

***«Трудные времена» - как
сохранять устойчивость.
Учимся укрощать тревогу и
находить внутренние
ресурсы***

24.04.2020 г.

14.00

***Ведущий - психолог Голубцова
Марина Евгеньевна***

Что вы узнаете из вебинара:

- *Что такое тревожность*
- *Как работает наша внутренняя «система аварийного оповещения»*
- *Как контролировать тревогу*
- *Как научить себя фокусироваться на том, чего я хочу, а не на том, чего я не хочу*

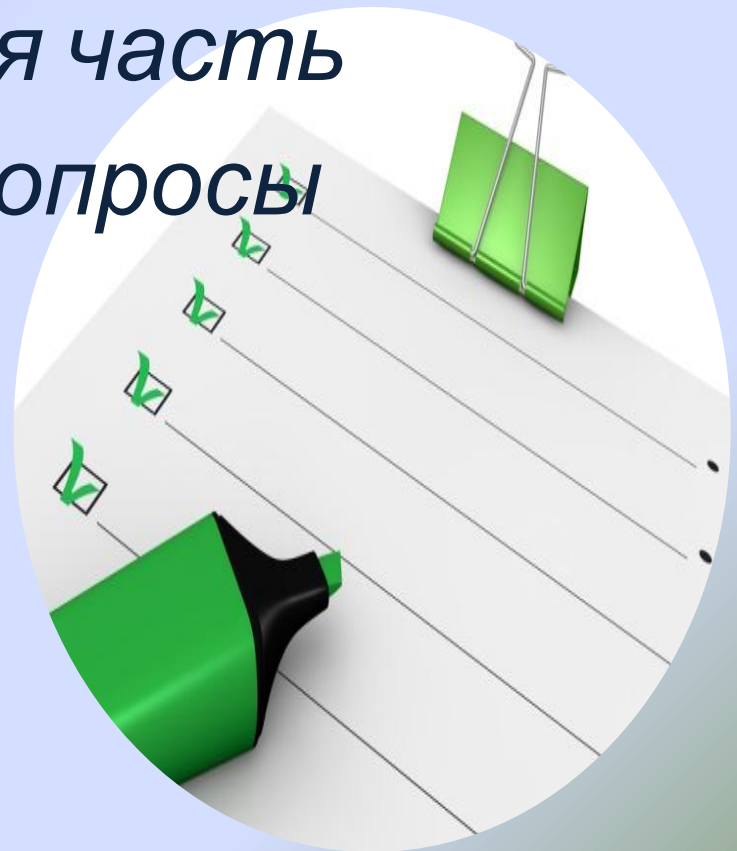
*Длительность
вебинара - 1,5 часа*

*В конце вебинара
вы сможете задать
вопросы*



План вебинара:

- 1. Лекционная часть*
- 2. Практическая часть*
- 3. Ответы на вопросы*



Как устроен мозг



В 1960-х доктор Пол Маклин в Национальном институте психического здоровья описал состоящую из трех частей концентрическую слоистую структуру человеческого мозга.

Теория «триединого мозга» Пола Маклина (Paul D. MacLean)



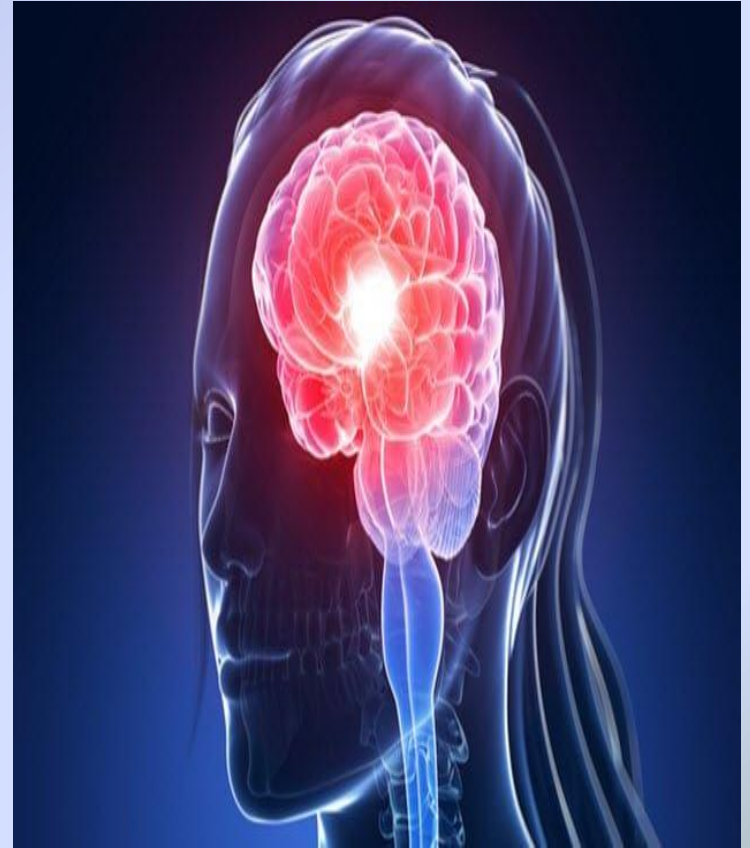
Рептильный мозг

- ✓ самый древний (образовался более 100 млн лет)
- ✓ регулирует дыхание, обмен веществ, сердцебиение и кровообращение
- ✓ управляет реакцией «бей-



Лимбический мозг

- ✓ - образовался у птиц и млекопитающих при выхаживании потомства (50 млн лет)
- ✓ - имеет «запрограммированные нейронные связи»
- ✓ - регулирует сон, бодрствование, первичные эмоции, мотивацию к действию



Кора головного мозга

- ✓ (2 млн лет)
- ✓ обеспечивает функции рассуждения, формирования понятий
- ✓ самообучается на прошлом опыте
- ✓ анализирует, планирует, прогнозирует
- ✓ формирует более сложные эмоциональные реакции и сдерживающие



Обратите внимание:



- ✓ Мозг состоит из трех отделов
- ✓ Мозг «млекопитающего» контролирует гормоны, которые заставляют нас чувствовать себя хорошо или плохо
- ✓ Естественный отбор создал мозг, сосредоточенный на выживании: когда есть угроза – мы чувствуем себя плохо, когда мы удовлетворяем свои потребности – начинаем чувствовать себя хорошо.

Обратите внимание:



- ✓ Мозг опознает награды и угрозы с помощью нейронных путей, созданных благодаря прошлому опыту. Эти пути «выстраиваются» каждый раз, когда вырабатываются соответствующие гормоны.
- ✓ Кора головного мозга способна создавать абстракции – прогнозирование будущего, например
- ✓ Мозг предвосхищает опасности, чтобы предотвратить их и, таким образом, чувствует себя в безопасности.

Обратите внимание:



- ✓ Мозг предвидит угрозы с помощью нейронных путей, построенных на основании прошлого опыта
- ✓ Мозг предвидит «награду» и мотивирует делать шаги навстречу этому
- ✓ Награда – это то, чего человек ждет, чтобы удовлетворить потребность в чем-то
- ✓ Задача мозга – «мотивировать, чтобы обеспечить выживание», поэтому мы испытываем ощущение, будто это жизненная необходимость – удовлетворить потребность или избежать потенциальной опасности.

Эмоции, проживаемые в стрессе

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Тревога — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.



Гормоны, вырабатываемые в ситуации стресса:

- ✓ **Адреналин – вызывает возбуждение, его задача подготовить тело к немедленному действию.**
- ✓ **Кортизол – готовит организм к борьбе: руководит вниманием, приучает анализировать и узнавать похожие угрозы**

Кортизол

- ✓ захватывает внимание, даже когда есть другие предпочтения
- ✓ мотивирует делать «что угодно, только бы это прекратилось»
- ✓ защищает от проблемы в будущем

«Система аварийного оповещения»



Помните:

- ✓ **Тревожность** – это действие кортизола, вырабатываемого при ощущении угрозы
- ✓ **Кортизол** ощущается всем телом. Его задача – подготовить нас к действию, направленному против опасности
- ✓ **Кортизол** помогает привлечь наше внимание и выстраивать нейронные связи, а это обеспечивает выживание

Разочарование запускает выработку кортизола



- ✓ *Кортизол может
вырабатываться в случае, если
наши потребности не
удовлетворены*
- ✓ *Мы испытываем разочарование и
боль, даже если к этому нет
физических предпосылок*

**Избавление от
опасности – лучшая
награда для мозга,
сосредоточенного на
выживании**



- ✓ Облегчение награждает вас хорошим самочувствием.
- ✓ Все, что переключает вас с неприятного чувства на приятное – обеспечивает ваше выживание

Практическая часть



«Система аварийного оповещения»



Помните:

- ✓ **Тревожность** – это действие кортизола, вырабатываемого при ощущении угрозы
- ✓ **Кортизол** ощущается всем телом. Его задача – подготовить нас к действию, направленному против опасности
- ✓ **Кортизол** помогает привлечь наше внимание и выстраивать нейронные связи, а это обеспечивает выживание

Исследуем зону тревоги - зона, в которой я:

- ✓ Демонстрирую компульсивное поведение
- ✓ Провожу постоянный, пристальный мониторинг ситуации, постоянно делюсь информацией с другими людьми
- ✓ Обсуждаю ситуацию с другими людьми и в соц.сетях, возвращаясь к ней снова и снова
- ✓ Ощущаю негативный эмоциональный настрой (жалость к себе, раздражение, страх)

Как ставить на паузу «систему аварийного оповещения»

- ✓ *выясните, чего вы хотите*
- ✓ *выделите 20 минут на то, что вам нравится*
- ✓ *выделите несколько минут на то, чтобы спланировать следующий шаг*

Исследуем зону контроля - зона, в которой я могу:

- ✓ *Отделять то, что я могу контролировать, от того, что не могу*
- ✓ *Распознавать свои эмоции*
- ✓ *Проверять достоверность информации*
- ✓ *Планировать свои действия*

«Гормоны радости и удовольствия», которые «переключают наш мозг»

- ✓ Дофамин***
- ✓ Окситоцин***
- ✓ Серотонин***
- ✓ Эндорфин***

**Выделяем 20 минут на то,
что нравится, чтобы
освободить себя от
мыслей, вызывающих
стресс- это то, что:**

- ✓ *легко захватывает внимание*
- ✓ *легко начинается и легко откладывается*
- ✓ *не имеет вредных последствий в перспективе*

Выясняем, чего хочется:

- ✓ *сделать что-то от чего можно сразу получить результат (для того, чтобы почувствовать удовлетворение и получить порцию дофамина)*
- ✓ *найти поддержку в другом или в социальной группе (чтобы почувствовать общность и выстроить социальные связи и получить порцию окситоцина)*

Выясняем, чего хочется:

- ✓ *поддержать и помочь другому (чтобы испытать чувство социальной значимости и получить порцию серотонина)*
- ✓ *использовать физическую нагрузку для того, чтобы потом насладиться отдыхом (чтобы испытать физическое ощущение прилива энергии и приятной усталости и получить порцию эндорфина)*

Выделяем несколько минут для того, чтобы спланировать следующий шаг:

- ✓ **Планируйте реальные действия для решения реальных задач**
- ✓ **Планируйте шаги таким образом, чтобы можно было получать конкретные результаты**

Помните:



- ✓ *Если действие слишком объемное – разбивайте его на более мелкие задачи. Вам нужен конечный результат.*

Исследуем зону роста:

- ✓ Чутко прислушивайтесь к себе
- ✓ Будьте внимательны и чутки по отношению к другим людям
- ✓ Живите в настоящем и фокусируйтесь на реальном, ближайшем будущем
- ✓ Ищите способы адаптации и творческого приспособления
- ✓ Сохраняйте оптимистичный настрой и делитесь им с окружающими людьми

