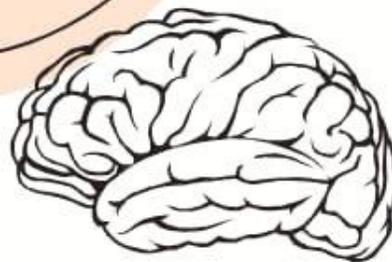


# Психология стресса

НЕЖЕЛЪ  
ПСИХОЛОГИИ

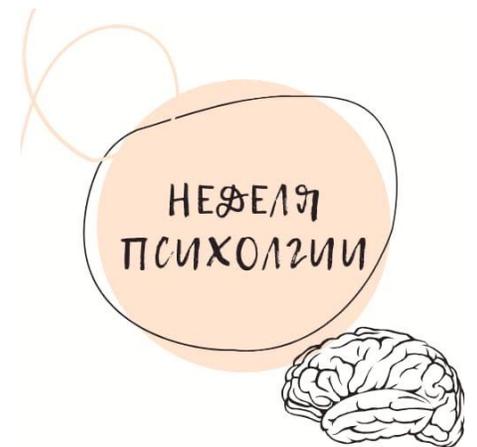
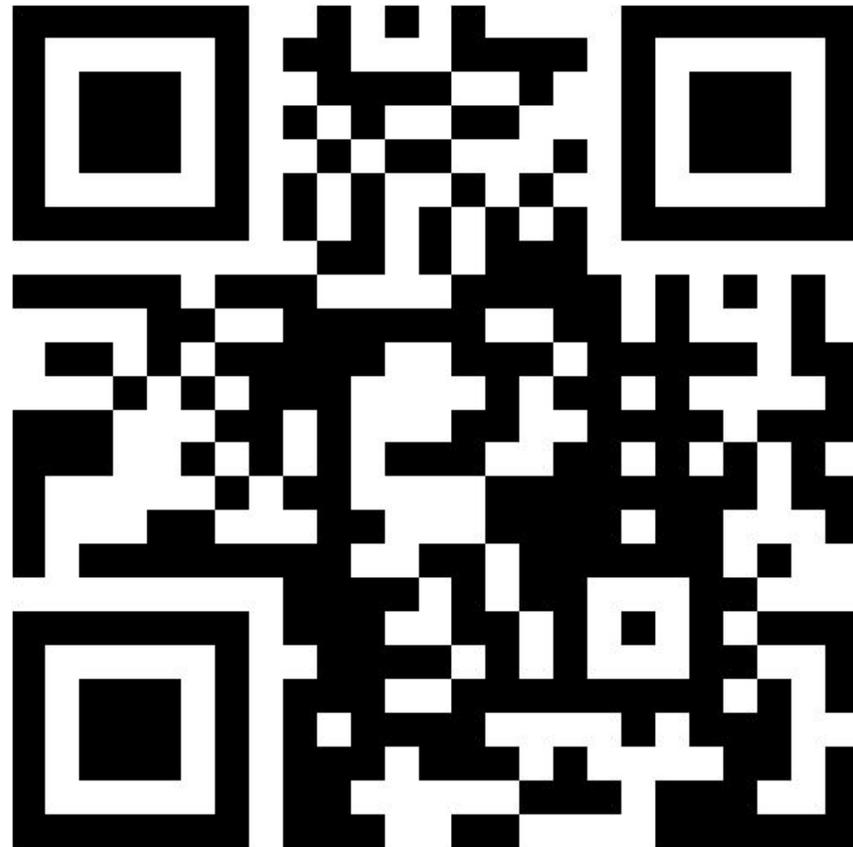


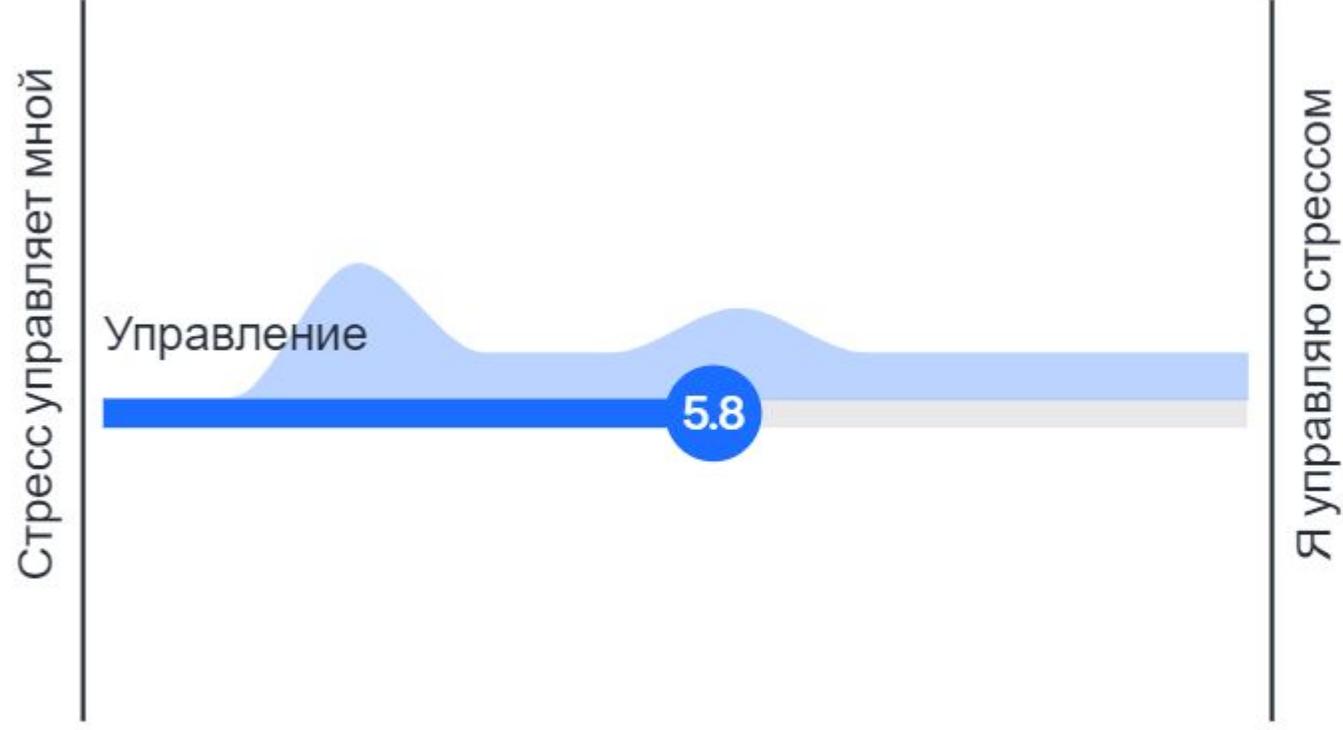
**Управление стрессом. Профилактика стр**

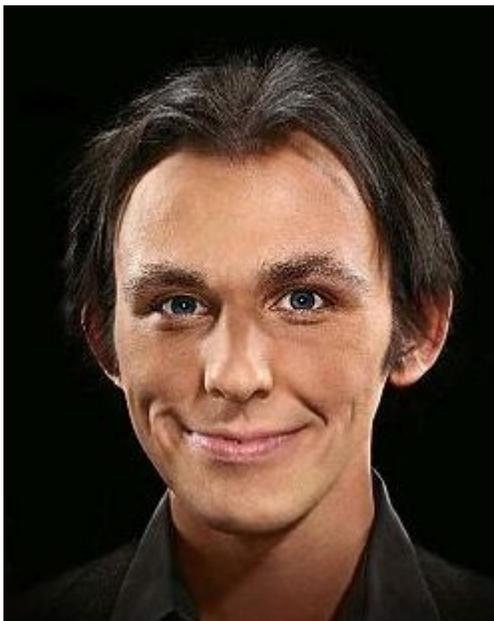
# Опрос: «Стресс управляет мной или я стрессом»

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

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

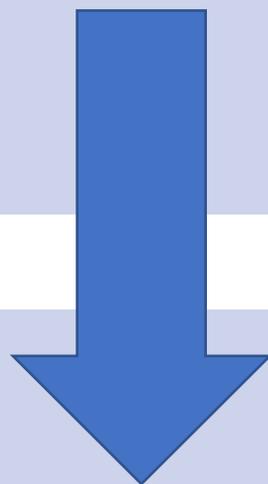






Осознаваемо

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

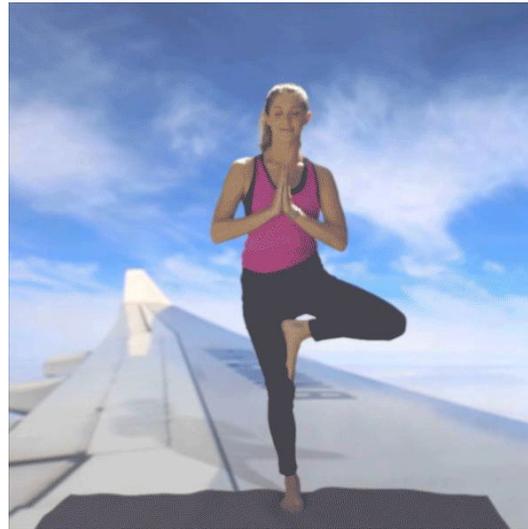


Находиться здесь и  
сейчас

# «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»

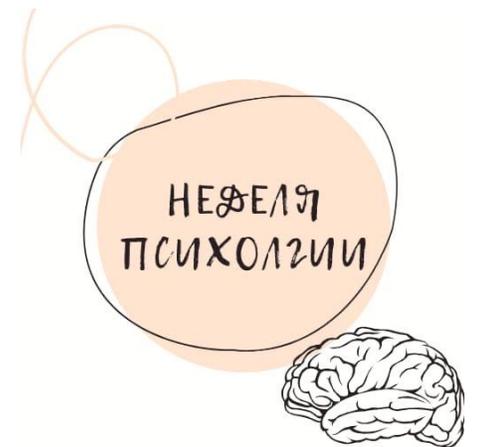
# Домашнее задание:

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

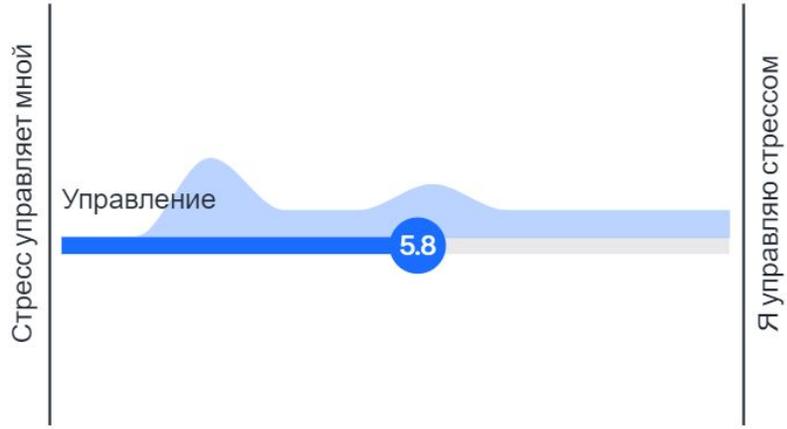
# Опрос: «Стресс управляет мной или я стрессом»

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

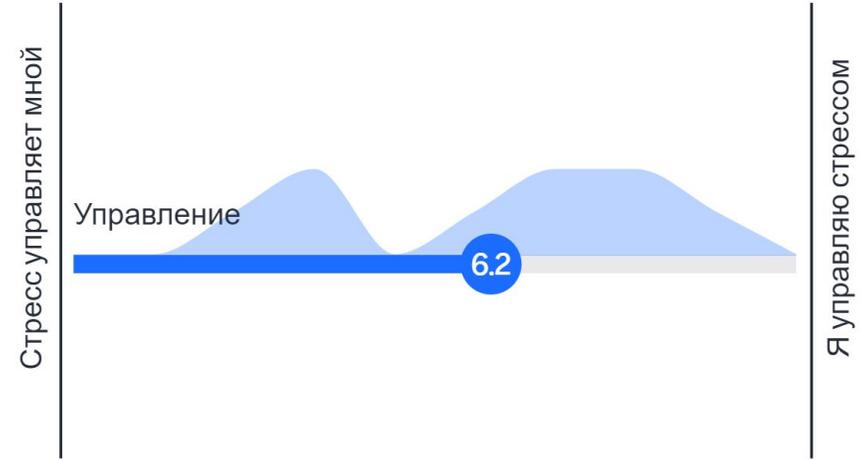
<https://www.menti.com/nt3e513ag4>



# Результаты опроса:



11



19

НЕДЕЛЯ  
ПСИХОЛОГИИ

