

PsyEdu

Преодолеваю тревожные мысли

Как справиться со стрессом?

ФИНАШИНА МАРГАРИТА



Уолтер Брэдфорд Кеннон

В 1926 году ввел термин

СТРЕСС

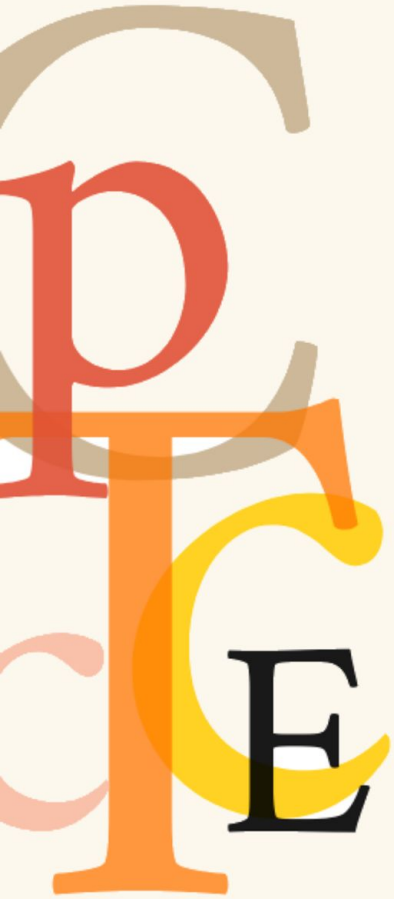
- *эустресс*

вызван положительными эмоциями,
мобилизует организм

- *дистресс*

ослабляет иммунитет,

нарушает функционирование нервной системы



Любая эмоция подразделяется по интенсивности

Шаг 1: СНИЗИТЬ СИЛУ ЭМОЦИИ

от 1 до 10

*снять остроту паники и силу
эмоционального напряжения*

Шаг 2: проработать тревогу

от 4 до 7

*работа с мыслями и
действиями*

Шаг 3: балансировка всех эмоций

от 1 до 3

*развитие позитивного
мышления*



Шаг 1

Успокоиться,
СНИЗИТЬ сильную тревогу

- 1 приём: ● Понять, что у меня сейчас тревога: заметить её и отнестись с критикой
- 2 приём: ● Поработать страх тревоги
- 3 приём: ● Смоделировать безопасное состояние
- 4 приём: ● Сконцентрироваться на настоящем моменте

В 1980-х годах американский профессор Джон Кабат-Зинн создал концепцию «mindfulness».

Разработал программу «MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction»* на базе медицинской школы Массачусетского университета, которая по сей день используется в когнитивно-поведенческой психотерапии.



Insight Timer

*Снижение стресса на основе осознанности

Шаг 2

Работа с тревогой средней интенсивности *Проработка тревожных мыслей*

1 Осознать тревогу:

- понять в чем причина - какая ситуация вызвала тревогу,
- какие мысли за этим стоят (сформулировать их),
- понять как я действую под влиянием тревоги.

Шаг 2

Работа с тревогой средней интенсивности

Проработка тревожных мыслей

2 Работа с мыслями

Проверка адекватности негативной мысли:
обоснована ли она?

Насколько мысль отражает реальность?

Метод когнитивной реструктуризации

Вопросы для проверки обоснованности мысли:

1. Что свидетельствует за, а что против?
2. Что в такой ситуации подумал бы кто-то другой?
3. Какие преимущества и недостатки даёт мне такой способ мышления?
4. Основана ли моя мысль на фактах?
5. Не рассуждаю ли я в категориях: всё или ничего?
6. Не рассматриваю ли я вопросы на которые невозможно ответить?
7. Не отношусь ли я к себе строже, чем к другим?
8. Не переоцениваю ли я вероятность угрозы?
9. Если случится то, чего я боюсь, что в этом ужасного?
10. Не принимаю ли я ответственность за то, что немогу контролировать?

Если негативная мысль обоснована,
применяем

стратегию решения проблем

- Провести мозговой штурм: придумать как можно больше вариантов решения проблемы
- Выбрать самый подходящий вариант
- Разбить путь от точки А до Б на маленькие шажочки
- Сделать первый шаг и продолжать действовать

Шаг 3

Работа со слабой тревогой

Развитие позитивного мышления

- 1 упражнение: ● Замечать в себе сильные стороны и радоваться успехам
- 2 упражнение: ● Загадывать желания (даёт доступ к нашим потребностям)
- 3 упражнение: ● Заменить негативные ожидания от будущего позитивными
- 4 упражнение: ● Заменить негативные убеждения позитивными

PsyEdu



Павел Пискарев

Автор метода

НЕЙРОГРАФИКА

метод, работающий на пересечении психологии и изобразительного творчества. Работает как средство самопомощи в ситуации стресса, помогает в решении задач личного развития.

Вопросы

Во время пути, пройденные километры превращаются в мудрость,
освещающая дорогу в будущее



INSTAGRAM

@margarita_finashina

МГППУ | ПО | PsyEdu