

Тренинг стрессоустойчивости

Санкт-Петербургский Государственный
институт психологии и социальной
работы

Февраль 2019 год

Ст.преподаватель: **Андреева Л.Т.**

- **Стрессоустойчивость** - стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям, функциональную приспособляемость человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях
- **Стрессоустойчивость** – умение противостоять трудностям и оперативно действовать в сложной ситуации

- **Стресс** – (от англ. stress - давление, напряжение) – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.
- **Эустресс** - позитивный стресс, эмоциональное состояние, связанное с приятными, радостными событиями; любой стресс, который мобилизует человека преодолевать те или иные проблемы
- **Дистресс** – перенапряжение, снижающее активность, дезорганизирующее поведение, ослабляющее попытки достижения цели
- **Стресс-подножка** - повторный стресс, наложивший на состояние повышенного нервного напряжения вызванного первым стрессом и поэтому особенно опасный.

- **Стрессоры (стресс-факторы)** – внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой, деятельностью организации или индивидуально – личностными характеристиками самого работника

Виды стрессов

- **Рабочий стресс**, возникающий из-за причин, связанных с условиями труда, организацией рабочего места;
- **Профессиональный стресс**, связанный с самой профессией, родом или видом профессиональной деятельности;
- **Организационный стресс**, возникающий вследствие негативного влияния на работника особенностей организации.

Основные установки при взаимодействии

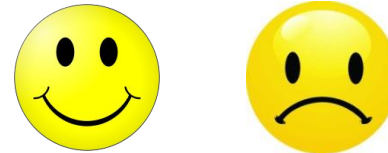
Установка 1:

Я в порядке. – Ты в порядке.



Установка 2:

Я в порядке. – Ты не в порядке.



Установка 3:

Я не в порядке. – Ты в порядке.



Установка 4:

Я не в порядке. – Ты не в порядке.



- Я буду получать больше удовольствия от работы, если

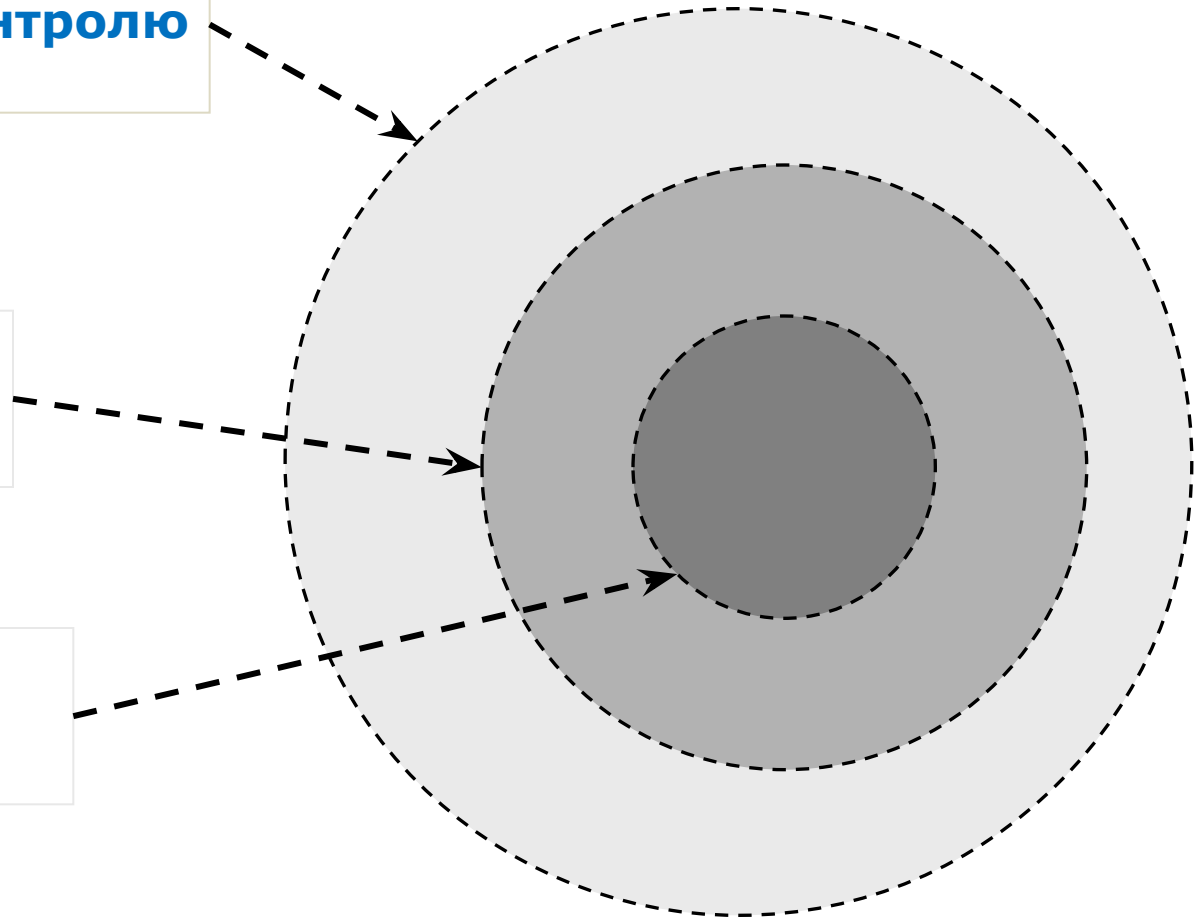


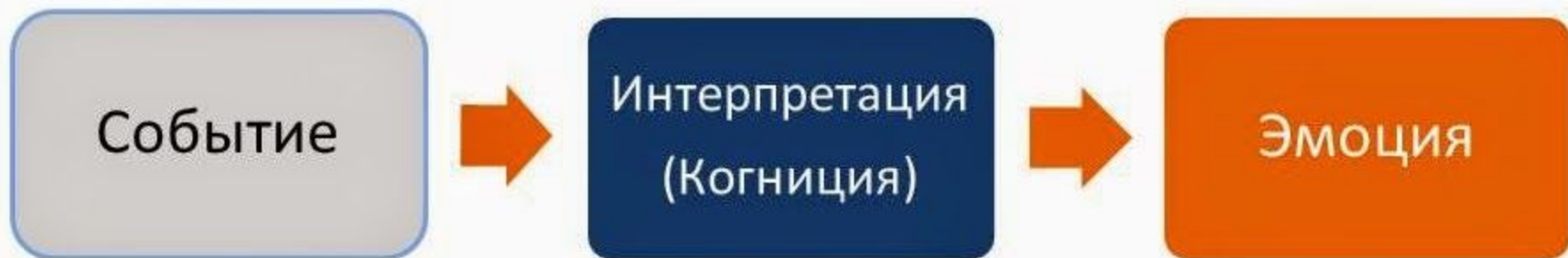
Наши возможности влияния

Наш круг беспокойства – не поддается нашему контролю

Наш круг влияния – возможен не прямой контроль

Наш центр фокуса – поддается прямому контролю





Потеря работы

Как они могли!

Какой я неудачник!

Шанс начать новую жизнь!

Гнев, злость

Депрессия, тоска, грусть

Позитивное настроение

Ситуация «Вас уволили с работы»

Возможные мысли	Возможные эмоции
Как они могли?!!! Ненавижу их!!!	Злость, гнев, агрессия, негодование, обида
Как я теперь буду жить?! Какой я неудачник! Моя жизнь разрушена!	Депрессия, разочарование, грусть, тоска

Иррациональные мысли, вызывающие стресс	Рациональные мысли, обеспечивающие конструктивное реагирование на сложные ситуации
Это ужасно!!!	Это неприятно.
Я этого не вынесу!!!	Это неприятная ситуация, но я смогу справиться с этим.
Я полный идиот!!!	Я совершил не самое умное действие.
Он – урод!!!	Он тоже несовершенен.
Этого не должно было произойти!!!	Жаль, что это произошло, и при этом моя жизнь продолжается и я могу чувствовать себя хорошо, несмотря на то, что случилось. Могу ли я в следующий раз это предусмотреть?
Он не имеет права!!!	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался своим правом.
Дела всегда идут плохо!!!	Бывает, что дела идут плохо, иногда это происходит чаще, чем мне хотелось бы.
Я неудачник!!!	Иногда я допускаю промахи. Nobody perfect!
Я должен был сделать лучше!!!	
Из этого ничего не выйдет!!!	

Фазы стресса

1. Стадия тревоги.

Возникает при проявления раздражителя, вызывающего стресс. Раздражитель вызывает ряд физиологических и психических изменений (учащается дыхание, поднимается давление, усиливается возбуждение)



2. Стадия сопротивления.

Наступает в случае, если вызвавший стресс фактор продолжает действовать.

3. Стадия истощения.

Если раздражитель продолжает действовать, то происходит уменьшение возможностей противостояния стрессу. Снижается общая сопротивляемость организму. Стресс «захватывает» человека и может привести к болезни.



День у Марины Васильевны начался плохо, продолжение было ещё хуже. Она опоздала на работу на 15 минут и для начала получила замечание от руководителя.

При этом она сильно поссорилась с коллегой, которая, выгораживая себя, свалила всю свою вину на нее. Поэтому, вернувшись домой, Марина Васильевна в сердцах накричала на открывшую ей дверь старшую дочь, отшлепала некстати попавшегося под руку сына и рухнула в кресло у телевизора, строго приказав не трогать ее весь оставшийся вечер.

А могло бы быть по-другому?

5 принципов построения доверия и долгосрочного сотрудничества (Милтон Эриксон)

**1. Хороши такими, какие
есть (У всех все ОК)**

**2. Уже обладают всеми
внутренними ресурсами,
которые им нужны**

**5. Не могут не
трансформироваться
в ответ на все внутренние и
внешние изменения. Изменения
неизбежны!**

ВСЕ ЛЮДИ:

**3. Всегда делают наилучший
выбор, который могут в
данный момент**

**4. Всегда имеют
положительное
намерение в основе
своего поведения**

Справляться со стрессом помогают три установки:

- Ситуация оценивается , скорее, как вызов, а не как угроза
- Фокус внимания – на поиске решения, а не на проблеме
- Контроль эмоций: «...Я способен контролировать события, в частности эмоциональные состояния свои и эмоциональные состояния собеседника»

Управление стрессом: отделение препятствий от вызовов

- **Препятствия** – это жизненные события, которые возникают вне нашего контроля и на которые мы никак не можем повлиять, например, болезнь или увольнение по сокращению штатов.
- **Проблемы** – это нечто не очень приятное, что нуждается в решении, и это нас беспокоит и тяготит.
- **Вызовы** – это ситуации, которые, возможно, выглядят сложными и неприятными, но дают нам много новых возможностей – если мы в состоянии их увидеть.

Способы повышения стрессоустойчивости

1. Сохранение терпения и уважения к окружающим
 2. Повышение собственной квалификации в выбранной профессии и изучение основ самоорганизации и разрешения конфликтных ситуаций
 3. Умение концентрироваться и прислушиваться к себе
 4. Умение анализировать и оценивать стрессовые ситуации
 5. Наблюдение за людьми
- Что ещё помогает лично вам?

Повысить стрессоустойчивость можно, задавая себе два простых вопроса:

1. Для чего я это делаю? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?

2. Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость?

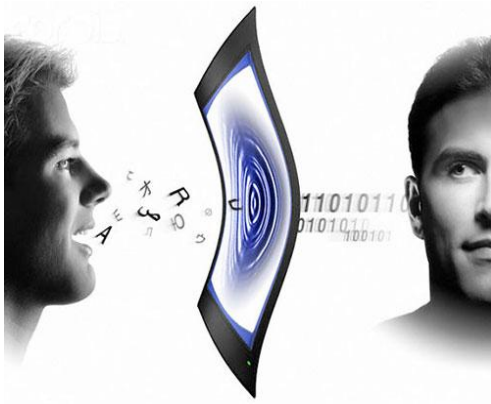
Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием



Способы саморегуляции



- С управлением дыхания
- С управлением тонусом мышц, движением
- С использованием образов
- С
- воздействием слова



Молитва о душевном покое

Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

**Желаю всем хорошего
настроения!!!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!

