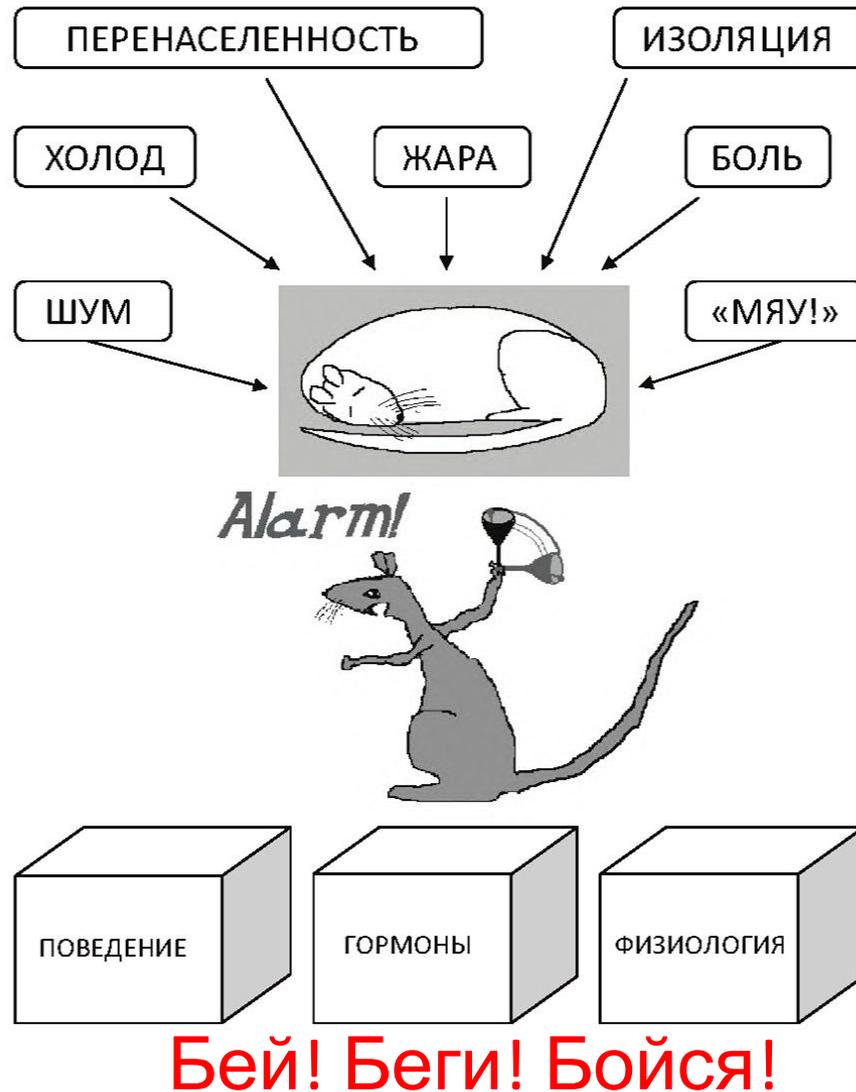


Анти-стресс практикум или «Спокойствие, только спокойствие!»



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">• Сон, еда, вода• ЛФК, физкультура• Хобби• Практики расслабления• Прогулки/путешествия• Вода + температура• Ваш вариант...	<ul style="list-style-type: none">• Дыхание (выдох)• Пауза/выход• Прояснение цели/намерений: «Для чего это?»• Изменение позы /положения тела• Включение «воображения»• Прояснение эмоций («своих» / «чужих»)	<ol style="list-style-type: none">1. Выразить эмоции2. «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 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)!»