

ДИСКУСІЙНИЙ МІТАП

Майстерня стрес-менеджменту:
СТОП СТРЕС



ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСУ

всі визначають та відчують стрес по-різному



Ось слова, якими люди іноді визначають стрес із погляду *емоцій*:

- погане передчуття;
- навантаження;
- депресія;
- нещастя;
- нервозність;
- тривога;
- незручність;
- агресія;

- занепокоєння;
- розпач;
- перезбудження;
- втраченість та збентеження;
- надлишок зобов'язань;
- втрата контролю;
- збудженість;
- перенапруга.

А так стрес визначають через фізичні відчуття:

- напруженість;
- паніка;
- гострий і тупий біль;
- біль у грудях;
- головний біль;
- нервові тремтіння;
- утруднене дихання;
- безсоння;
- біль у животі;
- запаморочення;
- підвищений апетит;
- зниження чи втрата апетиту;
- запаморочення та непритомність;
- метушливість;
- занепокоєння;
- нездатність всидіти дома.

Іноді стрес описують і в контексті розумового процесу:

- зацикленість;
- негативний настрій;
- нездатність перейти;
- нездатність зосередитися;
- витіснення спогадів;
- нав'язливі думки;

- думки, що повертаються;
- погані думки;
- схильність перебільшувати;
- надлишок тем для роздумів;
- утруднене мислення;
- надмірна зайнятість.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ



СТРЕС ФАКТОРИ

Те, що викликає стрес, називають *стресором*, чи *стрес-фактором*.
Визначити свої стрес-фактори — важливий перший крок до того, щоб змінити ситуацію і, можливо, відчутти полегшення.



ДРУЗИ

- тиск однолітків (секс, алкоголь, наркотики);
- проблеми з хлопцем чи дівчиною;
- зовнішній вигляд та образ;
- прагнення вписатися до колективу;
- відносини загалом;
- сварки із друзями;
- конкуренція.

СІМ'Я

- немає відчуття, що тебе приймають;
- фінансові проблеми;
- обов'язки;
- правила;
- проблеми з батьками;
- проблеми з братами та сестрами;
- проблеми з іншими членами сім'ї;
- складнощі із психічним здоров'ям;
- хвороби.

НАВЧАННЯ/РОБОТА

- закінчення навчання;
- самотійна робота;
- позначки;
- вимога добре вчитися;
- необхідність змінити щось у навчанні/роботі;
- цькування;
- спортивна секція;
- викладачі та тренери;
- заняття та майбутня сесія;
- тиск щодо твого майбутнього.

ІНШЕ

- соціальні мережі;
- занадто багато часу із гаджетами;
- спроби розібратися, хто ти;
- страх щось пропустити;
- релігійні чи моральні питання;
- здоров'я та фітнес;
- керування часом;
- сексуальність;
- гендерна ідентичність;
- впевненість у собі та самооцінка;
- цькування в інтернеті;
- страхи, пов'язані із насильством.

ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ, ЯКІ ВИКИДАЄ НАШЕ ТІЛО ПРИ СТРЕСІ

<i>Реакція «бий чи біжи»</i>	<i>Нормальний, розслаблений стан</i>
↑ Частота серцевих скорочень	↓ Частота серцевих скорочень
↑ Пульс	↓ Пульс
↑ Артеріальний тиск	↓ Артеріальний тиск
↑ М'язові скорочення / напруга	↓ М'язові скорочення / напруга
↑ Переривчасте грудне дихання	↑ Глибоке черевне дихання
↓ Просвіт кровоносних судин	↑ Просвіт кровоносних судин
↓ Травна діяльність	↑ Травна діяльність
↑ Температура тіла	↓ Температура тіла

Список симптомів, які можуть бути спричинені стресом

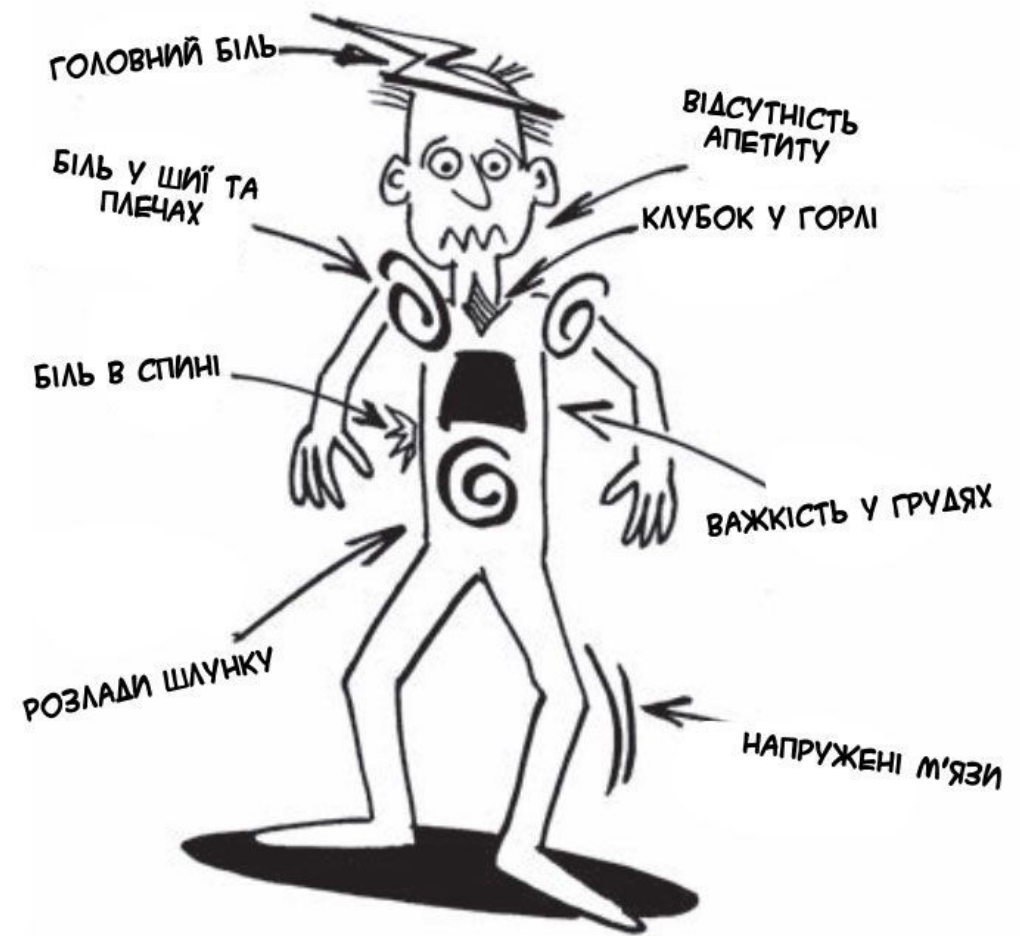
- біль у животі;
- нудота;
- печія;
- напруга у м'язах;
- підвищене потовиділення;
- тремтіння;
- поколювання та оніміння кінцівок;
- головний біль;
- зміна апетиту;
- надзвичайно швидке мовлення;
- зміна маси тіла;

- зміна режиму сну;
- шкірні реакції: сухість, свербіж, висипання;
- біль у грудях;
- запаморочення, непритомність, слабкість;
- горло наче здавлює;
- задишка, уривчасте дихання;
- тяжке, прискорене дихання;
- прискорене серцебиття.

Іноді організм показує, що ти відчуваєш стрес за допомогою «червоних прапорців».

Ми не завжди помічаємо їх, а якщо й бачимо — найчастіше ігноруємо, навмисне чи випадково.

Важливо зважати на такі знаки. Вони підказують, що треба щось змінити у житті, щоб повернутися до норми.



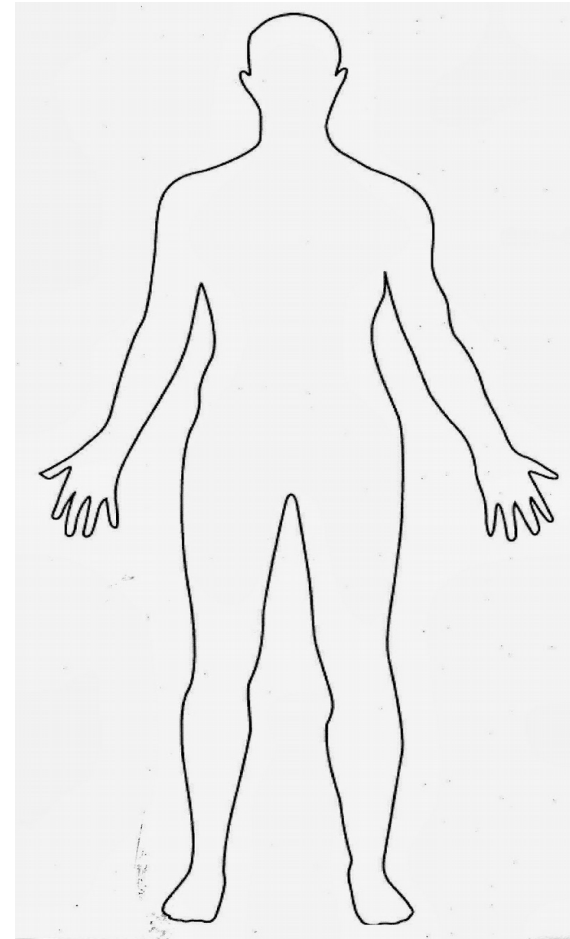
СТРЕС ТА ЕМОЦІЇ

- гнів;
- тривога;
- депресія;
- страх;
- розпач;
- безнадійність;
- ворожість;
- дратівливість;
- нервозність;
- оніміння;
- переляк;
- ізоляція та самотність;
- пригніченість;
- паніка;
- емоційне збудження;
- смуток;
- підозрілість;
- занепокоєння;
- почуття непотрібності.



Техніка «Малюнок тіла»

Зробіть малюнок і познач або зафарбуйте частини тіла, в яких ти відчуваєш прояви душевного болю. Візьми різні кольори, щоб висловити свої почуття та емоції.



СТРЕС, ЯКИЙ ДОПОМАГАЄ

ЕУСТРЕС

допомагає нам домагатися більшого в різних областях — краще справлятися з навчанням та контрольними роботами і навіть виступати на спортивних змаганнях та музичних конкурсах.

ДИСТРЕС

стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку.

«СТРЕС – ПРОБЛЕМА, ОСВІТЛЕНІСТЬ - РІШЕННЯ»

Стрес-фактори та їх наслідки – це проблема. Одне з можливих рішень, які дозволяють виправити ситуацію та взяти стрес під контроль, – дізнатися про усвідомленість та почати її застосовувати.

Усвідомленість - це стан, при якому ти помічаєш свої поточні думки, почуття та фізичні відчуття.

ПРАКТИКИ СВІДОМОСТІ

1. ЖИТТЯ В СПРАВЖНІМ МОМЕНТІ

Щоб повернутися зараз, спочатку виділили кілька хвилин і запиши всі думки, які приходять тобі на думку. Не замислюйся над правописом — просто відзначай кожну думку, що з'явилася, на окремому рядку.

Потім поруч із кожною думкою, яка стосується **минулого**, постав літеру **М**, сьогодення — літеру **Т**, а **майбутнього** — літеру **Б**.

За потреби візьми додатковий аркуш паперу.

Подивись на записані думки та порахуй літери **М**, **Т** і **Б**.

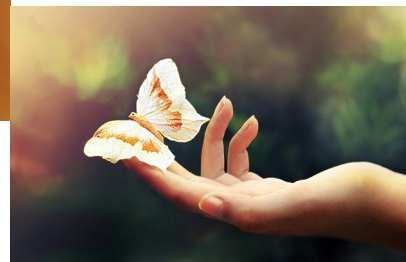
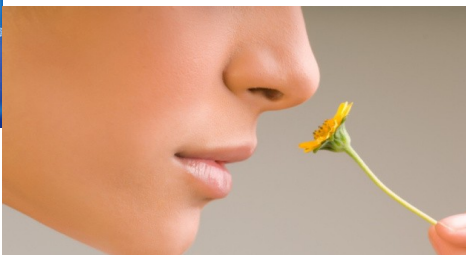
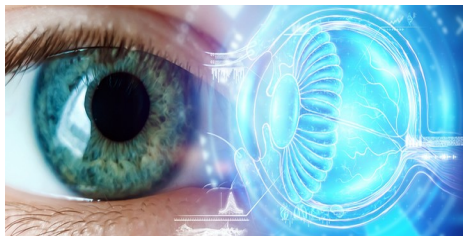
Проаналізуй їх!

Роздуми про минуле і занепокоєння щодо майбутнього рідко бувають корисними та продуктивними. Найчастіше вони суб'єктивні та просто руйнівні.

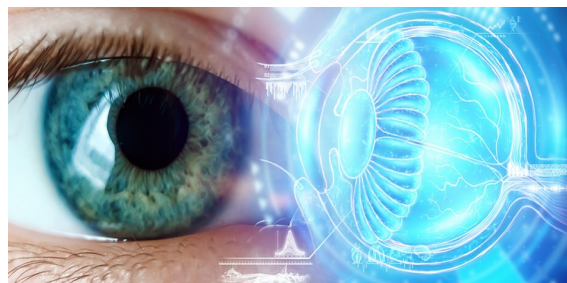
2. ПОВЕРНЕННЯ В ТІЛО

Коли ти звертаєш увагу на будь-яке зі своїх почуттів — ти справжній. Ти усвідомлюєш щось прямо зараз, в даний момент.

Існує **п'ять почуттів**, на яких можна зосередитись:

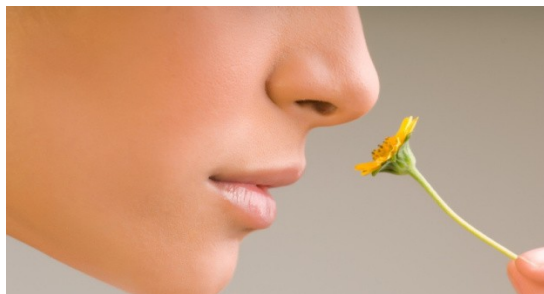


ЗІР



- Зроби куточок своєї кімнати охайним, щоб його нічого не захламляло.
- Купи гарну квітку.
- Сходи прогулятися. Звертай увагу на навколишню природу: небо, сонце, траву, дерева, зірки в нічному небі.
- Подивися класні картинки в інтернеті чи фотографії — свої чи друзів.
- Розглянь власні малюнки, які тобі подобаються.
- Сходи в музей і помилуйся твором мистецтва, який справив на тебе враження.
- Подивися на знайомі предмети (телевізор, комп'ютер, мобільний телефон) та знайди деталі, яких раніше не помічав.

НЮХ



- Понюхай улюблені парфуми чи одеколон.
- Зверни увагу на аромат мила чи лосьйону.
- Запали ароматичну свічку та вдихни її запах.
- Понюхай квіти.
- Відчуй запахи поза приміщенням (трава на футбольному полі, хлорка у плавальному басейні).
- Вирушай у ліс чи на прогулянку і подихай свіжим повітрям.
- Зверни увагу на запах їжі — від свіжого печива до цибулі та часнику.

СЛУХ



- Послухай відому пісню — бадьюру чи заспокійливу.
- Заспівай улюблену пісню сам чи з друзями.
- Звертай увагу на звуки природи (дощ, щебетання птахів, шелест листя, шум хвиль).
- Навчися грати на музичному інструменті, а якщо вже вмієш, то прислухайся до своєї гри.
- Зосередься на звуках, які ти зазвичай сприймаєш на автоматі: рингтон смартфона, сигнал повідомлення, шкільний дзвінок, мотор автомобіля.

ДОЛІК



- Зверни увагу на свої відчуття, коли ти обіймаєш когось чи плескаєш у долоні.
- Постели чисте простирadlo і познач свої відчуття, коли вперше на нього лягаєш.
- Помічай тепло та холод.
- Помічай відчуття від своєї улюбленої пари джинсів.
- Відчуй теплоту душа.
- Приласкай домашнього улюбленця.
- Сядь на по-справжньому зручний стілець.
- Пройдися травною босоніж.

СМАК



- Відчувай смак усієї їжі, яку їси. По-справжньому.
- Насолоджуйся кожним шматком улюбленої страви.
- Отримай задоволення від солодкої часточки шоколаду.
- Пожуй жуйку або з'їж м'ятний льодяник.

Практикувати свідомість так само просто, як порахувати до трьох. Зверніть увагу на:

1) тіло;



2) дихання;



3) розум.



ПЕРЕЇДАННЯ ПІД ДІЄЮ СТРЕСУ

Іноді люди намагаються «заїдати» стрес — шукають у їжі втіху.

Вони починають їсти більше, ніж потрібно, або прагнуть за допомогою їжі отримати полегшення та набути контролю над зовнішніми стрес-факторами.



УСВІДОМЛЕНА ХОДЬБА ТА РУХИ

Якщо ти застосовуватимеш практику усвідомленості, зможеш повернутися зараз навіть під час руху.

Усвідомлювати можна і місце, яким ти йдеш, і фізичну активність, якою займаєшся. Сенс у тому, щоб звертати усвідомлену увагу на рух, бути присутнім у теперішньому.

Для тренування свідомості необов'язково робити щось повільно. Можна помічати і свої дії, і дихання, і тіло, і моменти, коли розум



СВІДОМІСТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ

Усвідомлену присутність можна використовувати у будь-якій справі, включаючи виконання домашньої роботи, написання контрольних та складання іспитів.

Негативні думки про те, як ти впораєшся з домашнім завданням чи іспитом, часто впливають на результат. Якщо ти помічаєш їх, не забудь звернути увагу на дихання, зосередитись на своєму тілі і знову взятися за справу.



ПРИЙМИ СВОЇ ЄМОЦІЇ

Коли людину переповнюють важкі емоції, вона часто або вчепляється в них, або відштовхує від себе. Однак навіть неприємні та незручні емоції можна прийняти, усвідомити та багато чого в них навчитися.



ХВИЛІ СТРЕСУ



КИДАЄМО ЯКІР



Кидаємо якір

ПСИХОЛОГІЯ

ІНСТРУМЕНТИ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ

Усвідомлений подих

Дихати усвідомлено - це помічати своє дихання так, як воно природним чином відбувається зараз. Коли ти починаєш на ньому зосереджуватись, воно може якимось чином змінитись — стати глибшим або, навпаки, поверхневим.

Якщо ти помітив, що дихання змінюється, нагадай собі, що можна зосередитись на ньому ще раз — на такому, яким воно є.

Глибоко дихати необов'язково.

Усвідомлений подих допоможе тобі заспокоїтися і зняти стрес.

ПРИЄМНІ ДІЇ

Коли в тебе видався поганий день, саме час згадати про те, що викликає в тебе усмішку або покращує самопочуття, а потім зайнятися цим. Якщо ти пригнічений, необов'язково залишатись у такому стані.

- проводити час із домашніми тваринами;
- гуляти, бувати на природі;
- писати, вести щоденник чи блог;
- сидіти в інтернеті, писати пости;
- фотографувати;
- займатися хобі та майструвати;
- слухати музику;
- проводити час із друзями, сім'єю;
- працювати у саду;
- танцювати;
- співати;
- готувати;
- будувати;
- малювати;
- робити фізичні вправи;
- грати у спортивні ігри;
- практикувати свідомість;
- займатися йогою;
- читати;
- приймати душ чи ванну;
- дивитися кіно;
- ходити до кафе та ресторанів;
- ходити на концерти;
- ходити у походи;
- подорожувати;
- розмовляти телефоном;

ВІДКЛЮЧИ НАДМІРНИЙ КОНТРОЛЬ

Якби тобі вдавалося контролювати все, що відбувається в житті, причини для стресу зникли б, адже все було б так, як ти хочеш.

На жаль, ні в кого немає такої влади, і ми часто не можемо вплинути на те, що викликає у нас стрес.



ПРИБЕРИ ШКІДЛИВІ СУДЖЕННЯ

«Я негарний». «Я жирний». «Я дурень».

«Мене ніколи не приймуть у команду».

Оцінна думка - це коли ми оцінюємо ситуацію, визначаємо її як погану чи хорошу, правильну чи неправильну. Це один із видів думок. Коли такі судження залишаються з тобою досить довго, вони перетворюються у переконання.



ШКІДЛИВІ СУДЖЕННЯ:

- не ґрунтуються на фактах та реальності;
- часто ґрунтуються на твоїх власних чи чужих переконаннях та цінностях;
- стосуються зовнішнього вигляду, поведінки, вчинків, здібностей, віку, особливостей мови, досягнень та значущості.

Шкідливі міркування не завжди вірні.
Необов'язково у щось вірити лише тому, що це спало тобі на думку.

КОРИСНІ СУДЖЕННЯ:

- задіють пам'ять, щоб швидше обробляти інформацію;
- попереджають про шкоду та небезпеку;
- засновані на фактах та реальності.





УВАГА

baditor.in.ua

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ)