



Министерство здравоохранения Оренбургской области
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Оренбургский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ «АНТИСТРЕСС»

Методическое пособие

Министерство здравоохранения Оренбургской области
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Оренбургский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
«АНТИСТРЕСС»

Методическое пособие

Оренбург, 2024 г.

Министерство здравоохранения Оренбургской области
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Оренбургский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

В методическом пособии представлены рекомендуемые информационные материалы, приемы и техники для гармонизации психических состояний у пациентов, испытывающих состояние острого и хронического стресса.

Ключевые слова: психическое здоровье, острый стресс, дистресс, стрессор, стрессоустойчивость, цель, мотивация, физическая активность, релаксация, мобилизационное дыхание.

Методическое пособие предназначено для медицинских организаций всех форм собственности, в первую очередь для подразделений медицинской профилактики.

Авторы выражают надежду, что оно может оказать хорошую помощь при профилактическом консультировании в рамках диспансеризации взрослого населения.

Пособие подготовлено отделом медико-профилактических мероприятий ГБУЗ «ООЦОЗМП»

Оглавление

Введение.....	7
Общие положения по проведению школы здоровья «Антистресс»	8
Тематический план школы здоровья «Антистресс»	10
Занятие №1	11
«Введение в психологию стресса. Связь состояния психики и здоровья. Психологические типы людей, характерные признаки. Конституциональные и половые различия проявлений стресса»	11
1.1 Введение в психологию стресса.....	11
1.2 Связь состояния психики и здоровья.....	12
2. Практическая часть	15
2.1 Самодиагностика стрессового состояния.....	15
2.1.1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге	15
3. Информационная часть	19
3.1 Психологические типы людей.....	19
4. Практическая часть	21
4.1 Определение формулы собственного темперамента	21
5. Заключительная часть	25
Занятие №2.....	26
Острый стресс. Психотравмирующие ситуации. Стадии переживания стресса. Способы адекватного реагирования. Профилактическое поведение и реабилитация в состоянии острого стресса	26
1. Вводная часть.....	26

2. Теоретическая часть	26
3. Практическая часть	28
3.1. Приемы, помогающие преодолеть состояние острого стресса	28
3.1.1 Техника остановки мыслей.....	28
3.1.2 Минутная релаксация.....	29
3.1.3 Метод мобилизационного дыхания	29
3.1.4 Дополнительные приёмы по преодолению острого стресса	31
4. Заключительная часть	32
Занятие № 3.....	32
Хронический стресс (дистресс). Признаки дистресса. Стрессоры и их виды. Профилактика дистресса.	32
1. Вводная часть	33
2. Теоретическая часть	33
3. Практическая часть	38
3.1 Приемы самопомощи при хроническом стрессе	38
3.1.1 Аутоанализ стресса	38
4. Заключительная часть	43
Занятие №4.....	43
«Методы повышения стрессоустойчивости».....	43
1. Вводная часть.....	44
2. Теоретическая часть	44
Факторы, влияющие на стрессоустойчивость человека	44
3. Практическая часть	48
3.1 Метод АВГД	48
3.2 Чередующееся дыхание	49

3.3 Аутогенная тренировка.....	51
Список литературы.....	54
Приложение	55

Введение

Данное пособие написано в рамках подготовки методологической литературы для реализации государственной программы профилактики повышенной смертности от основных неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни населения. Его актуальность очевидна не только в медико-биологическом, но и в социальном плане. Проводя гигиеническое образование населения, мы должны помнить об известном изречении: «Депрессия - чума 21 века» (подразумевается вариант стресса) и проводить профилактические мероприятия по предупреждению послестрессовых расстройств.

Стресс представляет серьезную опасность для современного человека вследствие постоянно нарастающих психоэмоциональных нагрузок. Он ведет не только к разрушению социальных связей, но и разрушает резистентность человека, способствует возникновению хронических патологических процессов в организме. Именно поэтому он отнесен к группе основных факторов риска неинфекционных заболеваний и именно психоэмоциональные нагрузки на современного человека являются одной из ведущих причин роста смертности в трудоспособном возрасте. Медико-социальную проблему представляют также постстрессорные нарушения у лиц, подвергшихся ССР (социально стрессовым расстройствам).

В настоящее время в такой практической дисциплине, как медицинская профилактика, существует определенный пробел в методологии противодействия такому фактору риска, как стресс - возможно вследствие новизны и обширности представлений об адаптивности человека и адаптации в целом.

Общие положения по проведению школы здоровья «Антистресс»

Цель:

Поддержание физиологического и психического здоровья населения. Формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Повышение знаний слушателей о понятии и природе стресса, понятия стрессор, управляемых и неуправляемых факторах стресса.
- Информирование пациентов о методах преодоления стресса.
- Обучение пациентов методам самооценки уровня стресса и управления стрессом.
- Обучение слушателей методам повышения стрессоустойчивости.
- Повышение ответственности за сохранение здоровья.
- Формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного воздействия стресса на их здоровье.

Структура занятий:

1. Вводная часть (5 минут).

Включает знакомство (на первом занятии), приветствие, описание цели текущего задания, вопросы предстоящего обсуждения. Выяснение знаний по материалу предыдущего занятия.

2. Информационная часть (25 минут).

Проводится дробно по 10 - 15 минут в течении всего занятия. Подразумевает подачу информации и её осознание слушателями.

3. Практическая часть (25 минут).

Направлена на развитие навыков и умений, которые необходимы в повседневной жизни, чтобы повысить активность участия обучаемого на сохранение своего здоровья.

4. Заключительная часть (5 минут)

Закрепление усвоенного материала - повторение основных положений и рекомендаций в форме "обратной связи", с участием слушателей, составление планов на последующие действия по закреплению мотивации обучаемых на ведение здорового образа жизни. Закрепление усвоенного материала достигается также и повторением основных практических приемов предыдущих занятий.

Программа обучения «Антистресс» строится из цикла структурированных занятий, продолжительностью 60 минут каждое. Всего цикл состоит из 4 занятий и зависит от целевой группы. Желательно, чтобы соблюдалась возрастная категория людей. Допустимо одновременное присутствие на занятиях лиц мужского и женского пола.

Основные принципы обучения по программе «Антистресс» строятся на:

- Доступном изложении (“голова”)
- Активном участии слушателя в тренировке
- Повторении пройденного (“рука”)
- Создании открытой и доверительной атмосферы (“сердце”).

В психологии данные принципы относят к уровням восприятия и поведения:

- Когнитивному (“голова”)
- Эмоциональному (“сердце”)
- Сенсомоторному (“рука”).

Все рекомендации даются не в форме жесткого ограничения привычек и образа жизни пациента, а в виде поиска путей по преодолению стрессовых состояний для поддержания хорошего качества жизни.

Тематический план школы здоровья «Антистресс»

1. Введение в психологию стресса. Связь состояния психики и здоровья. Психологические типы людей, характерные признаки. Конституциональные и половые различия проявлений стресса.

2. Острый стресс. Психотравмирующие ситуации. Стадии переживания стресса. Способы адекватного реагирования. Профилактическое поведение, реабилитация послестрессовых состояний.

3. Хронический стресс (дистресс). Психосоматические расстройства как следствие вегетативного истощения (дезадаптации). Защита от хронического стресса, примеры антистрессовых программ.

4. Понятие о стрессорах. Сочетанный вариант влияния стрессоров. Донозологические состояния. Меры профилактики и реабилитации.

Занятие №1

«Введение в психологию стресса. Связь состояния психики и здоровья. Психологические типы людей, характерные признаки. Конституциональные и половые различия проявлений стресса»

Цель занятия:

Информировать пациентов о стрессе как факторе, способствующем возникновению многих заболеваний, раскрыть психологические типы человека и конституционально - половые различия при переживании стресса.

Задачи:

1. Раскрыть понимание термина «стресс»
2. Провести тестовую диагностику уровня стресса
3. Ознакомить пациентов с понятием «Психотипы человека» и особенностями их поведения в ситуации стресса.
4. Содержание:
 1. **Вводная часть –5 минут**
Знакомство со слушателями
 2. **Информационная часть – 10 минут.**

2.1 Введение в психологию стресса

Каждый человек встречается со стрессами ежедневно. Они входят в наш день со звонком будильника. Встречают людей в транспорте по пути на работу. Сопровождают на работе. Становятся причиной непонимания между родными, близкими и знакомыми. Не

дают покоя даже в постели, требуя анализа, оценки и очередного прокручивания событий прошедшего дня.

Возрастание стрессовых нагрузок, переутомление на сегодняшний день является одним из самых неблагоприятных последствий напряженного ритма жизни. К сожалению, стресс стал нормой жизни большинства из людей. Распространенная в начале прошлого века фраза «все болезни от нервов» трансформировалась – «все болезни от стресса».

Итак,

Стресс – адаптивная реакция на внешнюю ситуацию, которая приводит к физическим, психологическим или поведенческим изменениям у человека.

Жизнь всегда состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Люди на них реагируют в зависимости от их потребностей и от знания ситуации. В тех случаях, где информации достаточно, они способны реагировать спокойно. Напротив, недостаток нужных сведений заставляет их волноваться. Но иногда человек должен быть готов к событию слишком неожиданному и важному для него, о котором он ничего или почти ничего не знает. В этом случае реакция организма может усилиться до такой степени, что возникнут серьезные нарушения как в физиологическом, так и в психологическом плане.

2.2 Связь состояния психики и здоровья

Благополучие человека и его самочувствие является важным аспектом жизни. Во время постоянных стрессовых напряжений происходит ухудшение благосостояния и нарушается здоровье всего организма.

Стрессовые ситуации вызывают самые разнообразные эмоциональные реакции - от легкого

возбуждения (если событие требует известного напряжения, но с ним можно справиться) до обычных эмоций тревожности, гнева, уныния и депрессии. Если стрессовая ситуация не прекращается, эмоции могут сменять одна другую в зависимости от успешности наших попыток преодолеть эту ситуацию. Выделяют следующие наиболее распространенные реакции на стресс:

Психологические реакции (тревожность, гнев и агрессия, апатия и депрессия, когнитивные нарушения).

Физиологические реакции (повышение скорости метаболизма, учащение сердцебиения, расширение зрачков, повышение кровяного давления, учащение дыхания, мышечное напряжение, выделение эндорфинов и адренокортикотропных гормонов, выделение повышенного количества сахара из печени).

Последствиями стресса могут быть психосоматические заболевания (стенокардия, астма, гастрит, язва), на психологическом уровне может происходить дезорганизация поведения (аномальное поведение), агрессивные реакции, суициды и т.д. Попытки адаптироваться к постоянному присутствию источника стресса могут истощать ресурсы организма и повышать его восприимчивость к заболеваниям.

Продолжительное перевозбуждение симпатической или адренокортикальной системы может вызвать повреждение артерий и систем органов.

Иммунная система невероятно сложна и использует различные средства, взаимодействующие друг с другом, для защиты организма. Исследователи обнаружили, что у лимфоцитов есть рецепторы, чувствительные к ряду медиаторов. Таким образом, эти клетки иммунной системы могут получать информацию от нервной системы, способную изменить их поведение. Одна из причин, определяющих важность связи между медиаторами и иммунной системой, - это то, что отрицательные

эмоциональные состояния (например, тревожность или депрессия) влияют на количество медиаторов. Поэтому стрессовые ситуации влияют на работу иммунной системы только тогда, когда они вызывают отрицательные эмоциональные состояния.

Не существует единого показателя качества работы иммунной системы индивида, или иммунокомпетенции. Это сложная система со многими взаимодействующими компонентами. Данные из ряда областей показывают, что стресс влияет на способность иммунной системы защищать организм. В одном исследовании обнаружено, что во время экзаменов у студентов в крови понижается количество антител, охраняющих их от респираторных инфекций, а в другом при анализе ряда образцов крови у студентов-медиков были обнаружены признаки ухудшения иммунной активности.

В исследовании женщин, болевших раком груди, обнаружилось, что у тех из них, которые были настроены пессимистично, то есть чувствовали, что не могут контролировать ситуацию, за пятилетний период с большей вероятностью развивались новые опухоли, причем с учетом физической тяжести заболевания.

Хроническое перевозбуждение, вызванное постоянным стрессом, может способствовать развитию ишемической болезни сердца (ИБС). Эта болезнь возникает, когда кровеносные сосуды, снабжающие мышцы сердца, сужены или закупорены (постепенно нарастающим плотным жировым веществом, называемым бляшкой), блокируя поступление в сердце питательных веществ и кислорода. Это вызывает боль, называемую стенокардией (грудной жабой), которая распространяется по грудной клетке и руке. Полное прекращение доступа кислорода к сердцу вызывает инфаркт миокарда.

Ишемическая болезнь сердца лидирует среди причин смерти и хронических заболеваний. Люди с высоким

стрессом на работе подвергаются повышенному риску ИБС, особенно если работа имеет повышенные требования (по рабочей нагрузке, ответственности и ролевым конфликтам).

Это важно знать:

Чем раньше человек обращает внимание на ранние сигналы стресса, тем легче ему будет справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя.

3. Практическая часть – 15 минут

3.1 Самодиагностика стрессового состояния

Важным стрессовым фактором может оказаться не один фактор или событие, а комплекс сложных, взаимопереплетающихся и взаимосвязанных факторов, которые в совокупности формируют уровень социальной адаптации человека- то есть его способность сохранять равновесие и иметь достойное качество жизни и здоровья.

Примером может служить приведенная ниже методика оценки уровня социальной адаптации и прогнозирования связанных с ней расстройств здоровья. Пациентам предлагается провести самодиагностику, вспомнить свои стрессогенные события за последний год с целью выявления уровня стресса.

3.1.1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Бланк теста содержит список 50 событий повседневной жизни за последний год, имеющих различную эмоциональную окраску и значимость, каждое из которых оценивается в баллах по 100 бальной шкале.

Инструкция:

«Отметьте каждое событие в Вашей жизни, имевшее место в предыдущем году. Сложите полученные баллы»

№	Жизненное событие	Острота стресса (оценка)
1.	Смерть супруга (супруги)	100
2.	Развод	73
3.	Раздельное жительство супругов по приговору суда	65
4.	Содержание в тюрьме или другом исправительном заведении	63
5.	Смерть близкого родственника	63
6.	Серьезное телесное повреждение или болезнь	53
7.	Вступление в брак	50
8.	Увольнение с работы	47
9.	Восстановление отношений с супругом (супругой)	45
10.	Уход на пенсию	45
11.	Крупные перемены в здоровье или поведении члена семьи	44
12.	Беременность	40
13.	Сексуальные затруднения	39
14.	Появление нового члена семьи (рождение, усыновление, приезд старшего родственника и т.п.)	39
15.	Крупная перестройка в бизнесе (слияние, реорганизация, банкротство и т.п.)	39
16.	Крупные изменения финансового положения (стало гораздо хуже или гораздо лучше, чем обычно)	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Переход на совершенно иной вид работы	36
19.	Резкое изменение количества споров с супругой (их стало больше или меньше, чем обычно, по поводу воспитания детей, личных привычек и пр.)	35
20.	Получение ссуды на крупную сумму (более 10 тыс. дол.), для покупки дома, фирмы и пр.	31

21.	Потеря права выкупа закладной или погашения ссуды	30
22.	Крупные перемены в служебном положении на работе (повышение, понижение, переход на аналогичную должность)	29
23.	Уход сына или дочери из дома (вступление в брак, поступление на учебу и пр.)	29
24.	Натянутые отношения с родней мужа (жены)	29
25.	Выдающиеся личные достижения	28
26.	Начало и прекращение женой работы вне дома	26
27.	Начало или прекращение официального образования	26
28.	Резкое изменение жизненных условий (постройка нового дома, перестройка, ухудшение жилища или района)	25
29.	Пересмотр личных привычек	24
30.	Трудные отношения с начальником	23
31.	Серьезные изменения времени работы	20
32.	Изменение места жительства	20
33.	Переход в новую школу	20
34.	Крупные изменения в обычном типе и продолжительности отдыха	19
35.	Резкие изменения в религиозной активности (значительно больше или значительно меньше, чем обычно)	19
36.	Резкие изменения в общественной активности (посещение клубов, кинотеатров, знакомых и пр.)	18
37.	Получение небольшой ссуды (менее 10 тыс. дол) на покупку холодильника, телевизора и пр.	17
38.	Серьезные изменения привычки сна (значительно больше или значительно меньше, чем обычно, изменение режима)	16
39.	Резкое изменение числа встреч членов семьи (значительно больше или значительно меньше, чем обычно)	15
40.	Резкое изменение привычек приема пищи (значительно больше или значительно меньше, другие часы, окружение и пр.)	15

41.	Отпуск	13
42.	Рождество	12
43.	Небольшое правонарушение (безбилетный проезд, переход улицы в неустановленном месте, нарушение общественного порядка и пр.)	11

Оценка результатов:

Необходимо сосчитать количество баллов, соответствующих тем событиям и ситуациям, которые происходили за последний год. Если какая – либо ситуация возникала чаще одного раза, то число баллов за это событие следует умножить на соответствующее количество раз. Подсчет суммы баллов дает возможность воссоздать картину собственного стресса. В этот момент пациент начинает осознавать, что не отдельные, вроде бы незначительные события в жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

Общая сумма баллов	Степень адаптации
Менее 150	Большая
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Большая степень сопротивляемости стрессу

Для таких пациентов характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Высокая степень сопротивляемости стрессу

Энергия и ресурсы не расходуются на борьбу с негативными психологическими состояниями,

возникающими в процессе стресса. Поэтому любая деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее.

Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стрессу

Стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

Низкая степень сопротивляемости стрессу

Это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, необходимо экстренно принять определенные меры, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то возникает риск возникновения психосоматических заболеваний, поскольку пациент близок к фазе нервного истощения.

4. Информационная часть -15 минут

4.1 Психологические типы людей

В зависимости от степени стрессоустойчивости, а также от способности выдерживать стресс в течение длительного времени выделяют четыре основных типа личностей. Они различаются по тому, как долго личность может сохранять стрессоустойчивость (резистентность) к временному давлению хронических стрессовых условий, характеризуют ее индивидуальный порог стрессоустойчивости.

В зависимости от типа нервной системы выделяют:

- Холериков
- Меланхоликов
- Сангвиников

□ Флегматиков

У *меланхоликов* – стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением конституции, например, тревогой или испугами, фобией или невротической тревожностью. Характеризуется нервозностью и бессонницей.

У *холериков* – типичная стрессовая реакция – гнев, также: страх неудачи, потеря контроля, боязнь совершить ошибку. При этом нередко возникают сиюминутные эмоциональные реакции, сопровождающиеся двигательным возбуждением. Холерические типы личности нередко попадают в сильную зависимость от успеха и в случае неудачи легко расстраиваются и испытывают непродолжительное депрессивное состояние и в связи с этим очень часто страдают гипертонией, язвой желудка, язвенными колитами. Более всего подвержены сезонным аффективным расстройствам, которые обычно случаются зимой.

У *флегматиков* под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови. В стрессовых ситуациях повышается аппетит. В результате от нерационального питания возможен излишний вес. Также возможно присутствие состояния вялости и пересыпания.

Сангвиники способны сохранять логическое мышление в самой стрессовой ситуации. У них отсутствует желание к заикливанию на темных сторонах жизни, эмоциональные переживания очень поверхностны, поэтому легче всех остальных переживают стресс.

4.2 Половые различия проявления стресса

Нельзя не отметить еще одну особенность появления и влияния стресса: он чаще случается у женщин, чем у мужчин, но женщины легче справляются с ним и быстрее адаптируются к его воздействию. Некоторые специалисты полагают, что секрет такой выносливости представительниц

слабого пола в том, что они умеют разряжать свои эмоции слезами. Слезы, по утверждению ученых, содержат не только ионы натрия, калия и других солей, но и избыток адреналина, который, как известно, вызывает сужение большинства сосудов, усиливает сокращение сердца, изменяет частоту сердцебиения, повышает артериальное давление. Женщины более чувствительны и гораздо сильнее выражают вовне свои чувства, им свойственны большая внушаемость, импульсивность. Кроме того, характерной особенностью женщин является богатство сферы их фантазий, способствующих усугублению стрессовых ситуаций. Таким образом, женщины, давая волю эмоциям, на инстинктивном уровне оберегают себя от серьезных неприятностей, провоцируемых стрессом.

5. Практическая часть – 10 минут

5.1 Определение формулы собственного темперамента

Для определения типа темперамента существуют специально разработанные опросники, их довольно много. Мы можем предложить вам один из них. Его автор - А. Белов. С помощью этой методики А. Белова также можно определить тип вашего темперамента.

Инструкция

«Внимательно прочитайте список свойств, присущий тому или иному темпераменту, и поставьте пожалуйста "+", если свойство вам присуще, и знак "-", если это свойство у вас не выражено».

Тест:

Если Вы:

1. Неусидчивы, суетливы.
2. Несдержаны, вспыльчивы.
3. Нетерпеливы.

4. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.
 5. Решительны и инициативны.
 6. Упрямы.
 7. Находчивы в споре.
 8. Работаете рывками.
 9. Склонны к риску.
 10. Незлопамятны и необидчивы.
 11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
 12. Неуравновешенны и склонны к горячности.
 13. Нетерпимы к недостаткам.
 14. Агрессивный забияка.
 15. Обладаете выразительной мимикой.
 16. Способны быстро действовать и решать.
 17. Неустанно стремитесь к новому.
 18. Обладаете резкими, порывистыми движениями.
 19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
 20. Склонны к резким сменам настроения.
- то вы чистый холерик.

Если вы:

1. Веселы и жизнерадостны.
2. Энергичны и деловиты.
3. Часто не доводите начатое дело до конца.
4. Склонны переоценивать себя.
5. Способны быстро схватывать новое.
6. Неустойчивы в интересах и склонностях.
7. Легко переживаете неудачи и неприятности.
8. Легко приспосабливаетесь к различным обстоятельствам.
9. С увлечением беретесь за любое новое дело.
10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.
11. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.
12. Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой.

13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми.
 14. Выносливы и работоспособны.
 15. Обладаете быстрой, громкой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой.
 16. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке.
 17. Обладаете всегда бодрым настроением.
 18. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
 19. Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях.
 20. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.
- то вы, конечно, сангвиник.

Если вы:

1. Спокойны и хладнокровны.
2. Последовательны и обстоятельны в делах.
3. Осторожны и рассудительны.
4. Умеете ждать.
5. Молчаливы и не любите зря болтать.
6. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.
7. Сдержанны и терпеливы.
8. Доводите начатое дело до конца.
9. Не растрачиваете попусту сил.
10. Строго придерживаетесь выработанного распорядка в жизни, системы в работе.
11. Легко сдерживаете порывы.
12. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес.
14. Постоянны в своих интересах и отношениях.
15. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое.

16. Ровны в отношениях со всеми.
 17. Любите аккуратность и порядок во всем.
 18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
 19. Обладаете выдержкой.
 20. Постепенно сходитесь с новыми людьми.
- то вы - истинный флегматик.

Если вы:

1. Стеснительны и застенчивы.
 2. Теряетесь в новой обстановке.
 3. Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.
 4. Не верите в свои силы.
 5. Легко переносите одиночество.
 6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
 7. Склонны уходить в себя.
 8. Быстро утомляетесь.
 9. Обладаете тихой речью, иногда снижающейся до шепота.
 10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
 11. Впечатлительны до слезливости.
 12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
 13. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
 14. Склонны к подозрительности, мнительности.
 15. Болезненно чувствительны и легко ранимы.
 16. Чрезвычайно обидчивы.
 17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями.
 18. Малоактивны и робки.
 19. Безропотно покорны.
 20. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.
- то вы меланхолик.

Подсчёт результатов:

1. Необходимо подсчитать количество "+" по каждому темпераменту отдельно.

2. Затем определить процент положительных ответов по каждому типу темперамента

Количество "+" по одному типу темперамента разделить на количество "+" по всем четырем типам темперамента и умножить на 100%.

В окончательном виде формула темперамента примет примерно такой вид:

$T = 36\%X + 35\%C + 15\%Ф + 14\%M$, что означает, что темперамент на 36% холерический, на 35% сангвинический, на 15% флегматический и на 14% меланхолический.

6.Заключительная часть

Люди все разные по характеру, по восприимчивости, поэтому реакция на стресс тоже разная. Значит, противодействовать стрессу необходимо учиться тоже по-разному.

Итак, чему необходимо научиться и усвоить во время следующих занятий каждому пациенту в зависимости от его темперамента для преодоления стресса:

Холерики - освоить технику релаксации и счет до «100». Дыхательная гимнастика поможет восстановить дыхание при сильном возбуждении.

Сангвиники - научиться планировать свой день, не брать на себя ответственность за все происходящее. Освоить методы релаксации и метод структурного анализа стресса.

Флегматики - освоить технику переключения внимания на другой тип деятельности, метод аутогенной тренировки.

Меланхолики - научиться медитативной технике снятия стресса.

Занятие №2

Острый стресс. Психотравмирующие ситуации. Стадии переживания стресса. Способы адекватного реагирования. Профилактическое поведение и реабилитация в состоянии острого стресса

Цель занятия:

Информировать пациентов о стадиях переживания стресса, признаках острого стресса, методах адекватного реагирования в острых ситуациях.

Задачи:

1. Раскрыть понимание термина «острый стресс»
2. Ознакомить со стадиями протекания стресса
3. Обучить пациентов навыкам самопомощи в состоянии острого стресса
4. Помочь в освоении техник мобилизационного дыхания и переключения внимания.

Содержание:

1. Вводная часть –5 минут

Контроль знаний, полученных на предыдущем занятии.

2. Теоретическая часть – 20 минут

Острый стресс возникает в связи с непосредственной угрозой или давлением в повседневной жизни. Как правило такой стресс достаточно сильный, но длится недолго (от нескольких минут до 2 часов). В этом случае характеризуется быстротой и неожиданностью.

Ситуации, вызывающие острый стресс:

- Серьезная травма, полученная в результате несчастного случая

- Угроза жизни вследствие стихийных бедствий (пожар, землетрясение, наводнение)
- Военные действия
- Смерть близких людей
- Посягательство на жизнь
- Известие о наличии неизлечимого заболевания
- Серьезный конфликт
- Внезапное увольнение

Симптомы острого стресса:

Телесные проявления:

Изменение частоты сердцебиения, повышение артериального давления, поверхностное дыхание, ускорение ритма дыхания. При повышении напряжения краснеет или бледнеет кожа лица и шеи, увлажняются ладони, расширяются зрачки, повышается или понижается активность некоторых желез внешней секреции (слюнных, потовых), могут быть боли различного генеза.

Поведенческие проявления:

Изменение мимики, тембра голоса и интонаций, скорости, силы и координации движений. Сжатие губ, напряжение жевательных мышц. Грустный, унылый или обеспокоенный взгляд. Двигательное беспокойство и частая смена поз, или, наоборот, – пассивность, заторможенность, вялость в движениях. Может присутствовать паника, резкая смена настроения, раздражительность или оцепенение.

Пациента охватывают кошмарные переживания в виде воспоминаний о пережитом. Остро реагирует и полагает, что никто из близких людей не может и не желает его понять.

Состоит из трех последовательных стадий - *тревоги, резистентности* (сопротивления) *и истощения*.

Стадия тревоги – возникает в момент воздействия сильного раздражителя. Характеризуется состоянием напряженности, настороженности и носит название «предстартовая готовность».

Стадия резистентности – происходит перестройка защитных систем организма, раскрытие дополнительных ресурсов

Стадия истощения – истощаются все функции организма, которые сопровождаются резким спадом энергетических ресурсов, возникновением различных соматических патологий.

В стадии резистентности и истощении важно правильно оказать себе помощь.

3. Практическая часть – 30 минут

3.1. Приемы, помогающие преодолеть состояние острого стресса

Необходимо знать, что человек в состоянии сознательно воздействовать на те или иные процессы, происходящие в организме, то есть обладает способностью ауторегуляции. Освоение приемов до уровня навыков (ежедневное повторение в течении 21 дня), превращает их в привычку и в состоянии острого стресса моментально начинается поиск вариантов решения возникшей проблемы.

3.1.1 Техника остановки мыслей

Для того чтобы прекратить разрушительный процесс при остром стрессе, необходимо использовать технику остановки мыслей, которая является отличным способом его регуляции. Эффективность определяется тем, что во время правильного выполнения смещается фокус внимания с потока негативных мыслей, тем самым разбивается их ход и нормализуется эмоциональное состояние.

Порядок выполнения:

1. Сосредоточьтесь на потоке мыслей, которые проходят в данную минуту, то есть осознайте их (при этом можно, если позволяет ситуация, закрыть глаза).

2. Соберите всю свою волю в кулак, мысленно представьте кнопку стоп – сигнала или шлагбаум.

3. Вслух, довольно жестко, скажите «стоп» и остановите поток мыслей.

3.1.2 Минутная релаксация.

Расслабьте уголки рта, затем все мышцы лица. Увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

Измените "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания, чтобы окружающие не увидели вашего напряжения, стрессового состояния. Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что дело идет не так, как вам хочется.

3.1.3 Метод мобилизационного дыхания

Важной составляющей всех видов расслабляющих процедур являются упражнения с глубоким дыханием. Оно является исключительно оправданной стратегией для быстрого снижения стресса разных уровней, а также является техникой, которой можно воспользоваться в любой ситуации, в любое время, для того чтобы снять эмоциональное и физиологическое напряжение, связанное со стрессом.

Важно

Грудное дыхание - поверхностный тип дыхания, свойственный большинству взрослых людей. Этот тип дыхания не способствует преодолению стресса, он быстро реагирует на чувство тревоги и раздражения неритмичным темпом дыхательных движений.

Тренировка глубокого дыхания помогает контролировать физиологические реакции, возникающие в ответ на раздражение.

Упражнения для тренировки глубокого дыхания:

- дышите носом;
- поза удобная, глаза можно закрыть;
- ладони рук положите - одну на грудь, другую на живот (рис.1);



Рисунок1. Положение рук при мобилизационном дыхании

- попробуйте дышать обычно, отмечая где двигаются руки на вдохе;
- попробуйте сделать вдох так, чтобы первой поднялась рука, лежащая на животе, а затем рука, находящаяся на груди.

Техника проведения:

- медленный вдох через нос;
- вдох с заполнением воздухом нижних отделов легких, затем с постепенным заполнением средних, а затем верхних отделов легких. Вдох следует проводить плавно, как одно движение;
- на 10 секунд задержать дыхание;
- постепенно выдыхайте через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких;
- расслабьте плечи;

- в конце вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.

Способ завершения техники глубокого дыхания:

Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное, медленное, глубокое. Задержитесь в таком положении 1-2 минуты, затем очень медленно поднимайте голову (чтобы не закружилась).

3.1.4 Дополнительные приёмы по преодолению острого стресса

1. Оглянитесь вокруг, внимательно осмотрите помещение. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже хорошо вам знакомые. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этом. Говорите мысленно: "Черное кожаное кресло, угловой светло-коричневый письменный стол, серый телефон, синяя шариковая ручка" и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направите мысли на рациональное восприятие окружающей обстановки.

2. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, выйдите на улицу, останьтесь наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (окружающие дома, природу) "по отдельным предметам", как описано в предыдущем пункте.

3. Поговорите на любую отвлеченную тему с находящимся рядом человеком (соседом, товарищем по работе). Если рядом никого нет, позвоните приятелю по телефону. Стресс - это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга, и когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы активизируем

левое полушарие, ответственное за речь, именно так происходит отключение правого полушария. Такой прием помогает вытеснить из сознания мысли и переживания, связанные с вызвавшей стресс ситуацией.

4. Высказывая свое неудовольствие, не обобщайте; говорите о конкретном случае, который вызвал ваше недовольство. Ссорясь, выражая гнев и негодование, не упоминайте прошлое, говорите только о текущей ситуации.

5. Займитесь какой-нибудь работой, лучше физической (стирка, мытье посуды, уборка...). Любая деятельность, а особенно физический труд, в стрессовой ситуации помогает снизить внутреннее напряжение.

4. Заключительная часть – 5 минут.

Обсуждение занятия со слушателями в форме обратной связи.

Задание на дом: выполнять в течении 7 дней ежедневно дыхательное упражнение для овладения навыком правильного мобилизационного дыхания.

Занятие № 3

Хронический стресс (дистресс). Признаки дистресса.

Стрессоры и их виды. Профилактика дистресса.

Цель занятия:

Информировать пациентов о признаках хронического стресса, ситуациях, которые его вызывают. Ознакомить с понятием «стрессоры» и их видах. Научить методам преодоления хронического стресса.

Задачи:

1. Раскрыть понимание термина «хронический стресс»
2. Ознакомить с причинами и симптомами хронического стресса

3. Научить пациентов различать характер стрессоров

4. Обучить пациентов навыкам самопомощи в состоянии хронического стресса

5. Помочь в освоении техник релаксации, ведения дневника анализа стресса.

Содержание:

1. Вводная часть –5 минут

Контроль знаний, полученных на предыдущем занятии.

2. Теоретическая часть – 20 минут

Хронический стресс – состояние человека при часто повторяющихся стрессовых ситуациях или длительное воздействие стресса, приводящее к развитию хронической усталости и истощению защитных сил всего организма.

Развивается постепенно, нагнетается месяцами или даже годами. Главное отличие от острого стресса - отсутствие тенденции к полному исчезновению симптомов после продолжительного отдыха. Нередко после отдыха у человека создается впечатление полного восстановления сил, но уже в течении первой недели после возврата к основной трудовой деятельности симптомы стресса возвращаются.

Ситуации, вызывающие хронический стресс:

- Длительные негативные переживания, не позволяющие полноценно отдохнуть, отвлечься и уйти от создавшейся проблемы
- Неблагоприятная обстановка в семье или на работе
- Частые конфликты
- Нерациональное использование времени
- Однообразная и не способствующая развитию человека работа
- Трудоголизм

- Лишение себя полноценного отдыха
- Дефицит общения
- Излишняя самокритика
- Отсутствие адекватного отношения к критике извне
- Пессимизм

Симптомы хронического стресса:

Хронический стресс (дистресс) «выявляет» в организме «слабое» место и атакует целенаправленно, максимально ослабляя и нарушая работу органа или системы. Чем продолжительнее стресс, тем тяжелее последствия.

Сахарный диабет, ишемия, инсульт, злокачественные опухоли, язвенная болезнь, гипертония, гипертиреоз, ожирение – и это неполный список возможных заболеваний.

Физические симптомы:

Недомогание или слишком часто возникающее чувство усталости, периодическая головная боль, нарушения стула, боли в груди и желудке, головокружение, тошнота, повышение давления, потливость, прерывистое, неглубокое дыхание, сухость во рту, дрожь и озноб.

Организм становится больше подвержен частым респираторным заболеваниями.

Психические симптомы:

Невозможность сосредоточиться на чем-то, ухудшение памяти, очень быстрая речь, путаница слов, частое повторение одного и того же, часто «улетучивающиеся» мысли, изменение восприятия времени (оно тянется слишком долго или слишком быстро), «зацикливание» на своих проблемах и постоянные мысли о них.

Эмоциональные симптомы:

Постоянно пониженное настроение или депрессия, потеря чувства юмора чувство одиночества или ненужности, ощущение «непосильной ноши на плечах»,

беспокойство, тревожность либо чрезмерная возбудимость, истеричность, капризность, неспособность расслабиться.

Поведенческие симптомы:

Слишком частые ошибки в работе, изменение отношений с людьми, желание избегать обычных обязанностей, самоизоляция от общества.

Резко увеличившееся количество выкуриваемых сигарет, пристрастие к алкогольным напиткам, с целью расслабления.

Нарушение аппетита и приемов пищи, плохой, тревожный сон; частые кошмары по ночам.

Изменение сексуального поведения: снижение или усиление полового влечения, потеря чувства удовлетворенности от секса, у мужчин – проблемы с эрекцией;

Для успешного преодоления особое значение имеет выявление стрессового фактора (стрессора), чтобы знать какая помощь потребуется человеку.

Стрессоры - факторы, которые вызывают стрессовую реакцию.

Условно стрессоры можно разделить на:

- стрессоры управляемые (зависят от нас);
- стрессоры неуправляемые (неподвластные нам);
- стрессоры, которые не являются стрессорами по своей сути, а вызывают стрессовую реакцию как результат интерпретации фактора как стрессора.

Ключом к адекватному преодолению стресса является способность отличать стрессоры, которые мы можем контролировать, от стрессоров, контроль над которыми не в

нашей власти. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами.

Обратите внимание

Для разных стрессовых факторов существуют специальные техники (методики) преодоления. Прежде чем выбрать методику и обучиться ее применению, необходимо оценить стрессоры.

Стрессоры управляемые (зависят от нас) - ситуации и условия, которые легко можно избежать, если воспитать в себе некоторые необходимые качества характера и поведения (табл.1)

Таблица 1

Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры

<i>Стрессоры</i>	<i>Черты характера, поведения, помогающие преодолевать стрессоры</i>
Перегрузки на работе	<ul style="list-style-type: none"> • Умение управлять собственным временем • Умение планировать свои дела • Умение работать в коллективе, не брать всю работу на себя, считая, что другие сделают её хуже • Умение определить приоритеты при выполнении дел • Умение рационально распределять ресурсы (финансовые, людские) • Не делать или стараться не делать несколько дел одновременно • Умение использовать перерывы в работе для отдыха или переключение на другие проблемы • Уверенность в себе • Наличие социальных навыков общения, управления конфликтами

Загруженность домашними делами	<ul style="list-style-type: none"> • Умение все делать вовремя, не оставлять мелкие дела на «потом» • Умение распределить обязанности по дому между членами семьи • Умение планировать домашнюю работу • Умение ставить конкретно достижимые, реальные цели и научиться «поощрять себя» за их выполнение
Конфликты с начальством	<ul style="list-style-type: none"> • Навыки межличностного общения • Уверенность (но не самоуверенность) в поведении • Профессиональная компетентность • Честность • Трудолюбие

К наиболее часто встречающимся стрессорам, которые можно контролировать, относятся стрессоры межличностного характера. Поведение людей часто определяют и полезные факторы, и вредные факторы здоровья

Стрессоры неуправляемые (не подвластные нам) - ситуации и условия, на которые нельзя воздействовать (цены, налоги, правительство, погода, привычки, поведение и характеры других людей). Например, можно нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или неумелого водителя, создавшего пробку на перекрестке, но кроме повышения уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови человек не приобретет.

В таких ситуациях очень важно:

Осознать проблему и её неуправляемость с вашей стороны. Иногда даже такого шага бывает достаточно, чтобы стресс был преодолен.

Негативная эмоция способна приводить к новой негативной эмоции, питая сама себя. В случае когда человек умеет управлять своими эмоциями в ответ на стрессор, то это означает, что даже если нельзя управлять стрессором, то можно контролировать эмоциональные реакции на него. Гораздо лучше в данном случае применить методы мышечного расслабления или дыхательные упражнения.

Стрессоры, которые не являются стрессорами по своей сути, а вызывают стрессовую реакцию как результат интерпретации фактора как стрессора.

К этой группе относятся все виды беспокойства о прошлых событиях, которые уже не в силах изменить, и навязчивость мыслей о будущем.

Наилучшим вариантом самопомощи для человека может оказаться преодоление оценочного подхода, освоение навыков позитивного мышления, изменение неадекватных убеждений или блокировка нежелательных мыслей.

3. Практическая часть – 30 минут

3.1 Приемы самопомощи при хроническом стрессе

3.1.1 Аутоанализ стресса

Пациентам предлагается провести анализ личного стресса. С помощью дневника аутоанализа можно обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации.

Техника выполнения:

1. Необходимо ответить на ряд вопросов и заполнить дневник (образец в табл.2)

Таблица 2

Дневник стрессовых ситуаций

Стрессор	Вид стрессора	Приоритет	Что я могу сделать

Вопросы:

- Что именно является для Вас стрессорами?
- К какому виду они относятся?
- Проранжируйте по степени значимости:

Отметьте стрессоры знаком «+» над которыми необходимо работать уже сейчас и стрессоры знаком «-» отсроченные, над которыми можно поработать потом.

- Что Вы можете сделать в зависимости от того какой вид стрессора у вас?

Далее следует провести самомониторинг стресса для адекватного реагирования в похожих ситуациях (образец табл.3):

Ситуация стресса	Первые признаки	Предпосылки	Поведение	Последствия

Вопросы:

- Что больше всего из произошедших событий вас беспокоит?

Признаки:

- О чем Вы думали тогда?
- В каком состоянии были Ваши мышцы?
- Какое было у Вас дыхание?

Предпосылки:

- Что предшествовало развитию стресса?
- Когда это произошло?
- Что Вы делали в тот момент?
- Кто был рядом с вами?
- Какие чувства и мысли у Вас были до начала развития стресса?

Поведение:

- Какие чувства и эмоциональные переживания были?
- Какие физиологические ощущения Вы испытывали?
- О чем Вы тогда думали?

- Какие действия Вы совершали?

Последствия:

- Что произошло после того, как стресс миновал?
- Как Вы оценили ситуацию потом?
- Как долго переживали последствия?
- Обвиняли себя?

Смысловое значение ведения дневника:

Понять свою собственную стрессовую ситуацию чрезвычайно важно: во-первых, проявление стресса у каждого человека индивидуально; во-вторых, у стресса, как правило, не может быть единственной причины - таких причин всегда множество; в-третьих, пациент сможет найти наиболее приемлемый для себя выход из создавшейся ситуации.

3.2.2 Антистрессовая релаксация

Мышечная релаксация основана на сознательном расслаблении мышц. Регулярная практика дает близкое знакомство с ощущениями напряжения и полного расслабления в разных частях тела.

До занятий релаксацией необходимо проконсультироваться с врачом, если у пациента в анамнезе наблюдались мышечные спазмы, проблемы со спиной и другие серьезные травмы, которые могут усугубиться при напряжении мышц.

Упражнение на расслабление следует проводить лежа. Руки должны лежать неподвижно вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты (рис.2)



Рисунок 2. Положение тела при выполнении релаксационной техники

Техника выполнения:

1. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
2. Далее с усилием вытяните вперед носки стоп... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза);
3. С усилием потяните носки стоп на себя... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза);
4. Приподнимите ноги от пола на 10-20 см... зафиксируйте напряжение (в ногах, животе, спине плечах, шее) ... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза);
5. Приподнимите таз на несколько сантиметров (опирайтесь на пятки, локти, плечи, шею) ... зафиксируйте напряжение... расслабьте...

- сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза);
6. Слегка приподнимите грудной отдел, опираясь на локти и затылок... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза);
 7. Приподнимите голову, направляя подбородок к груди (не отрывайте плечи от пола... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза)
 8. Сожмите кулаки... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза);
 9. Оскальте зубы, сжимая челюсти... зафиксируйте напряжение... расслабьте ... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза)
 10. Наморщите лоб ... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза);
 11. Напрягите мышцы губ, губы необходимо плотно сжать ... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза)
 12. Мышцы языка (кончик языка должен упираться в верхнее нёбо) ... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза)
 13. Напрягите веки ... зафиксируйте напряжение... расслабьте... сконцентрируйтесь на различии в ощущениях, запомните их (повторить 3 раза);
 14. А теперь ощутите все тело в целом... прислушайтесь к ощущениям всего тела в целом... (продолжайте столько, сколько есть времени)

15. Теперь необходимо прислушаться к окружающим звукам... сделать чуть более глубокий вдох...пошевелить пальцами рук... пальцами ног... потянуться... повернуться на бок, открыть глаза и вернуться в обычное состояние...

Запомните

Все упражнения делаются по трехэтапной схеме:

напрячь - прочувствовать - расслабить.

После расслабления сосредоточьтесь на различии напряженного состояния и расслабленного, насладитесь состоянием расслабления. Каждый этап можно сопровождать счетом про себя, либо счетом циклов дыхания.

4. Заключительная часть – 5 минут.

Обсуждение занятия со слушателями в форме обратной связи.

Задание на дом: выполнять в течении 7 дней ежедневно дыхательное упражнение для овладения навыком правильного мобилизационного дыхания.

Занятие №4

«Методы повышения стрессоустойчивости»

Цель занятия:

Сформировать установку на повышение жизненного тонуса, повысить качество жизни пациента и его приверженность здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Раскрыть понимание термина «стрессоустойчивость»

2. Ознакомить и научить методам повышения стрессоустойчивости

Содержание:

1. Вводная часть –5 минут

Контроль знаний, полученных на предыдущем занятии.

2. Теоретическая часть – 20 минут

Успешность мер, которые человек предпринимает, чтобы противостоять перенапряжению при воздействии стрессоров, носит название *стрессоустойчивости*.

Существует обширная группа техник, которые обучают человека правильному поведению как на телесном (мышечном), так и на эмоциональном уровне. Аутотренинг, групповые и индивидуальные техники психической саморегуляции, методы ускоренного восстановления работоспособности и оптимизации функционального состояния, соблюдение принципов рационального питания и достаточная физическая активность помогают повысить свой жизненный тонус и качество жизни. Данные методики достаточно просты в освоении и предполагают регулярное применение в повседневной жизни человека.

Положительные функции стрессоустойчивости:

- Защита организма от негативного влияния на здоровье
- Легкое и независимое существование во всех жизненных сферах

Факторы, влияющие на стрессоустойчивость человека

Полноценный сон

Очень важным фактором является правильное распределение режимов «бодрствование-сон». Обязательным условием для высокой стрессоустойчивости является полноценный ночной сон (7-8 часов), во время которого организм запускает процессы саморегуляции и самовосстановления. Хронический дефицит сна приводит к развитию быстрого истощения нервной системы и

снижению сопротивляемости организма. Определение и оптимальное использование внутренних биоритмов в своей повседневной деятельности позволяет минимизировать стрессорные воздействия, сформировать новые «физиологически обоснованные» привычки и скорректировать режим дня.

□ *Стресспротективное питание*

Стресс связан с выработкой гормонов, а именно адреналина и кортизола. При этом организм растрчивает все имеющиеся запасы минералов и витаминов. Поскольку устойчивость организма к стрессу зависит от функционального состояния нервной и эндокринной систем, в рационе питания должны присутствовать все необходимые для этих систем нутриенты (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы). Особенно важными являются витамины группы В, антиоксиданты - витамины С, А, Е, селен, а также достаточное количество магния, цинка и кальция.

Правила питания при стрессе

1. Питаться желательно дробно и малыми порциями.
2. Лучше разнообразить рацион и стараться употреблять в пищу разные виды мяса, рыбы, фруктов, овощей, ягод, орехов.
3. Меню должно быть сбалансированным. Необходимо выбирать продукты питания с высокой энергетической ценностью, поскольку организму нужно восполнять огромные потери энергии, половину дневного меню должны составлять сложные углеводы, которые содержатся в цельнозерновом хлебе, кашах, фасоли и чечевице. Белки и жиры также важны и должны присутствовать в ежедневном меню. Наилучшие белковые продукты при стрессе - рыба, птица, молочные продукты и бобовые. Хорошо

поднимают настроение полезные ненасыщенные жиры. Специалисты утверждают, что именно омега-3 жирные кислоты, которые содержат жирные сорта морской рыбы, кукурузное, оливковое и льняное масло, орехи, - заменяют антидепрессанты. Эти жиры обеспечивают хорошую мозговую активность и влияют на настроение.

4. Во время борьбы со стрессом, необходимо выровнять гормональный фон. Лучше отдать предпочтение зеленому или травяному чаю, свежим фруктовым сокам, какао, молоку, чем алкогольным напиткам.
5. Отдельного внимания заслуживает мёд. Этот продукт является одним из главных врагов стресса. Он отлично тонизирует и укрепляет организм, помогает наладить работу всех внутренних органов и восстановить силы после физического и эмоционального переутомления.

Это необходимо запомнить:

Для нормальной работы всех систем организма важно, чтобы потребляемая при стрессе пища содержала большое количество витаминов и полезных веществ, которые находятся в дефиците во время эмоциональных переживаний.

□ *Физическая активность*

Занятие физкультурой и спортом являются существенным фактором повышения стрессоустойчивости. Проявление физической активности помогает отвлекать сознание человека от проблемной ситуации, переключает его внимание на новые раздражители, снижая тем самым значимость актуальной проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой и нервной системы, сжигает избыток адреналина, повышает активность иммунной системы. Телесная активность, соединенная с

положительными эмоциями автоматически приводит к повышению активности психики и хорошему настроению.

В качестве способа борьбы со стрессом может быть использован практически любой вид спорта. Важно учитывать физические возможности человека, его предпочтения и интересы.

Необходимо правильно регулировать нагрузку, чтобы не перегружать организм. Людям, которые имеют в анамнезе хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с терапевтом перед началом занятий, для того чтобы выяснить интенсивность и продолжительность нагрузки при занятиях спортом.

Важные правила занятий спортом при стрессе:

Умеренность нагрузки, чтобы не перегружать организм до истощения;

Начинать занятие с общей физической разминки суставов, чтобы предотвратить повреждения;

Правильно оценивать свои физические возможности и ставить достижимые цели, что позволит добиться повышения самооценки, получения удовлетворения от результата;

Сосредотачиваться на процессе, например, следить за своим дыханием, напряжением и работой мышц, что позволяет отвлечься от негативных мыслей и переживаний;

Заниматься как индивидуально, так и в группе, чтобы иметь возможность ощутить поддержку, сопричастность;

Исключить азартные и агрессивные виды спорта, содержащие соревновательный аспект.

□ *Планирование времени*

Планирование времени – эскиз будущего дня, помогающий выявить первостепенные задачи.

Ежедневное планирование просто необходимо для повышения эффективности личности и эффективного управления временем.

Правило 6 «П» гласит: правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели

Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Если цели нет на бумаге, то она не существует. Перечень задач - это своего рода карта, которая не дает человеку сбиться с пути к намеченной цели.

Работа со списком запланированных дел в первый же день увеличивает производительность на 25%.

Перед тем, как начать что-либо делать, вспомните о правиле 10/90: 10% времени, затраченного на планирование до начала выполнения задачи, сэкономит 90% времени при ее решении.

3. Практическая часть- 30 минут

3.1 Метод АВГД

Для расстановки приоритетных задач хорошо подходит метод АВГД. Это очень простой способ планирования, и заключается он в том, чтобы каждой задаче в списке дел присвоить очередность ее выполнения.

Техника выполнения:

- На листе бумаги необходимо нарисовать круг.
- Разделить его внутри на 4 сектора.
- Каждый сектор обозначить буквами: АВГД.
- Затем в каждом секторе написать список дел.
- Сектор А: дела срочные и важные.**

Первостепенные задачи - это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст ненужные проблемы - за них нужно приниматься самому и немедленно. Таких задач может быть несколько.

- Сектор В: дела Важные, но не срочные.**

Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе. Несрочные и важные дела имеют привычку становиться

срочными и важными, если их постоянно откладывать. Для того, чтобы такого не произошло, необходимо заранее предусмотреть для них временной резерв.

□ *Сектор Г: дела срочные, но не важные.*

Срочные, но не важные задачи мало сказываются на эффективности самой личности. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата. Такие дела отнимают большую часть временного резерва. Это как раз те задачи, которые по возможности нужно перепоручать или уменьшать их количество.

– *Сектор Д: дела не срочные и не важные.*

Буква Д означает «долой!». Логично предположить, что несрочные и неважные дела не имеют никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Необходимо следить за тем, на что растрачивается рабочее и свободное время. Рекомендуется отмечать занятия, которые являются пожирателями времени (например, обсуждение новостей с коллегами, бесцельное переключение каналов телевизора или чтение рекламных листовок и газет). Такие дела можно смело вычеркивать из списка, который составил пациент.

После составления списка, следует обратиться к секторам: задача, отмеченная буквой А, указывает на самое важное дело с самыми серьезными последствиями в случае невыполнения.

Запомните:

Главное правило метода состоит в том, чтобы не браться за дело В, пока не выполнена задача А, а за дело Г, пока открыта задача В.

3.2 Чередующееся дыхание

Состояние при котором человек испытывает сильные эмоции сопровождается энергетическим всплеском,

вследствие чего изменяется ритм работы организма. При переживании положительных эмоций возникает ответная психологическая реакция – подарить в ответ добро и сделать что – то хорошее. При переживании отрицательных эмоций, появляется реакция - причинить вред сделать что – то плохое человеку, который спровоцировал ситуацию и происходит эмоциональный обмен, приводящий к психологическому дискомфорту. В таких случаях необходимо умение контролировать свои эмоции, то есть управлять собой. Предложенная техника дыхания поможет подготовить человека к таким эмоциональным жизненным обстоятельствам.

Техника выполнения (рис.3):

1. Положение сидя или стоя (зависит от того как пациенту будет комфортнее).
2. Правую ноздрю прижать пальцем.
- 3.левой ноздрей вдохнуть под счет 1, 2, 3, 4, 5, 6.
4. Задержать дыхание на 3 секунды.
5. Левую ноздрю прижать пальцем.
6. Правой ноздрей выдохнуть на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6.
Периодичность повторений составляет 5-6 раз, не реже 1 раза в день.



Рисунок 3. Выполнение чередующегося дыхания

3.3 Аутогенная тренировка

Аутотренинг – внушенное состояние покоя и мышечного расслабления. Эта важная особенность самовнушения может быть использована для того, чтобы устранить тревогу, беспокойство, страх, чрезмерную эмоциональную напряженность.

Заниматься аутогенной тренировкой можно от 1 до 3 раз в день по 10 -20 минут. Время для каждого пациента подбирается индивидуально. Лучше всего проводить: утром – перед подъемом, днем – в обеденный перерыв, вечером – перед сном.

Положение тела при аутогенной тренировке (рис.4): Сидя на стуле: руки расслаблены, свободно лежат на бедрах, кисти свешены во внутрь (поза кучера). В такой позе можно сидеть долго не испытывая напряжения.



Рисунок 4. Поза кучера

Физиологические эффекты аутогенной тренировки схожи с эффектами всех релаксационных техник, вызывающих восстановительную деятельность организма.

Техника выполнения:

В начале каждого занятия используют формулы самовнушения (слова, произносимые в отдельных дыхательных циклах, которые отделены друг от друга (\\) паузами).

Для достижения наилучшего эффекта очень важно, чтобы длительность выдоха была в 3-4 раза больше длительности вдоха

1. Я (вдох) – отдыхаю (выдох)
2. Я (вдох) – спокоен (выдох)
3. Я (вдох) – расслабляюсь (выдох) \\ и (вдох) – успокаиваюсь (выдох)

После достижения первичного расслабления всего тела начинают расслаблять отдельные его части:

- Моя рука становится теплой
- Рука тяжелая и теплая
- Обе руки тяжелые и теплые
- Я спокоен \\ я \\ совершенно спокоен
- Тепло заполняет руки \\ потом ноги\\
- Все тело согревается \\ мышцы расслаблены
- Приятное тепло – смывает все неприятности
- Я спокоен\\ я \\ совершенно спокоен.

Выход из аутогенного состояния

1. Перестаньте выполнять инструкции и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули.
2. Медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позу не меняйте.
3. Не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей.
4. Дождитесь окончания очередного выдоха.
5. Сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх.
6. Сделайте паузу продолжительностью около 1-2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода.
7. Одновременно резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки.

После выхода из активной фазы аутогенного состояния отмечается прилив сил, желание реализовать переживания, имевшие место во время занятия.

4.Заключительная часть – 5 минут.

Обсуждение занятия со слушателями в форме обратной связи. Подведение итогов. Анкетирование.

Список литературы

1. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Петрюк И.Т., Цыганенко А.Я. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний. – Харьков: Основа, 1995
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995
3. Гринберг Дж. С. Управление стрессом. – СПб. : Питер, 2004
4. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости – М., 1990
5. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. – М: Наука, 1970
6. Леонова А.Б. Психопрофилактика стрессов. – М.: 1993
7. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981
8. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. – Воронеж: НПО МОДЕК, 2000
9. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982
10. Харитоновна И.В. Деадаптивные проявления у людей с различным типом темперамента при эмоциональном стрессе. – Автореф. дисс. канд. мед. наук. – СПб., 1997

Приложение

Анкета для оценки занятий в школе «Антистресс»

Мы стараемся делать все возможное, чтобы Вы могли извлечь из проводимых нами занятий максимум пользы для себя и своего здоровья.

Пожалуйста, ответьте на вопросы данной анкеты

1. Оцените занятия по 5- бальной шкале:

1 балл 2 балла 3балла 4 балла 5 баллов

2. Насколько все было ясно, понятно, доступно?

3. Легко ли было усвоить практические упражнения?

Да Нет

4. Удалось ли применить техники и приемы управления своим состоянием дома?

Да Нет

5. Помогли ли Вам занятия избавиться от стрессового состояния?

Да Нет

6. Чтобы Вы изменили в процедуре проведения и содержании данных занятий?

Спасибо!

