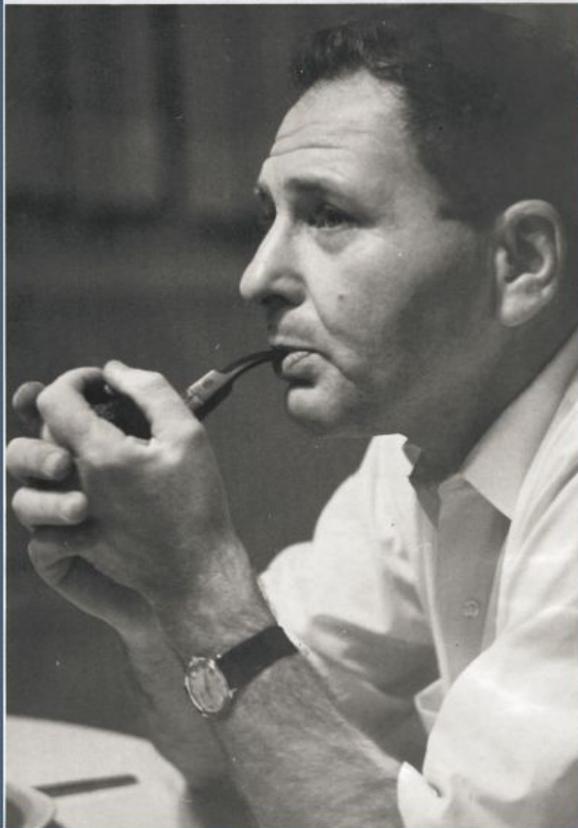


САЛЮТОГЕНЕТИЧЕС КИЙ ПОДХОД как альтернатива патологизации

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

Aaron Antonovsky

(1923-1994)



Unraveling the Mystery of Health

*How People Manage
Stress and Stay Well*

Демистификация ЗДОРОВЬЯ:

как оставаться здоровым

даже в сложных стрессовых ситуациях

Другой взгляд

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



- 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