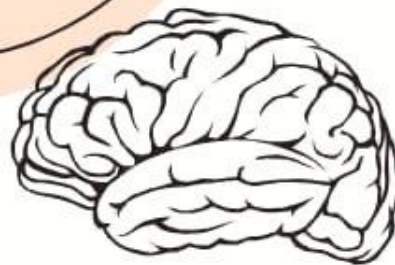


Психология стресса

НЕЖЕЛЪ
ПСИХОЛОГИИ

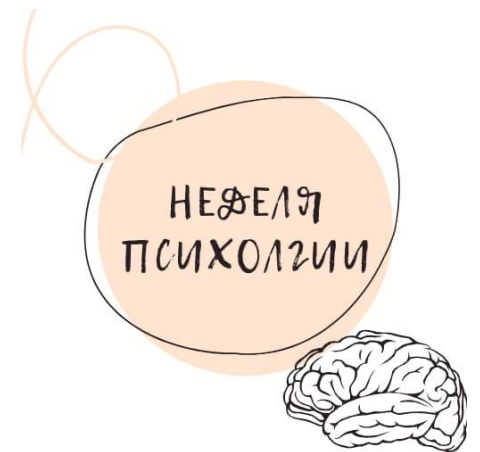
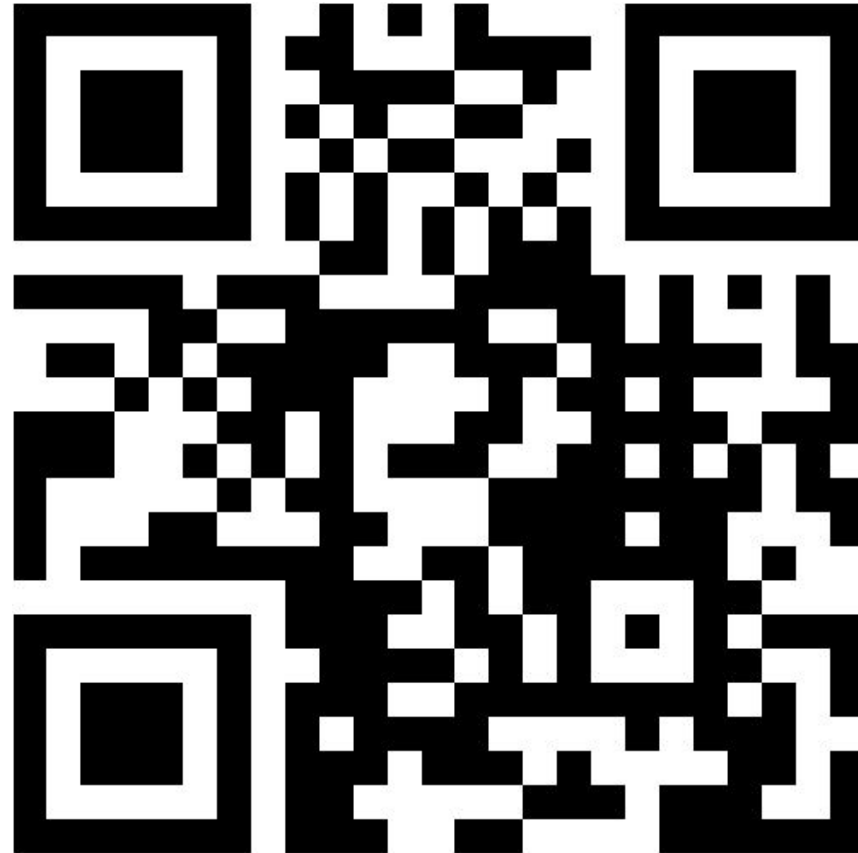


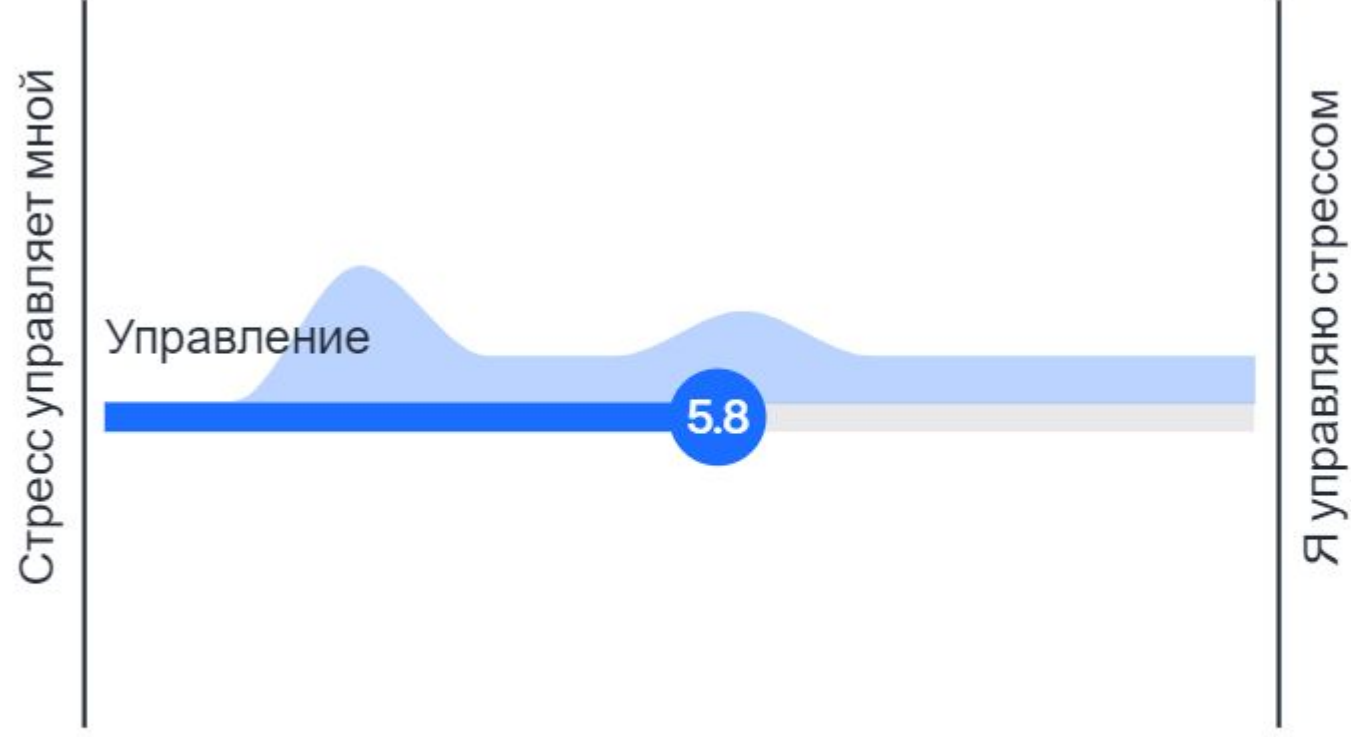
Управление стрессом. Профилактика стр

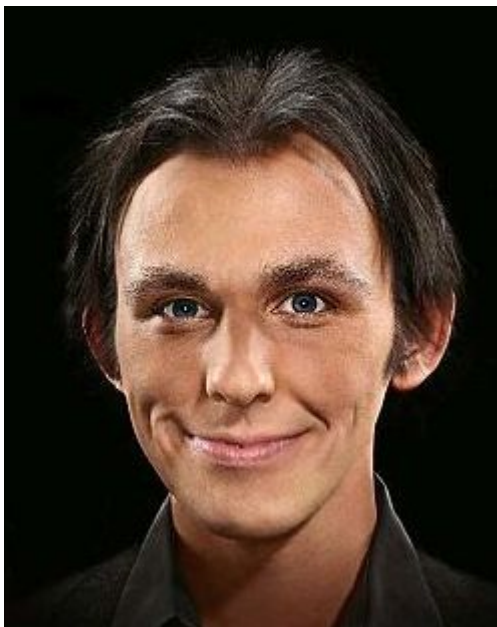
Опрос: «Стресс управляет мной или я стрессом»

<https://www.menti.com/389577>

<https://www.menti.com/nt3e513ag4>

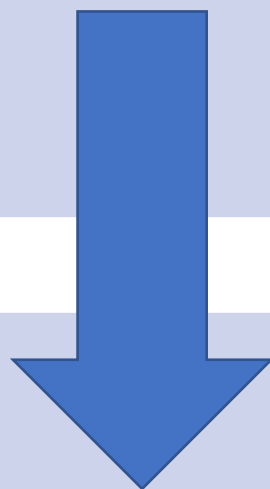






Осознаваемо


Префронталн
ая кора



Неосознавае
МО

Миндалина





**Боль,
болезнь,
старость,
ограничени
е, голод**

Миндалины
реагируют на
угрозу

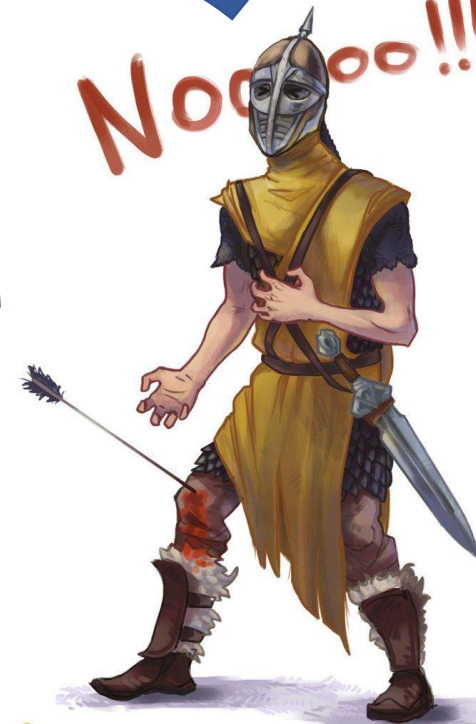


Paizo Publishing / yamaorce.deviantart.com

Человек
наносит удар
самому себе



Нoooo!!!



BONIFASIO
2016

Небо – это мы сами, а облака – наши мысли и
эмоции

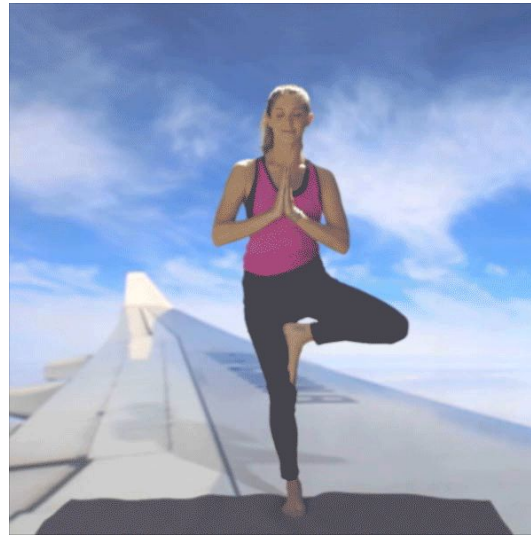


Находиться здесь и
сейчас

«Мысли вслух»

1. «Когда я беспокоюсь...»
2. «Когда я устал...»
3. «Когда я зол...»

Копинг, копинговые стратегии — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.



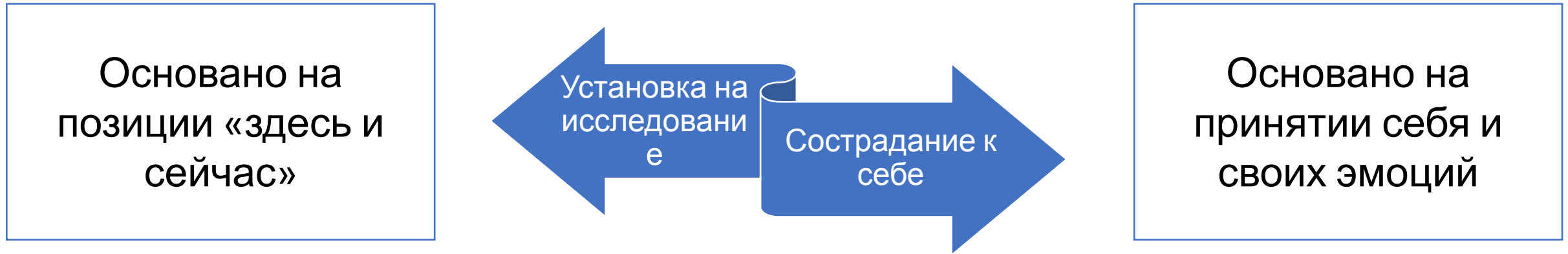
Ссылка на описание копинг-стратегий: <https://lifemotivation.ru/samorazvitie/koping-strategii>

Привычка чувствовать себе как принято в обществе

В западной культуре:

- Проявление эмоций не приветствуется
- Описание себя через эмоцию. я=эмоция (я ...)

Что надо, чтобы принимать стрессовые реакции?



1. Нейронных путей от эмоциональных зон к ассоциативным больше, чем в обратную сторону (эмоции сформировались эволюционно раньше, чем сознание)
2. Эмоция всегда существует в динамике, волнообразно
3. Непонимание эмоций создает беспомощность
4. Подавление эмоций бесполезно

Что изменится?

1. Физиологический результат – миндалина уменьшается в размерах
2. Миндалина всегда заставляет действовать. Ее ослабление формирует невозмутимость, хладнокровие («Не делать, а быть»)
3. Практика нахождения «здесь и сейчас» преобразует страх в любознательность
4. Раздражающий фактор никуда не денется, но у Вас будет возможность рассмотреть его и **осознанно** решить как действовать (понимать эмоцию не значит следовать ей)

Практическое упражнение

Сейчас прозвучат две мелодии, Вам надо их
внимательно прослушать и постараться запомнить
свои ощущения / эмоции

- Музыка оказывает большое влияние на человека.
- Люди, которые слушают классическую музыку живут дольше.

Статья о музыкантах:

<https://www.classicalmusicnews.ru/articles/musicians-living-long/>

Книга: «Почему у зебры не бывает инфаркта»

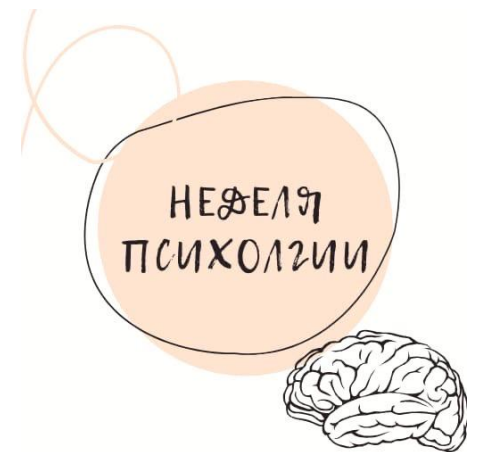
Домашнее задание:

1. Установить программу метроном и потренироваться с мячом.
2. Прочитать статью о продолжительности жизни музыкантов.

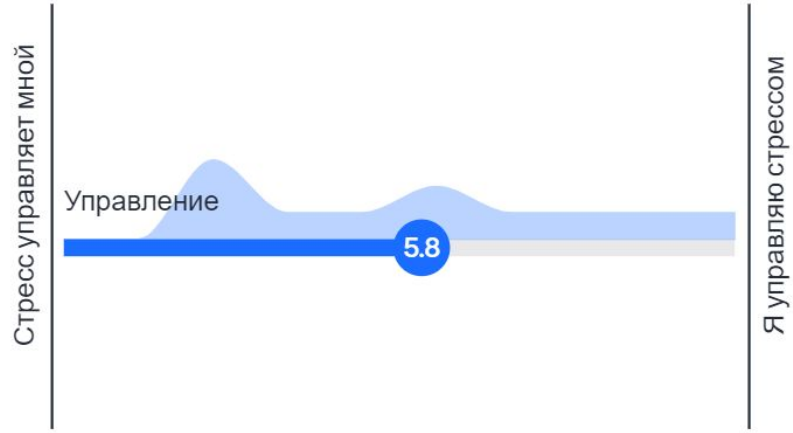
Опрос: «Стресс управляет мной или я стрессом»

<https://www.menti.com/389577>

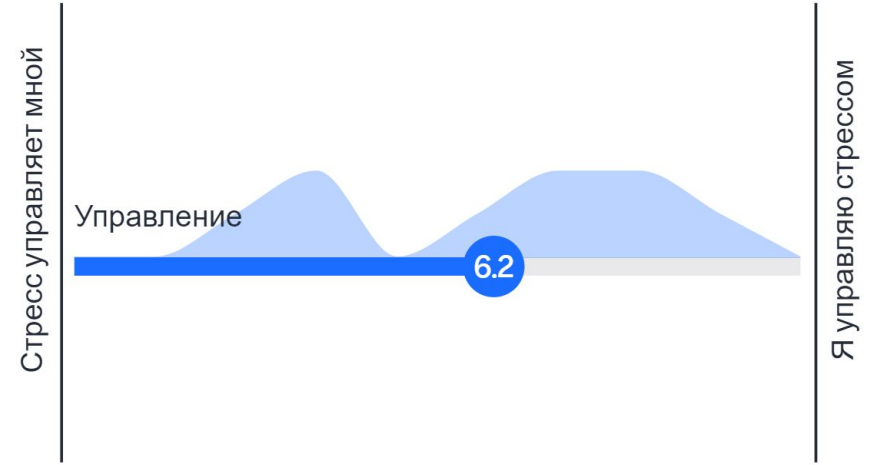
<https://www.menti.com/nt3e513ag4>



Результаты опроса:



11



19

НЕДЕЛЯ
ПСИХОЛОГИИ

