

# Резильентность

**Общие стрессовые реакции, резилентность и  
копинговые стратегии**



# Определение

Стресс – это нормальная физиологическая реакция на различные жизненные ситуации

**Стресс – нарушение равновесия**



# Виды стресса

## **Травматический (критический) -**

это нормальная реакция на ненормальные события, обстоятельства, возникающие у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта (угроза жизни, смерть, ранение, насилие и т.п.)

## **Кумулятивный (хронический) -**

В основе его развития лежит длительное воздействие травмирующего фактора, связанного с отрицательными эмоциями

# Общие стрессовые реакции могут быть:

**Поведенческими**

**Физическими**

**Психологическими**

**Социальными**

**Когнитивными (трудности с  
умственной деятельностью)**



# Поведенческие (Behavioral)

- Повышение/понижение активности
- Употребление алкоголя или наркотиков,  
или злоупотребление ими
- Трудности с общением или слушанием
- Раздражительность, вспышки злости,  
частые ссоры

## Физические (Physical)

- Потливость или озноб
- Дрожь или мышечные судороги
- Состояние, когда человек легко пугается
- Хроническая усталость или нарушения сна
- Нарушение в работе иммунной системы

# Психологические/Эмоциональные (Psychological/Emotional)

- Чувство героизма, эйфории, неуязвимости
- Отвержение
- Тревога или страх
- Депрессия
- Вина
- Апатия

# Социальные (Social)

- Изоляция
- Обвинение других
- Трудность в оказании поддержки или помощи
- Неспособность получать удовольствие

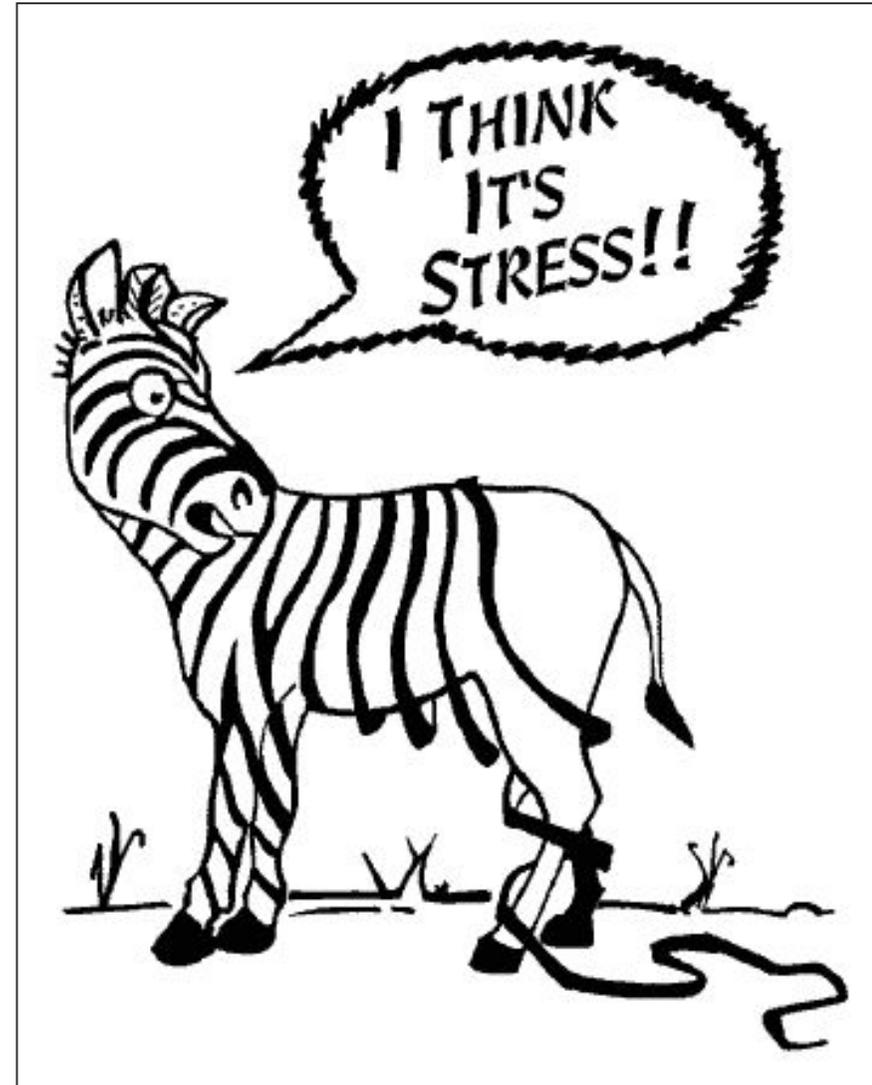
# Трудности с умственной деятельностью (Difficulty Thinking)

- Проблемы с памятью
- Дезориентация и путаница
- Замедленный процесс мышления
- Трудности в расстановке приоритетов/принятии решений
- Утрата объективности

# Упражнение на самопроверку

1. Вспомните последнюю длительную стрессовую ситуацию, в которой вы оказались... как вы справились со стрессом?
2. Запишите на листе бумаги, что изменилось во время стресса. Обратите внимание на ваши мысли, чувства, поведение.
3. Назовите несколько ваших механизмов преодоления стресса.
4. Подумайте, что вы приобрели?

Обсудите это в паре с вашим партнером



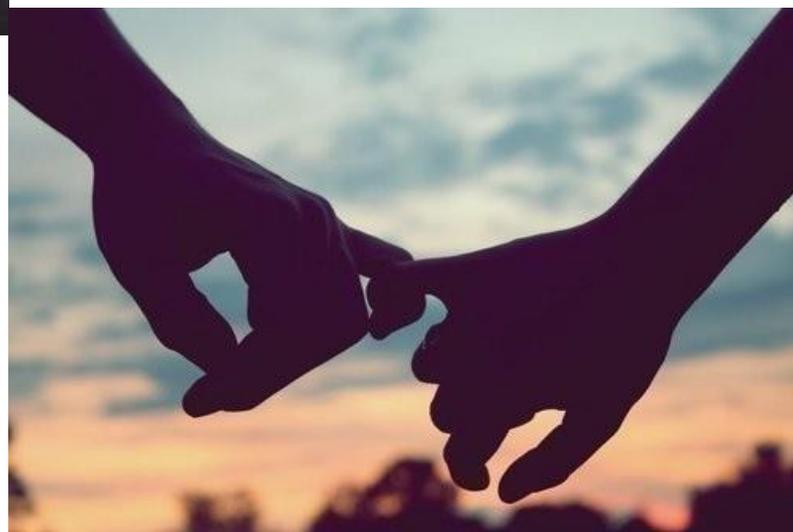
# Кризис = Опасность + Возможность

Стрессовая ситуация (что было утрачено?)	Что изменилось? (мысли, чувства, поведение)	Механизмы преодоления стресса?	Что приобрели?
<b>ГОРЕ</b>	<b>АДАПТАЦИЯ</b>	<b>СТРАТЕГИИ</b>	<b>РОСТ</b>

# Техники самопомощи

- Знать о нормальных реакциях на стрессовые события
- Замечать свое напряжение и сознательно пытаться расслабиться
- Делать перерывы (на чай, сон)
- Принимать горячий душ
- Техники релаксации
- Проводить время с друзьями и родственниками
- Чувство юмора
- Читать (напр., книги, журналы, газеты), смотреть ТВ
- Больше спать
- Избегать алкоголь, кофеин, наркотические вещества
- Выполнять физические упражнения (ходить, бегать, плавать)
- Общаться с тем, кому вы доверяете, на кого можете положиться
- Выражать свои эмоции не только через разговор

# Резильентность = Человек + Окружение



## Резильентность (от англ.- упругость, пластичность)

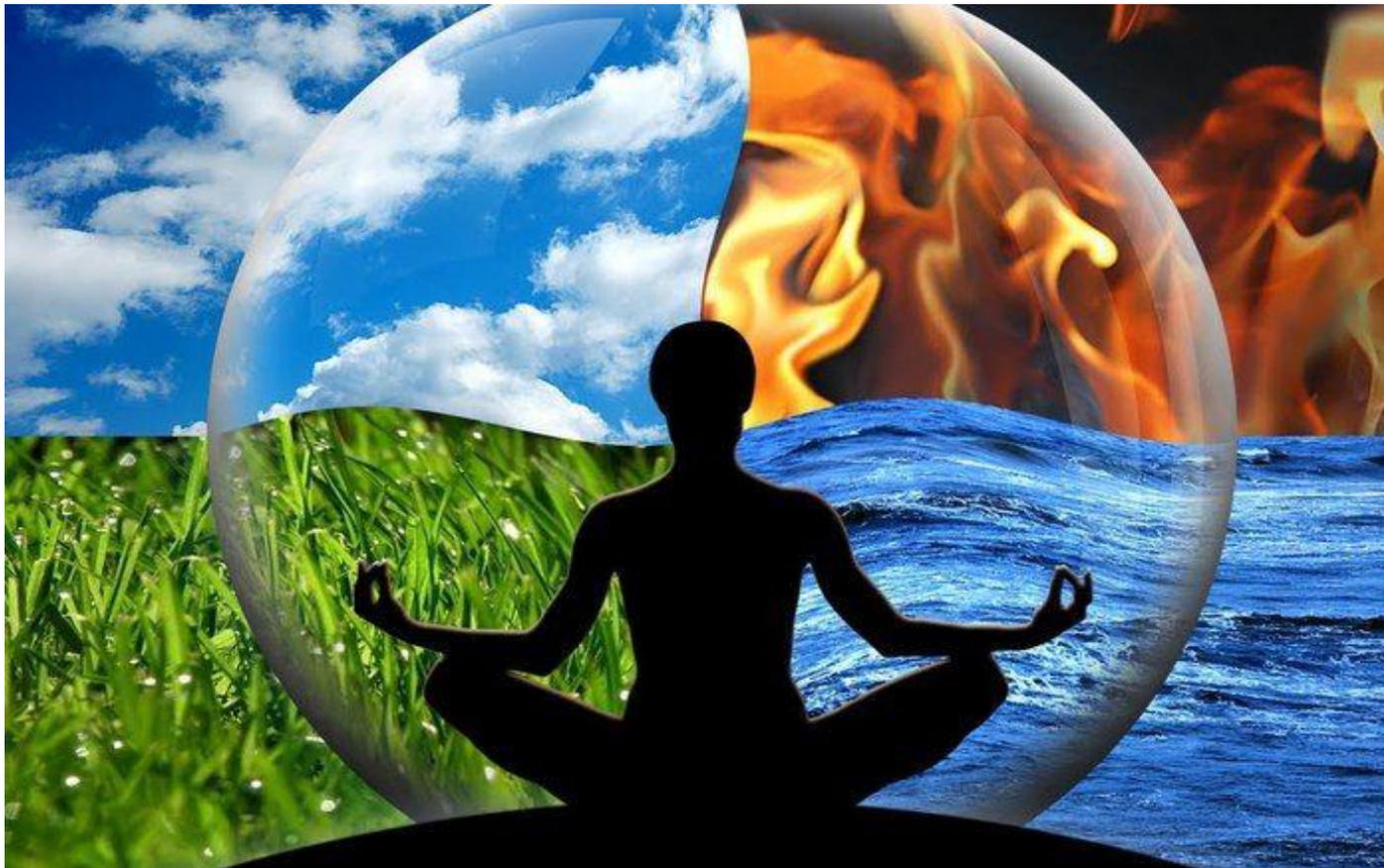
Это способность сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологического и физического функционирования;

выходить из сложных ситуаций без стойких нарушений, успешно адаптируясь к неблагоприятным изменениям



# Резильентные люди – это ...

люди с хорошо развитыми копинговыми стратегиями,  
умеющие удерживать баланс между негативными и  
ПОЗИТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

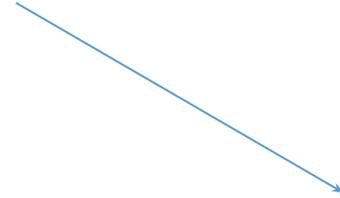
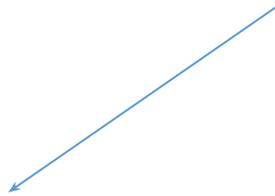


# Факторы, способствующие развитию/поддержанию резильентности

- **Поддержание хороших отношений с членами семьи, друзьями, коллегами**
- **Принятие жизненных обстоятельств**
- **Постановка реалистичных целей и деятельность, направленная на их достижения**
- **Положительная самооценка и уверенность в собственных силах и способностях**
- **Способность управлять сильными чувствами/побуждениями**
- **Поиск возможностей для самопознания/самореализации**
- **Настойчивость /увлеченность в достижении долгосрочных целей**
- **Забота о себе**
- **Понимание собственных потребностей и видении своих ресурсов**
- **Позитивные ожидания**

# Результентность на уровне громады

**ГРОМАДА**



**ЛЮДИ**

**СИСТЕМЫ**

**КУЛЬТУРА**



**Спасибо за внимание!**