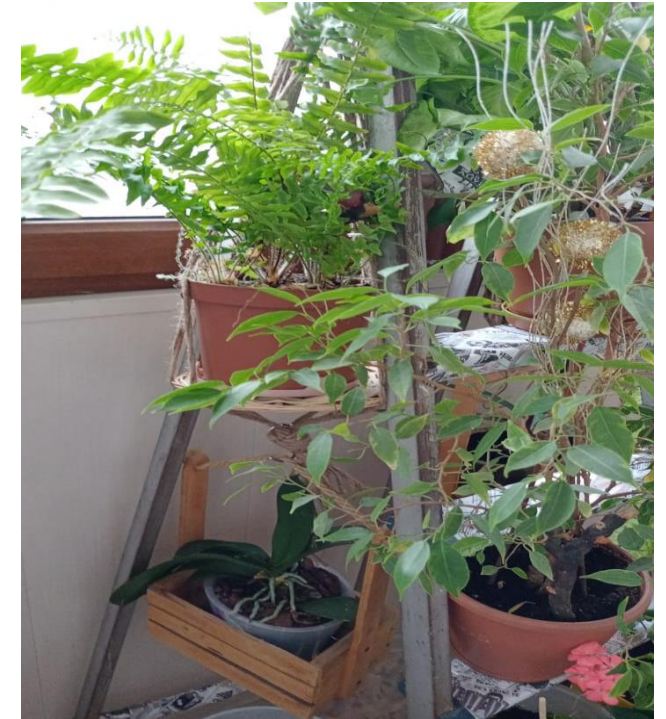


Упражнение «Список удовольствия»

- Создайте список удовольствия счастья для души на неделю (месяц, год):



Упражнение месяц, Неделя, день, марафон



«Зарабатывать» ресурс нам помогают занятия, которые приносят эмоциональное удовольствие. Для каждого человека это будет свой «коктейль» деятельности.

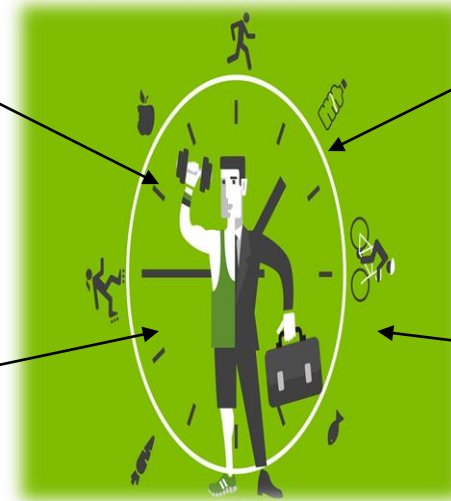
Японский художник создает удивительные штуки из простых листьев



Метод «Лист контроля» (Макс Люшер).

- Чтобы не быть в состоянии неудовлетворённости, человеку необходимо все время что-то предпринимать для физического расслабления и внутреннего спокойствия.

- Часы



Снижает кортизол!!!

Хобби или научиться новому

Используйте инструменты саморазвития



Творческий мозг

Курс обучения подготовки еды и потом показываем друзьям, чему научились



Методика «Очередная отметка в списке» (Джон Годдард)

«*Есть много замечательных вещей, которые никогда не будут сделаны, если вы не сделаете их*» (Чарльз Д.Гилл).

Купите красивый блокнот и запишите «Мои жизненные цели».

<ul style="list-style-type: none">• Исследовать ...• Изучить...• Забраться...• Посетить ...• Научиться...• Выучить...	<ul style="list-style-type: none">• Сфотографировать...• Совершить ...• Пройти ...• Заниматься...• Освоить ...• Слетать ...• Обогнать ...	<ul style="list-style-type: none">• Посмотреть ...• Собрать...• Стать...• Написать...• Опубликовать...• Познакомиться...
--	---	---

ЗАКОН «ОБНОВЛЕНИЯ» и поддержания интереса для выработки гормона

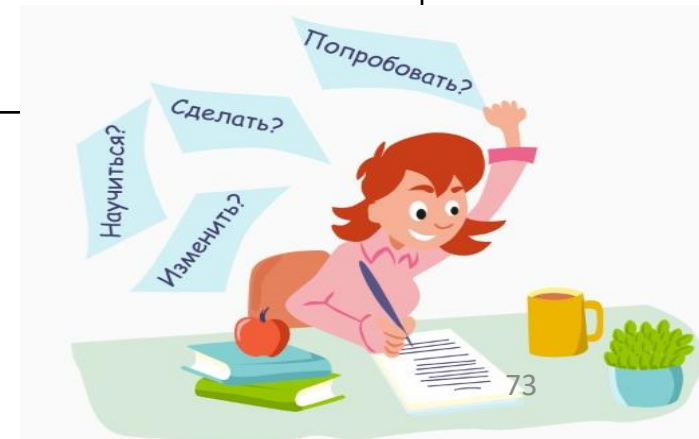
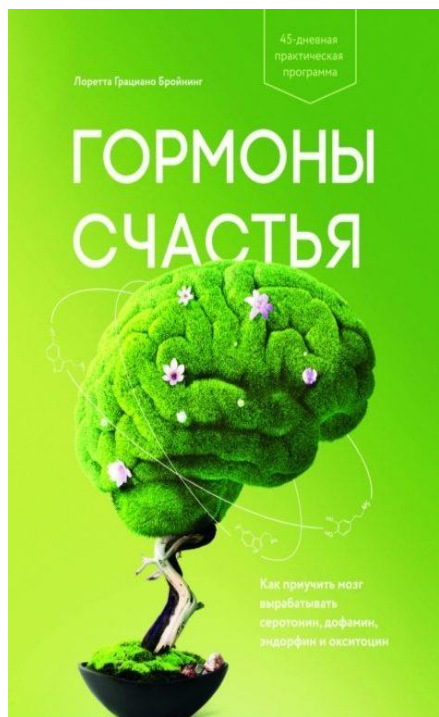


Таблица - Как вырабатывать гормоны счастья? (Лоретта Грациано Бройнинг)



Гормон	Что дает?	Как создавать и поддерживать?
Дофамин	Создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое	<p>Новые привычки, которые помогут вырабатывать дофамин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отмечайте маленькие победы («Я сделал это!»). празднование маленьких побед. Наслаждайтесь даже мгновением триумфа и двигайтесь дальше вперед. 2. Двигайтесь к новой цели небольшими шагами. Предпринимайте реальные действия. 3. Разделяйте неприятные задачи на несколько частей. 4. Корректируйте высоту планки по себе.
Эндорфин	формирует чувство легкости и забвения, которая помогает смягчать боль	<p>Новые привычки, которые помогает создавать эндорфин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смех • Плач • Разнообразие физических нагрузок • Растяжка (упражнения, то есть умеренная растяжка способствует приливу крови) • Спорт
Окситоцин	Дает ощущение комфорта в социуме	<p>Новые привычки, которые помогает создавать окситоцин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создание отношений Доверия через «посредников» («искусственное доверие»). • Закладывайте «опорные точки» доверия. Создание позитивных ожиданий, делайте маленькие шаги. • Создавайте собственную систему верификации отношений доверия. Следите за результатами. • Не пренебрегайте массажем.
Серотонин	Создает у человека чувство социальной значимости	<p>Новые привычки, которые помогает создавать серотонин:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гордитесь тем, что сделали. • Будьте настойчивы. Продолжайте делать свое дело. • Наслаждайтесь социальным статусом каждое мгновение. • Обращайте внимание, какое влияние вы оказываете • Примиритесь тем, что повлиять невозможно (не стремитесь «контроль над всеми»).

Метод «Хохочущей фотографии»



Выбрать лучшие, увеличить и повесить дома на стену чтобы чаще попадалась на глаза

Упражнение «Мудрец из храма» (И.В.Стишенюк с. 169)

Медитация на получения ответа на беспокоящий вас вопрос.



- Цель упражнения: Получение доступа к ресурсам собственного бессознательного.
- Упражнение выполняется под тихую музыку, настраивающую на размышление.
- Ведущий: «Сядьте удобно, расслабьтесь и посидите несколько минут спокойно, ни о чем не думая...
- Представьте себя стоящим на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, лепестки цветов касаются ваших ног, вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок.
- Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

- Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем.
- Этот храм-место тишины и спокойствия, место для размышления и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма царит полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах-старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас.
- Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего, Вы можете спросить его о том, что вас волнует,-и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали. Возможно, старец хочет что-то подарить вам. Примите с благодарностью его подарок.

- Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...
- Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день.
- Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие.
- Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...»

Обсуждение:

Ведущий просит участников нарисовать предмет, который мудрец подарил им, или наиболее запомнившийся образ. Затем участники и ведущий интерпретируют символы, представленные на рисунках. Участники делятся своими впечатлениями.

Рекомендуемая литература



1. **Садвакасова З.М.** Психологическая устойчивость личности: теория и практика: монография – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 444 с.
2. **Крюкова Т.Л.** Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Садвакасова З.М. Научно-практические основы профилактики суицида среди молодежи. Монография – Алматы: Қазақ университеті, 2014 – 263 с. (Айтбаева А.Б., Мынбаева А.К., Касен Г.А.)
 2. Садвакасова З.М. Профилактика суицида среди молодежи через призму зарубежного и отечественного опыта. Монография. – Алматы: Қазақ университеті, 2015 – 105 с. (Касен Г.А., Мынбаева А.К.)
 3. Садвакасова З.М. Технологии в работе с детьми девиантного поведения. Арт-педагогический аспект. - Монография. Алматы: Казак университеты, 2016.- 273 с.
 4. Садвакасова З.М. Жизнестойкость: технологии и практикум в работе с воспитанниками детского дома - Учебно-методическое пособие – Алматы: Казак университеты, 2016.-192 с.
 5. Садвакасова З.М. Технологии профилактики суицидального поведения подростка: арт-терапия. Учебно-метод.пос.-Алматы, 2016.-310с.
- Кеннет Карсуэл, Джоан Эппинг-Джордан. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие. ВОЗ, Мельбрун, 2020. - 132 с.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>



Рекомендуемая литература

1. **Либина А.В.** Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.-400с.
2. **Сирота Н.А.** Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс докт. мед. наук. - Бишкек, Санкт-Петербург, 1994. - 283 с.
3. **Ялтонский В.М.** Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. - Москва : Институт психологии РАН, 2008. - С. 21-54.
4. **Муздыбаев К.** Стратегии совладания с жизненными трудностями: Теоретический анализ // Социология и социальная антропология.- 1998. -Т. 1 -N 2.
5. **Бабич О.И.** Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Изд.2-е – Волгоград: Учитель, 2012.-122 с. (С.38)
6. **Карпов А.М.** Самозащита от стресса: Издание второе. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2003. – 48 с.
7. **Селье Г.** Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1979. – 80 с.
8. **Щербатых Ю.В.** Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
9. **Мельник Ш.** Стрессоустойчивость: Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. – Манн, Иванов и Фербер, 2014.
10. Техники для самопомощи <https://emdrus.com/%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BE%D0%BF%D1%8B%D1%82/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8/>

Благодарим за внимание!

