Управление стрессом. Как работать с тревогой сегодня?

Люция Сулейманова

Практикующий семейный и организационный психолог с более чем 20-летним стажем.
Кандидат психологических наук PhD.

Эксперт ТВ и радио, автор книг и публикаций, автор корпоративных тренингов в России и за рубежом.





Тревога - базовая эмоция человека.

Мысли.
Ощущения в теле.
Действия

Бывает ли полезная тревога?



Наша задача - осознанность!



Что происходит при тревоге

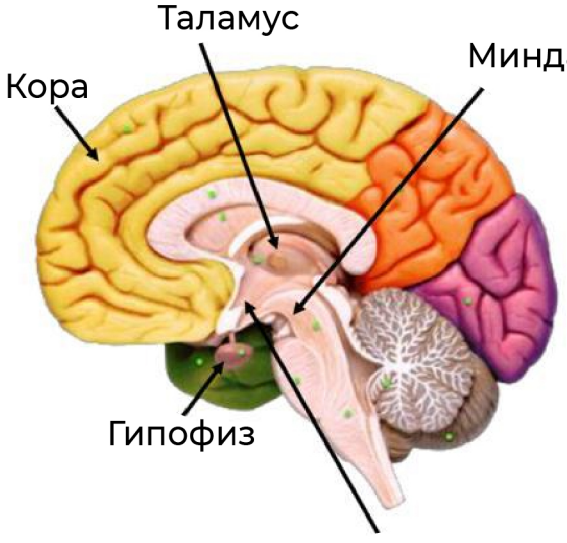
Сначала делаем, потом думаем

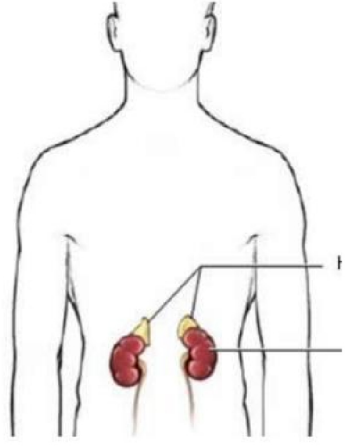


Сначала думаем, потом делаем



Что происходит при тревоге





Что происходит при тревоге

Усиливается потоотделение

Повышается свертываемость крови

Учащается дыхание и расширяются дыхательные пути

Печень увеличивает выброс сахара в кровь

Мышцы напрягаются



Возрастает бдительность

Пересыхает во рту

Сердце бьется учащенно, повышается кровяное давление

Сокращаются сфинктеры мочевого пузыря и прямой кишки

Кровь от кожи и кишечника приливает к мышцам

Какие у нас есть стратегии выживания при тревоге



Fight



Flight



Freeze



Flop



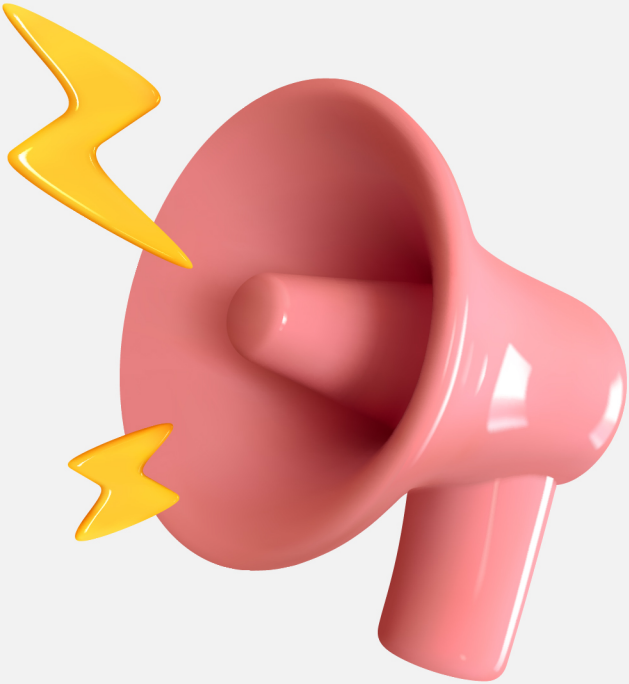
Friend



Определяем свою реакцию

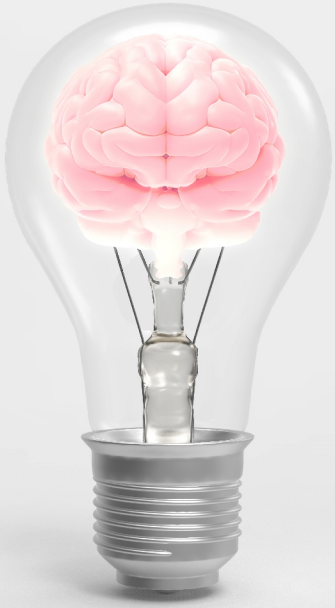
Техники самопомощи:

1. Осознание реакции
2. Активизация организма
3. Обретение баланса



Гимнастика мозга

Упражнение
«Перекрестные шаги»



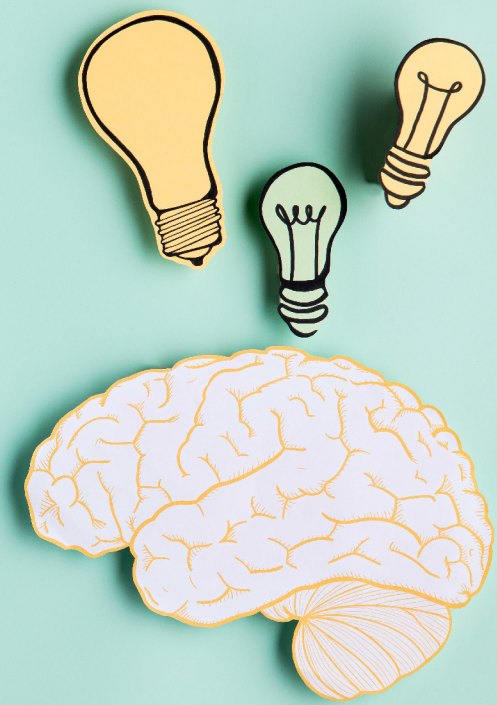
Гимнастика мозга

Упражнение
«Кнопки мозга»



Гимнастика мозга

Упражнение
«Ленивые восьмерки»
и упражнение
«Крюки Деннисона»



Три уровня тревоги

Фрустрационный	Слабый	Достаточный







Два способа работы с тревогой

Метод скорой помощи в моменте





Системный метод

Что опаснее - острый стресс или хронический стресс?



Что делать, чтобы убежать от хронического стресса?

- Забота о себе
- Питание
- Движение
- Психо-эмоциональная сфера



Алгоритм действий в условиях неопределённости и тревоги



A



B

Вариант А



- Что в зоне моего контроля?
- Список задач
- Шаги «прямо сейчас»
- Переключение
- Определение модели

Вариант В



- Катастрофизация
- Когнитивные избегания

Шаг 1. Определяем причину тревоги:

- Какой наихудший вариант развития событий?
- Что для этого должно произойти?

Шаг 2. Анализ опыта:

- Было ли что -то похожее в моей жизни?
- Что мне тогда помогло?
- Что из этого опыта может мне помочь сейчас?

Шаг 3. Решение

- Какие ещё возможности есть в этой ситуации?
  Что я могу сделать?

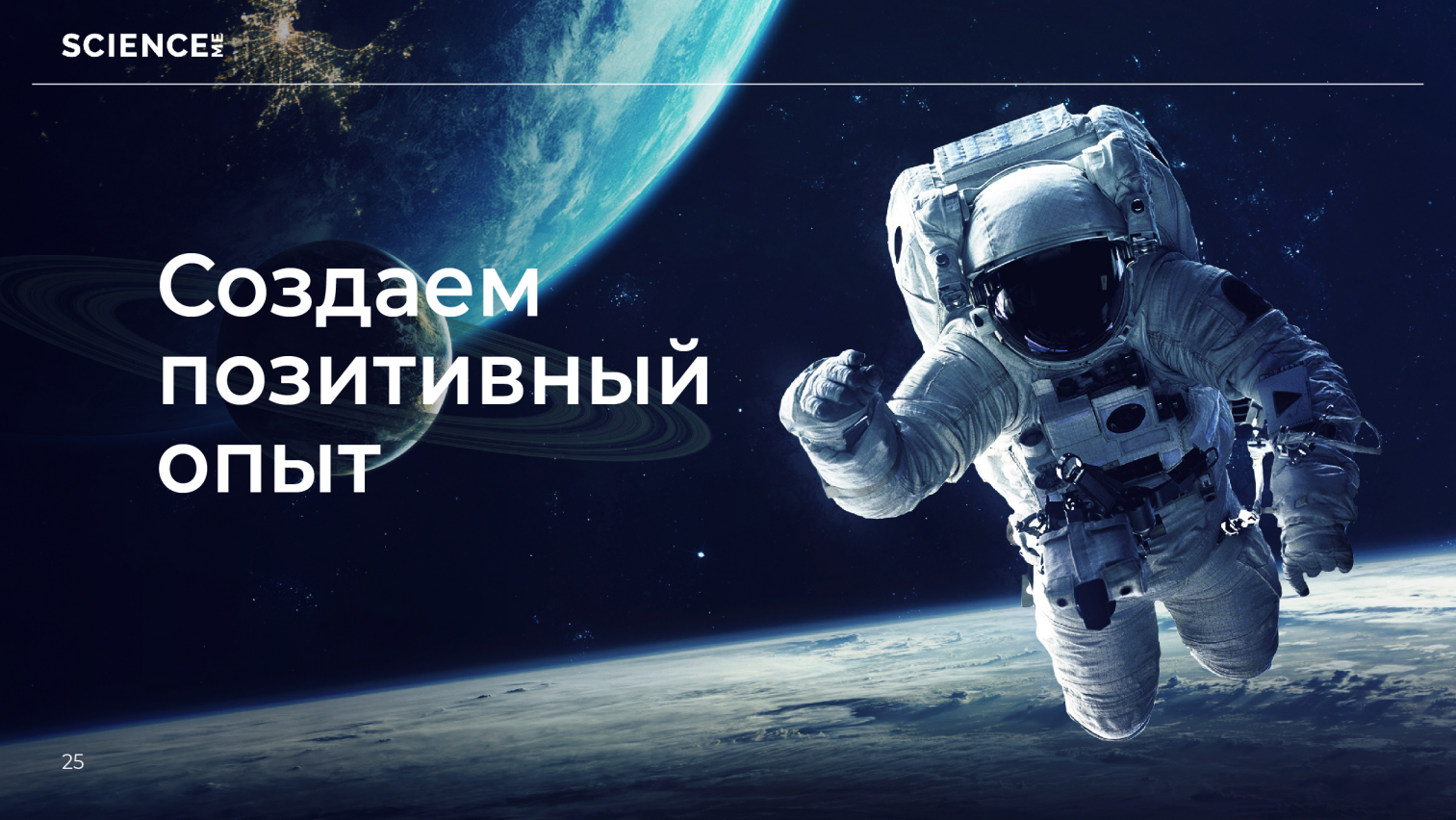
- Какие еще есть варианты, которые мне помогут?
  Кто и что еще может помочь?

Медикаментозная поддержка

- Дневные транквилизаторы (афобазол, тенотен, глицин)
- Ноотропы
- Травяные настойки и сборы
- Безодиазепины (феназепам, алпразалам)
- Антидепрессанты (СИОЗС, СИОЗСиН)



Создаем позитивный опыт



5 идей, как использовать тревогу в свою пользу

- **Посмеяться**
  (не менее 10 минут в день)
- **Контролировать свою позу**
  как встаём, как садимся - чувство тела,
  даёт чувство контроля, что нивелирует тревогу
- **Есть или пить в течение дня**
  (каждые 2 часа)

5 идей, как использовать тревогу в свою пользу

- **Well-being паузы**
  (две в день по 10 минут)
  постройте социальную сеть, систему поддержки из коллег - ищите космонавтов-единомышленников, чтобы делать well-being вечеринки в течение дня
- **Сон каждый день не менее 8 часов**
  дайте своему мозгу продолжительный отдых, чтобы он был эффективен завтра

Вебинар-практикум

Как за 4 шага увеличить энергию в 3 раза

Курс
«Возврат возможностей»

Ознакомиться

Вебинар
«Как за 4 шага увеличить энергию в 3 раза»

Ознакомиться

Берегите себя!

Loudsiya@gmail.com

luciasuleymanova

luciasuleymanova.ru

