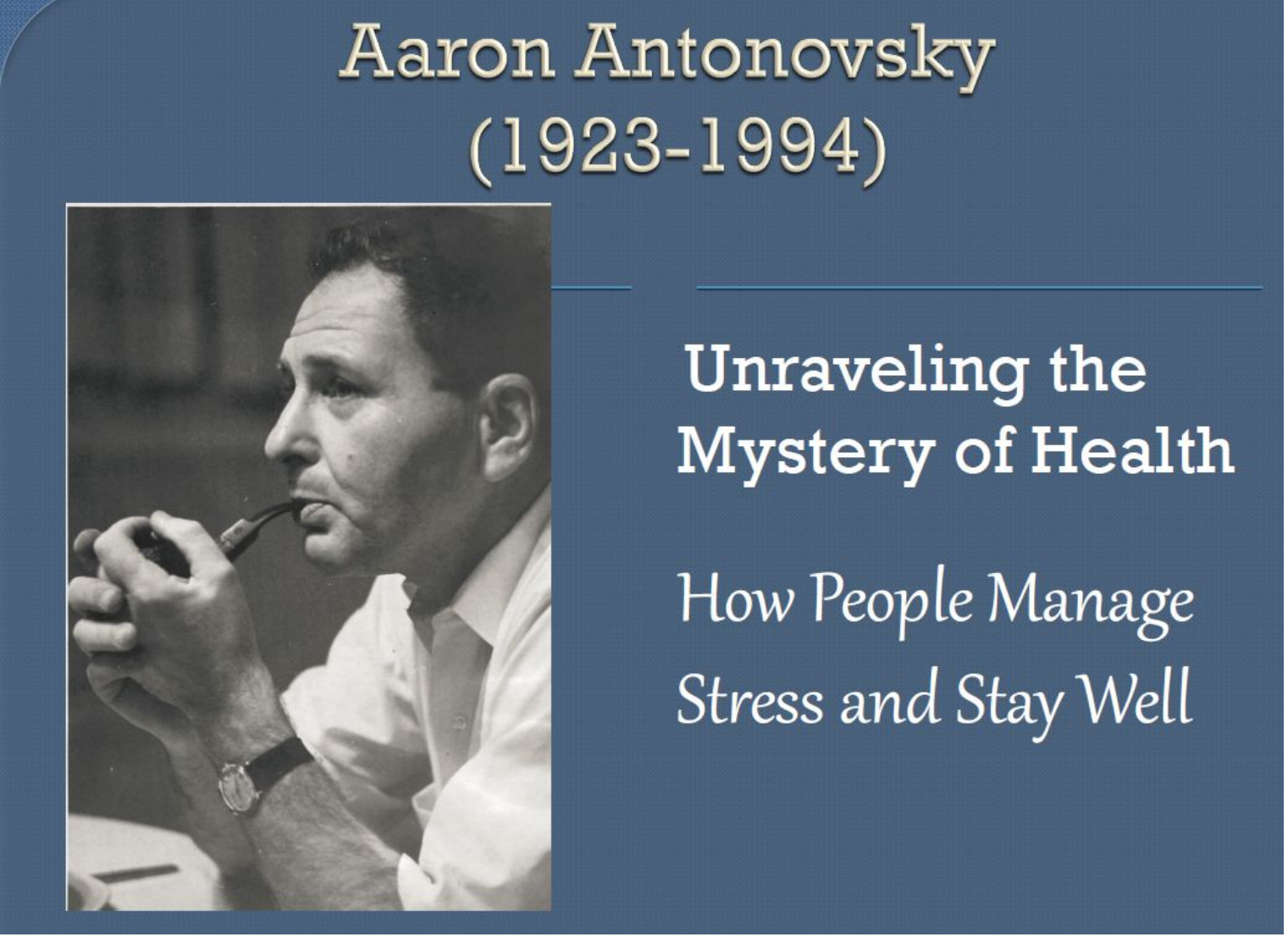
САЛЮТОГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД

как альтернатива патологизации

Шиповская Валентина (MA, социолог здоровья)
valenship@gmail.ru



Демистификация ЗДОРОВЬЯ:

как оставаться здоровым
даже в сложных стрессовых ситуациях

Другой взгляд

- Стресс - это неизбежная часть жизни
- Мы находимся в континууме

болезнь ⟷

здоровье

- Как остаться на полюсе здоровья?
- **Не** ЧТО СДЕРЖИВАЕТ болезнь, а что

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ сохранению здоровья

COPING
(индивидуальные стратегии преодоления)

- **Не КАК ИЗБЕЖАТЬ** стресс, а **КАК НАУЧИТЬСЯ жить и справляться** со стрессом и, по возможности, повернуть стрессовые ситуации себе на пользу (найти в них ресурс)

- **От РИСКОВ** к **МЕХАНИЗМАМ совладания** со стрессом вокруг нас в нашей повседневной жизни

ПРЕОДОЛЕНИЕ УЯЗВИМОСТИ через ЧУВСТВО СО-ПРИЧАСТНОСТИ

- Вызовы можно **распознать!**
- Вызовами можно **управлять!**
- Вызовы можно **трансформировать!**

ПОИСК РЕСУРСОВ:

- **удачные стратегии со-владания со сложной ситуацией**
- **преобразование через эмоциональное «переописание»**

ВЫВОД

Внимание и ориентация на

РЕШЕНИЕ (SOLUTION!!!),

а не на ПРОБЛЕМУ / ПАТОЛОГИЮ