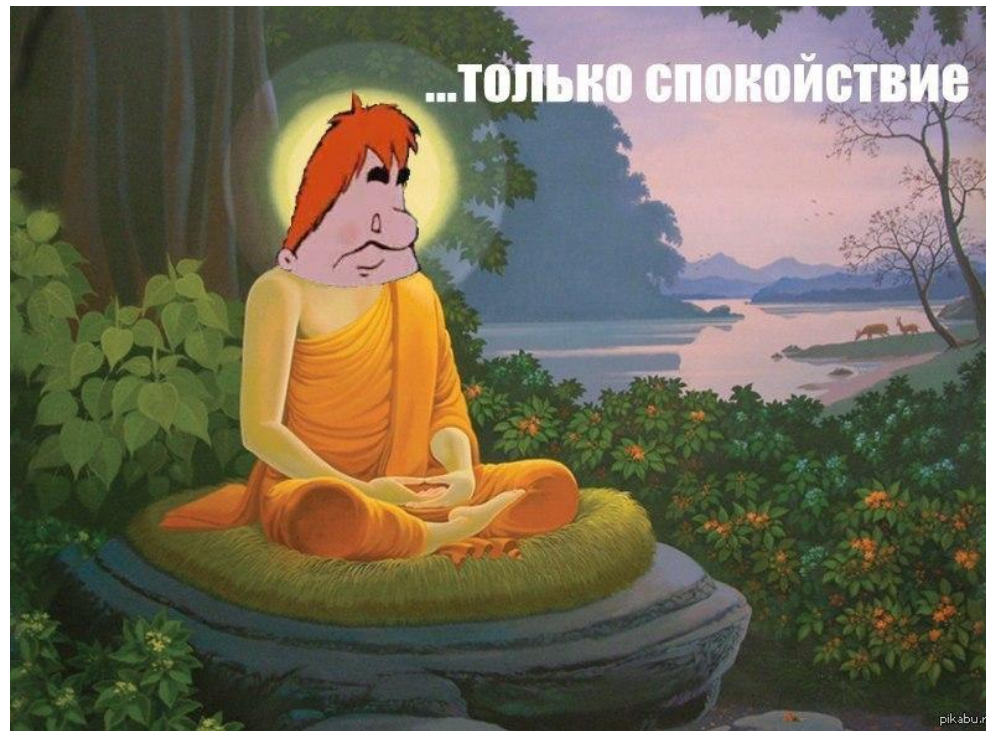
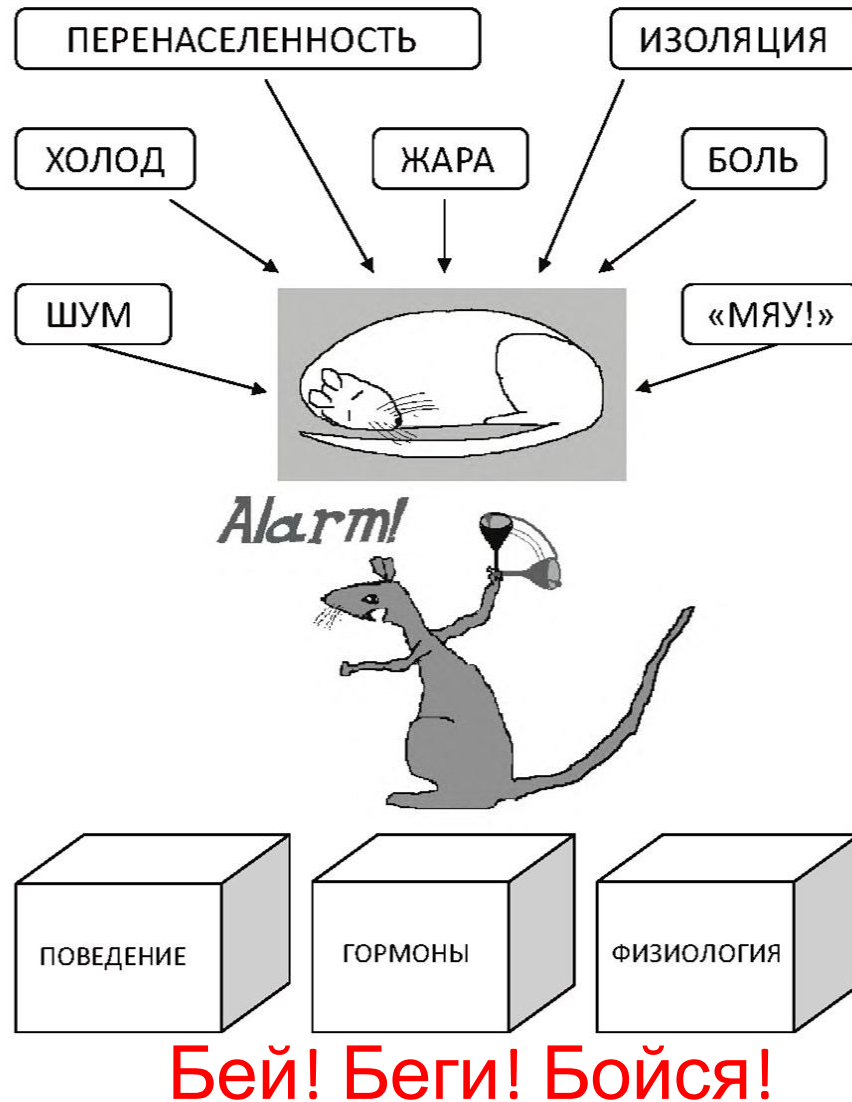


# Анти-стресс практикум или «Спокойствие, только спокойствие!»



Артём Антонов – магистр психологии,  
телесно-ориентированный  
психотерапевт

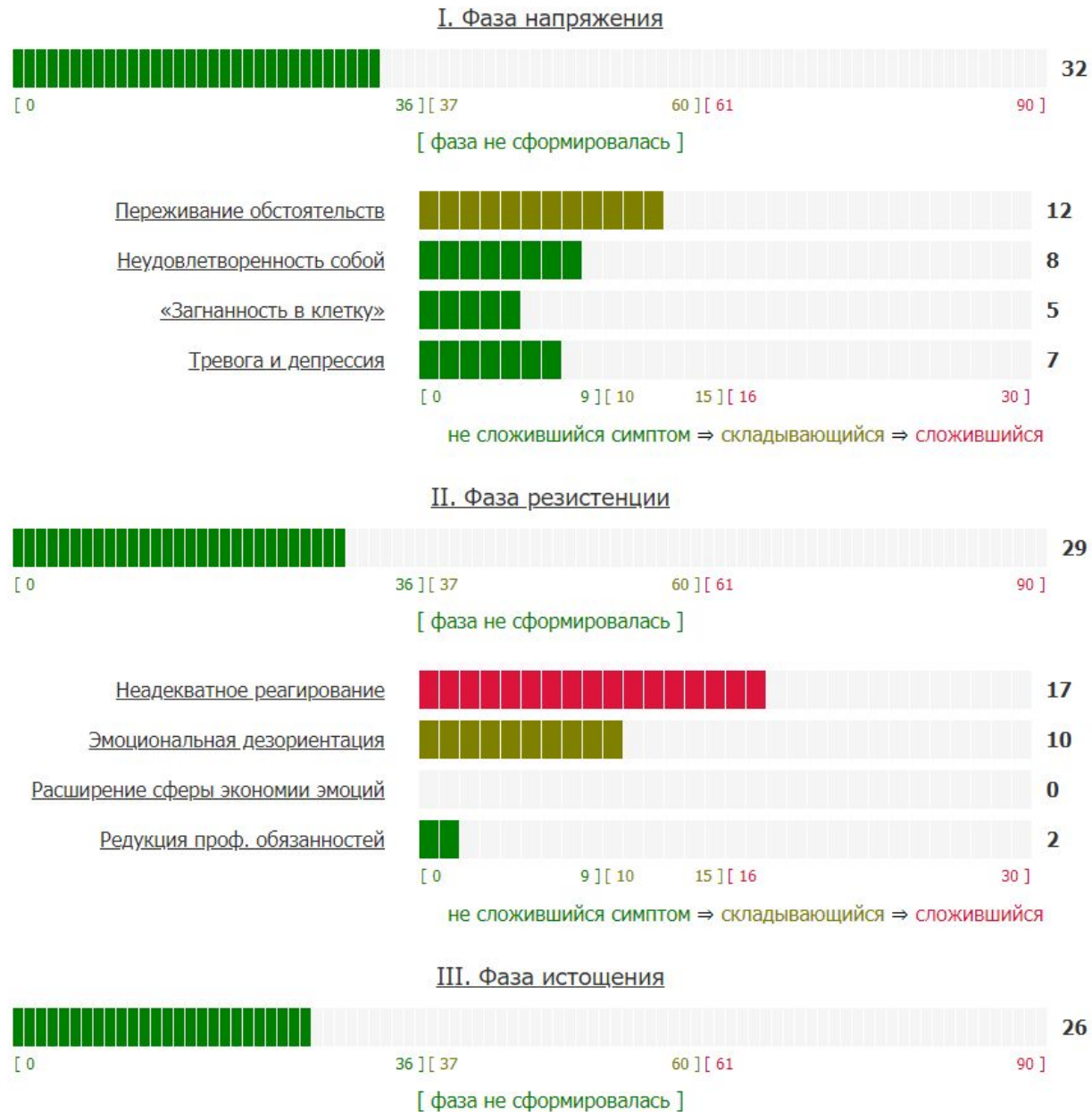
# Стресс - неспецифический ответ организма на любое требование



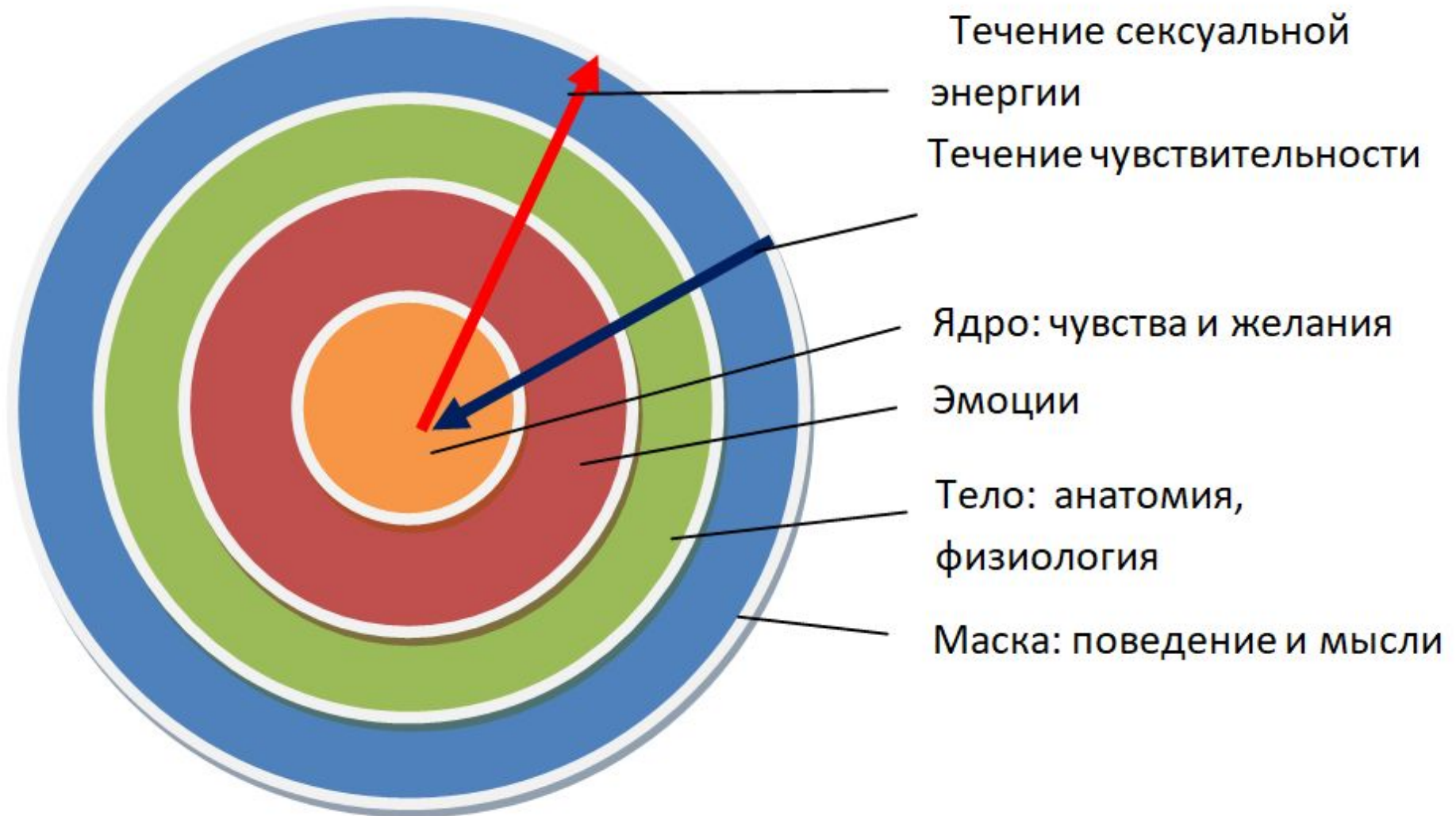
# Фазы стресса



# <https://psytests.org/boyko/burnout.html>



# Модель личности в ТОП



# Профилактика стресса: «ДО», «ВО ВРЕМЯ» И «ПОСЛЕ»

До стресса	Во время стресса	После стресса
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сон, еда, вода</li><li>• ЛФК, физкультура</li><li>• Хобби</li><li>• Практики расслабления</li><li>• Прогулки/путешествия</li><li>• Вода + температура</li><li>• Ваш вариант...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дыхание (выдох)</li><li>• Пауза/выход</li><li>• Прояснение цели/намерений: «Для чего это?»</li><li>• Изменение позы /положения тела</li><li>• Включение «воображения»</li><li>• Прояснение эмоций («своих» / «чужих»)</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Выразить эмоции</li><li>2. «Ритуал перехода»</li><li>3. «Место силы/ безопасности»</li><li>4. «-» □ «+» (переопределение)</li><li>5. План действий</li></ol>

# «-» □ «+» (переопределение)

Деструктивные мысли	«Волшебные вопросы»	Конструктивные мысли
«Бесконечные стрессы - это ужасно!»	Как с другой точки зрения, по-новому я могу взглянуть на эту ситуацию?	
«Меня раздражают тупые клиенты. Я не могу справиться со своим раздражением!»	Как я могу позитивней относиться к этой ситуации? Чему я могу научиться в этой ситуации?	
«От меня слишком много требуют мое руководство... В таких-то условиях!»	К каким положительным последствиям это может привести?	
«Моя работа отнимает у меня слишком много сил!»	В чем действительно проблема? Каким может быть решение данной проблемы?	
«Это не возможно! Я не знаю как это сделать...»	А при каких условиях это стало бы возможно? А если бы я знал решение (мог поразмышлять)?	

# «-» □ «+» (переопределение)

Деструктивные мысли	«Волшебные вопросы»	Конструктивные мысли
«Бесконечные стрессы - это ужасно!»	Как с другой точки зрения, по-новому я могу взглянуть на эту ситуацию?	«Стрессы – это аромат и вкус жизни!» (Г. Селье)
«Меня раздражают тупые клиенты. Я не могу справиться со своим раздражением!»	Как я могу позитивней относиться к этой ситуации? Чему я могу научиться в этой ситуации?	Мое раздражение – это проявление моей активности и равнодушия! Если я захочу, то обучусь методикам разрешения конфликтов!
«От меня слишком много требуют мое руководство... В таких-то условиях!»	К каким положительным последствиям это может привести?	Руководители верят в мои силы и возможности. Когда я справлюсь, то буду претендовать на награду и/или повышение!
«Моя работа отнимает у меня слишком много сил!»	В чем действительно проблема? Каким может быть решение данной проблемы?	«Я могу реорганизовать себя (тайм-менеджмент) или автоматизировать часть своей работы».
«Это не возможно! Я не знаю как это сделать...»	А при каких условиях это стало бы возможно? А если бы я знал решение (мог поразмышлять)?	«При условии что...» «Ну, возможно...»



# Практики для работы с телом

- «Потягушки»;
- Дыхание (выдох);
- Само массаж головы;
- Напряжение и расслабление;

**Базовые эмоции?**

# Базовые эмоции

**ПЕЧАЛЬ – РАДОСТЬ**

**ГНЕВ – НЕЖНОСТЬ**

**СТРАХ – ИНТЕРЕС**

**СТЫД / ОТВРАЩЕНИЕ – ВОСХИЩЕНИЕ**

# Давать и получать поддержку (5П)

1. Поприветствовать:

- Привет, Я (Имя)!
- Привет, Я (Имя)!

2. Поддержать:

«Я хочу тебя поддержать...»

3. Пожелать:

«Я хочу тебе пожелать...»

4. Поблагодарить:

«Благодарю за...!»

5. Попрощаться:

«Пока, (Имя)!»