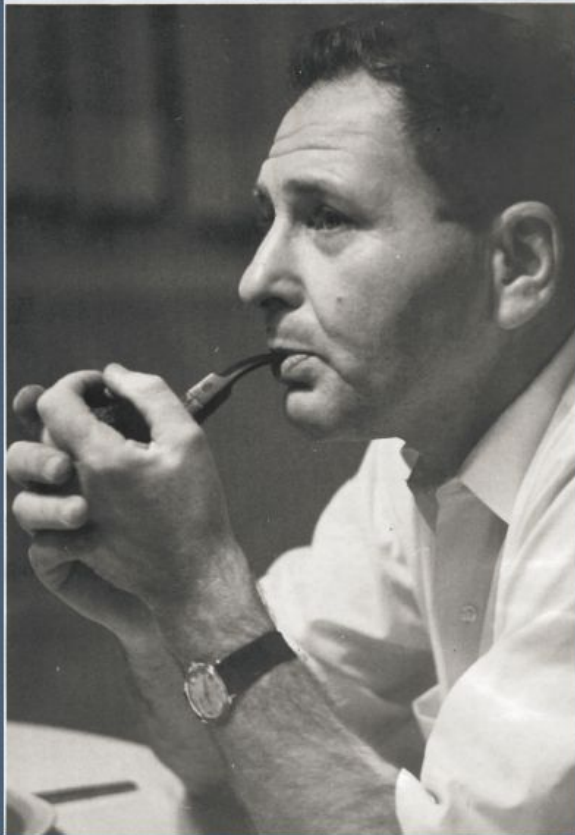


# **САЛЮТОГЕНЕТИЧЕС КИЙ ПОДХОД как альтернатива патологизации**

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