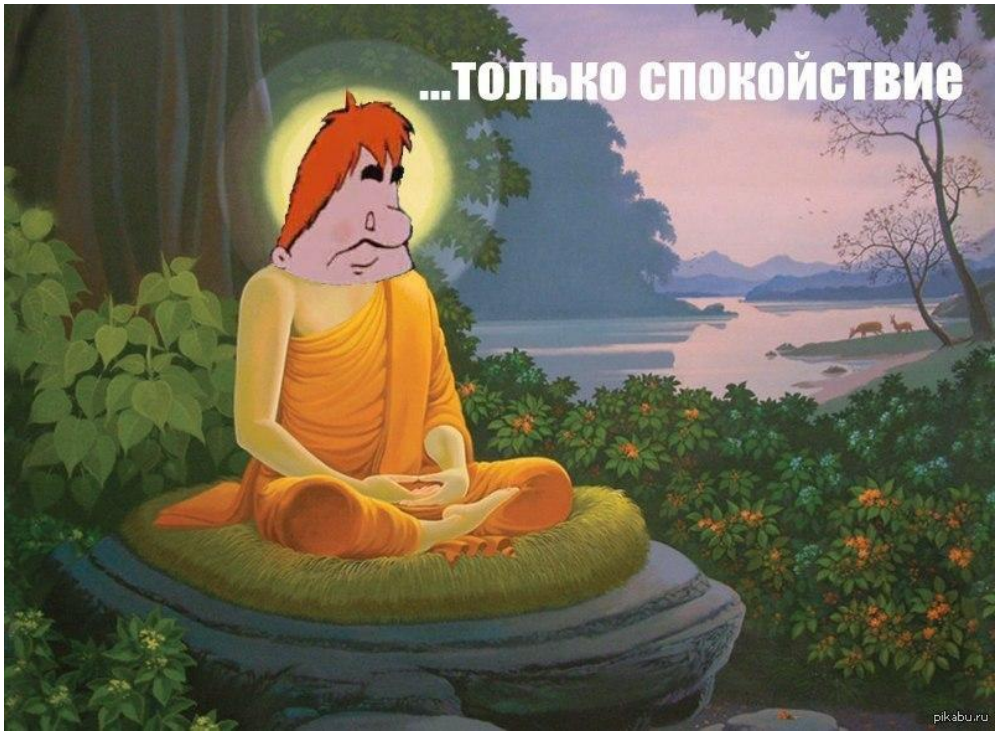
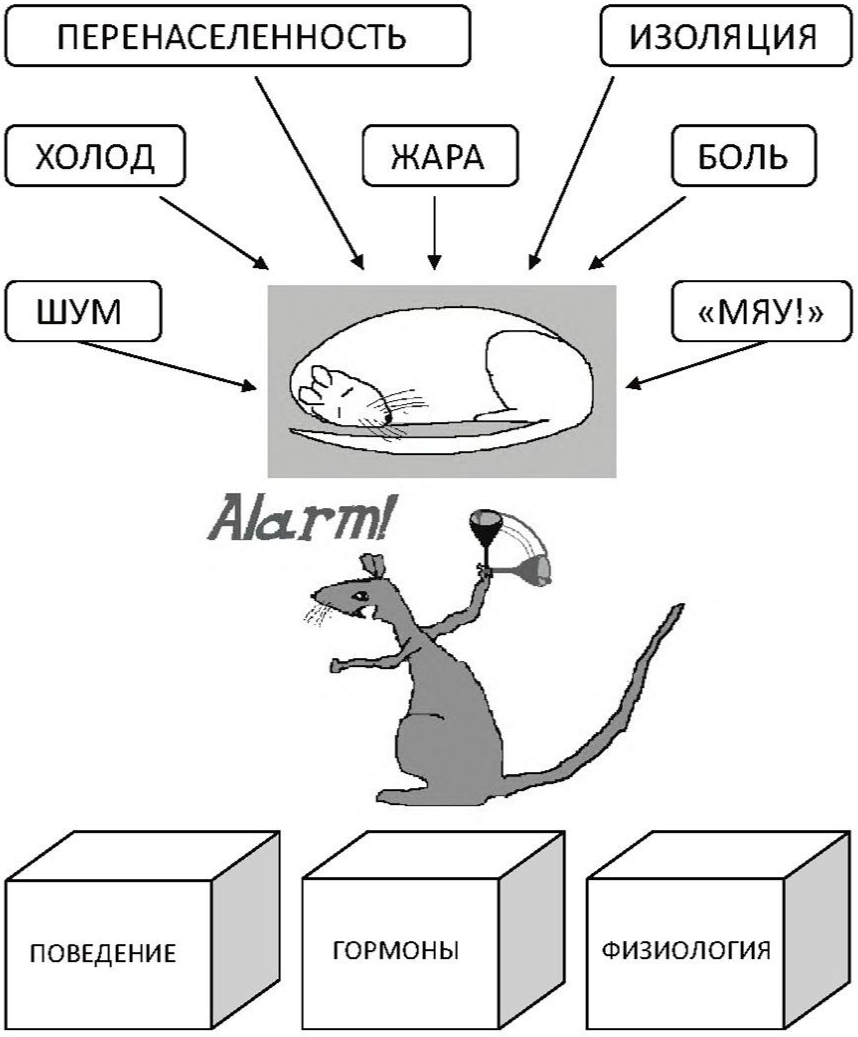
Анти-стресс практикум или «Спокойствие, только спокойствие!»



Артём Антонов – магистр психологии, телесно-ориентированный психотерапевт

Стресс - неспецифический ответ организма на любое требование

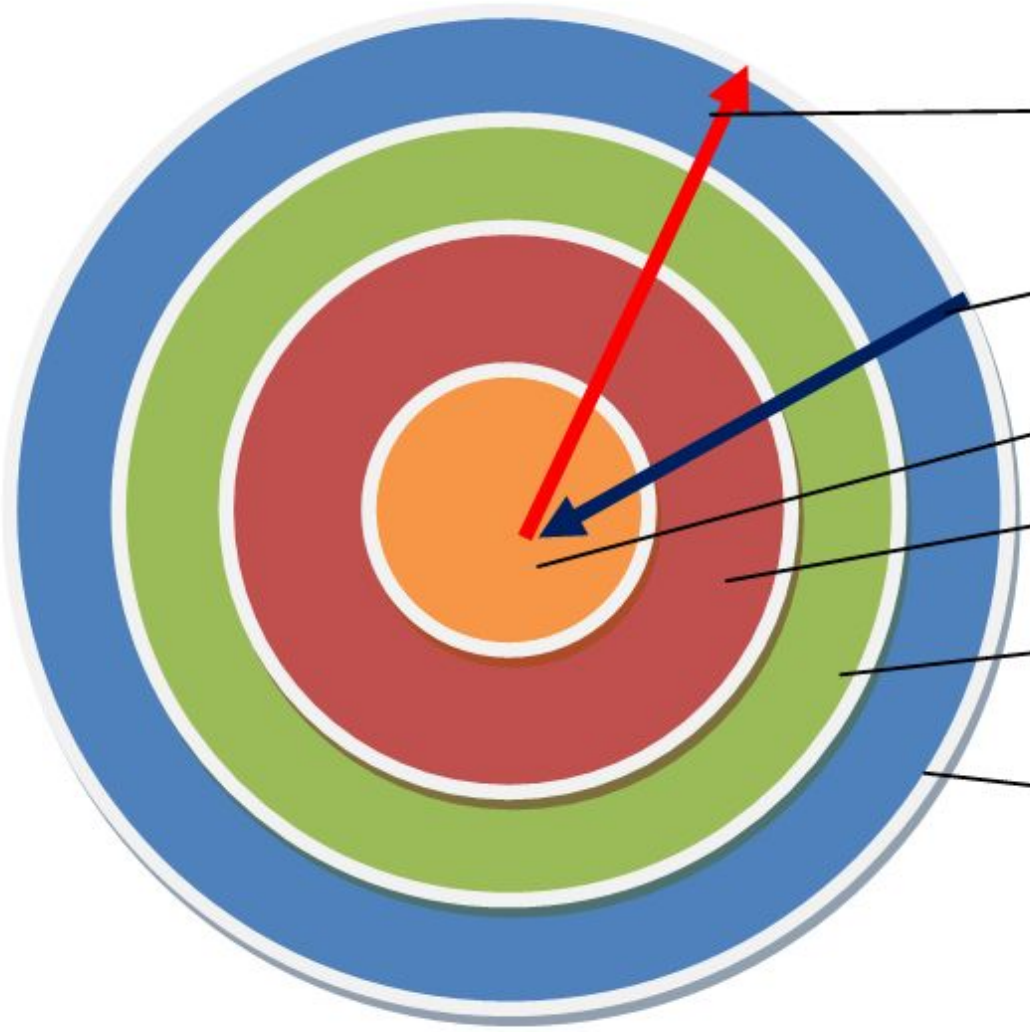


Бей! Беги! Бойся!

Фазы стресса

https://psytests.org/boyko/burnout.html

Модель личности в ТОП



Течение сексуальной энергии

Течение чувствительности

Ядро: чувства и желания

Эмоции

Тело: анатомия, физиология

Маска: поведение и мысли

Профилактика стресса: «до», «во время» и «после»

До стресса	Во время стресса	После стресса
• Сон, еда, вода • ЛФК, физкультура • Хобби • Практики расслабления • Прогулки/ путешествия • Вода + температура • Ваш вариант…	• Дыхание (выдох) • Пауза/выход • Прояснение цели/намерений: «Для чего это?» • Изменение позы /положения тела • Включение «воображения» • Прояснение эмоций («своих» / «чужих»)	1. Выразить эмоции 2. «Ритуал перехода» 3. «Место силы/ безопасности» 4. «-» □ «+» (переопределение) 5. План действий

«-» □ «+» (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 относится 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 относится к этой ситуации? Чему я могу научиться в этой ситуации?	Мое раздражение – это проявление моей активности и неравнодушия! 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)!»