

# Инструкция для разработчика

На экранах есть схемы со стрелками. Пример:



Элементы появляются последовательно:

элемент схемы (картинка, текст, иконки...) – стрелка – элемент схемы и т.д.

Анимацию показываем один раз, при повторном входе на экран его содержание статично, т.е. схема целиком на экране.

# **Раздел 2**

## **Управление своими эмоциями**

# Зачем нужно управлять своими эмоциями?

Нужно уметь управлять своими эмоциями, чтобы:



## **Сохранить свое здоровье**

Ученые из исследовательского университета Эмори в Атланте доказали: постоянный стресс повышает артериальное давление и провоцирует сердечные заболевания.

Когда мы храним обиду, мы испытываем стресс. Люди, которые умеют управлять своими эмоциями, быстрее забывают обиды, и это положительно влияет на их здоровье.

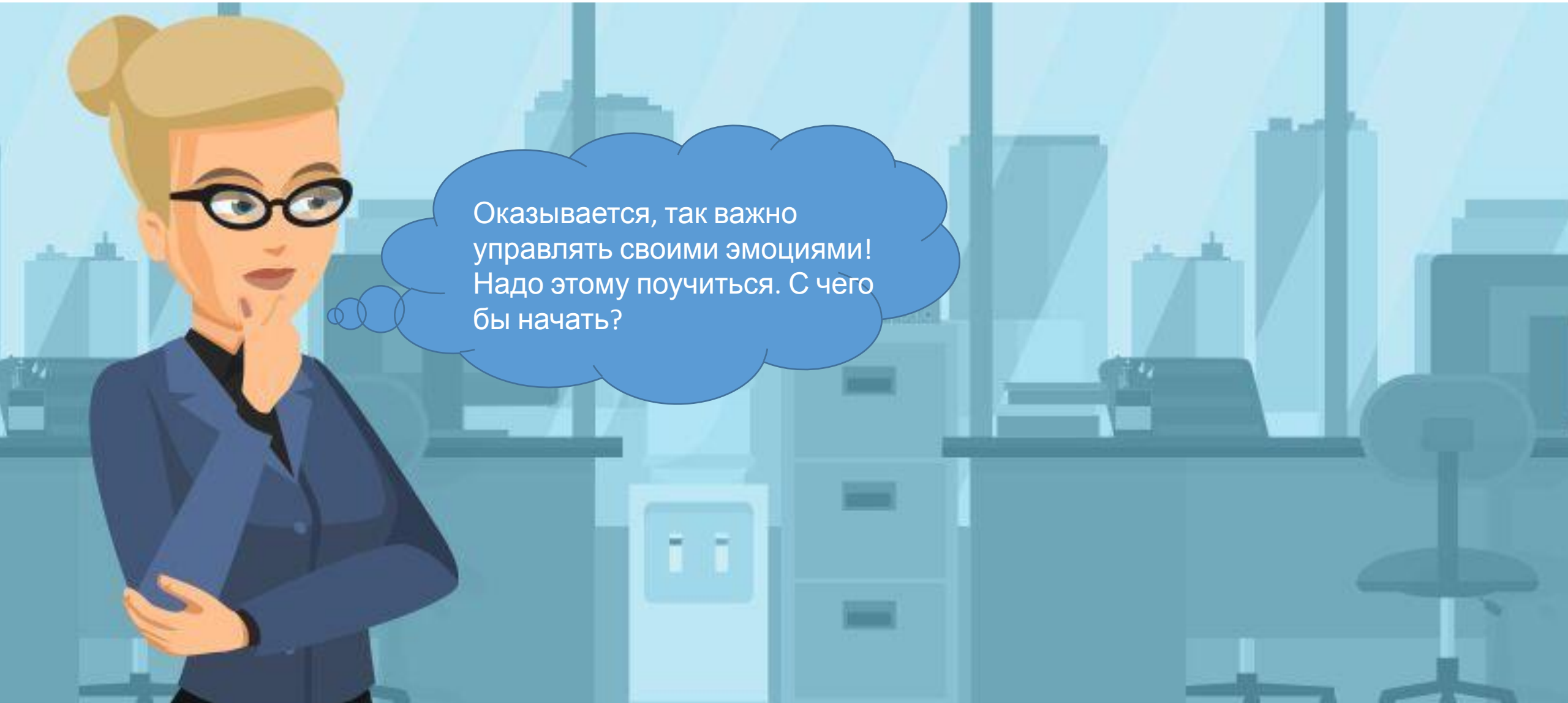


## **Продуктивно общаться**

Только 36% населения Земли может похвастаться богатым запасом эмоциональных слов.

Это связано с тем, что люди плохо осознают свои эмоции и неправильно описывают их. Это часто приводит к недопониманию, нерациональным решениям и другим непродуктивным действиям.

## Вводное задание



Оказывается, так важно  
управлять своими эмоциями!  
Надо этому поучиться. С чего  
бы начать?

## Вводное задание

Прежде, чем научиться управлять своими эмоциями, давайте потренируемся определять их.

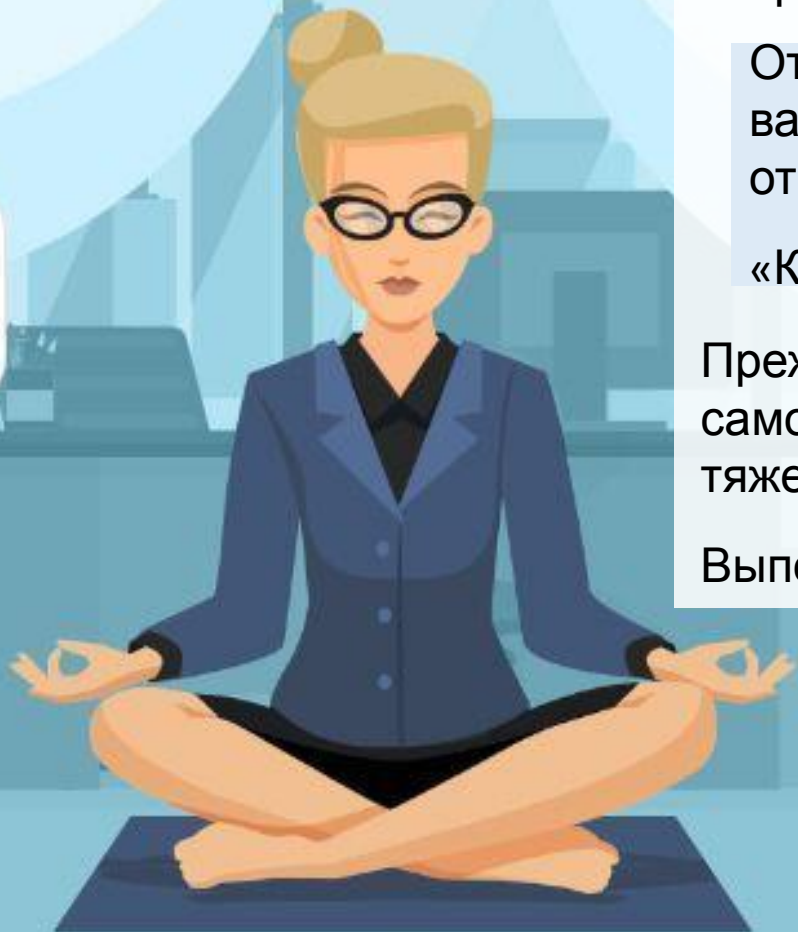
Отключитесь на мгновение от чтения и сконцентрируйтесь на вашем внутреннем состоянии. Попробуйте развернуто ответить на вопрос:

«Как я себя чувствую?».

Прежде всего обратите внимание на ваше физическое самочувствие: напряженность тела, дыхание, чувство легкости или тяжести, бодры вы или устали.

Выполнение этого упражнения займет 1 минуту.

Приступить



01:00

Завершить

## Вводное задание

Если вы обнаружили, что чувствуете себя хорошо, ваша удовлетворенность усилилась.



Если результаты неудовлетворительные, то вам нужно разобраться, в чем дело. Возможно, вам чего-то не хватает или что-то мешает?

А теперь узнаем, как можно управлять своими эмоциями.



# Методы управления эмоциями

Есть несколько типов методов управления эмоциями:

	Онлайн-методы 	Офлайн-методы 
<b>Снижение интенсивности «негативной» эмоции</b>	<b>«Тушим пожар»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Помогаем другому осознать свое эмоциональное состояние.</li><li>• Используем экспресс-методы управления эмоциями.</li><li>• Используем техники управления чужими ситуативными эмоциями.</li></ul>	<b>«Создаем систему профилактики пожаров»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Формируем командный дух и управляем конфликтами.</li><li>• Даем конструктивную обратную связь.</li><li>• Поддерживаем качественное внедрение изменений</li></ul>
<b>Повышение интенсивности «позитивной» эмоции</b>	<b>«Зажигаем искру»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Заражаем эмоциями.</li><li>• Проводим ритуалы самонастройки.</li><li>• Используем мотивирующую речь (Motivational Speech).</li></ul>	<b>«Поддерживаем огонь в очаге»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Поддерживаем позитивный баланс на «эмоциональном счету».</li><li>• Создаем систему эмоциональной мотивации и компетентности.</li><li>• Верим в членов команды и хвалим их.</li></ul>



С помощью этих методов можно улучшить эмоциональный фон в коллективе или дома. Например, формировать команду можно как из собственной семьи, так и из сотрудников.

Интересные факты



# Квадрант управления эмоциями

Есть несколько типов методов управления эмоциями:

Онлайн-методы 

Офлайн-методы 

Снижение  
интенсивности  
«негативных»  
эмоций



При управлении своими эмоциями людей чаще интересует снижение негативных эмоций.

Повышение  
интенсивности  
«позитивных»  
эмоций



При управлении эмоциями других на первый план выходит необходимость вызова и усиления нужного эмоционального состояния. Так осуществляется лидерство.

(motivational speech).

мотивации и компетентности.

- Верим в членов команды и хвалим их.

С помощью этих методов можно улучшить эмоциональный фон в коллективе или дома. Например, формировать команду можно как из собственной семьи, так и из сотрудников.

Интересные факты

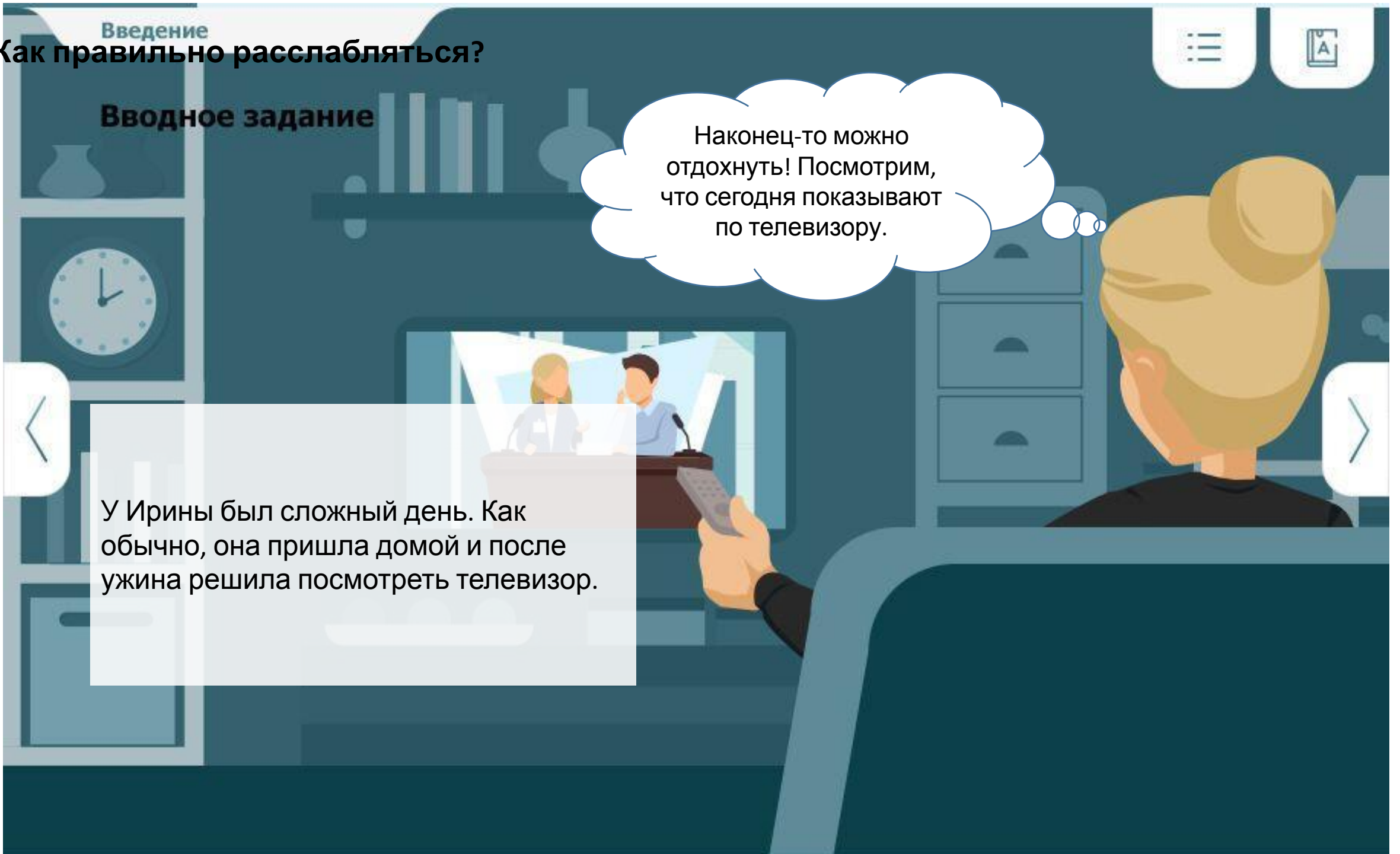
# Как правильно расслабиться?

Введение

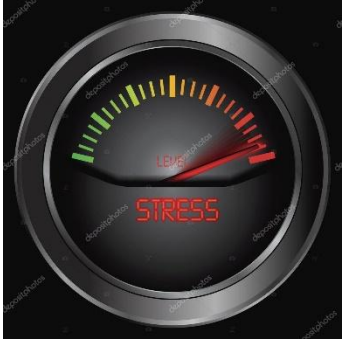
## Вводное задание

Наконец-то можно отдохнуть! Посмотрим, что сегодня показывают по телевизору.

У Ирины был сложный день. Как обычно, она пришла домой и после ужина решила посмотреть телевизор.



## Как правильно расслабляться?



Для многих из нас релаксация – это отдых в конце напряженного рабочего дня. Проходит он часто у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера.

С физиологической точки зрения такой способ не подходит для борьбы со стрессом. Органы чувств остаются в рабочем состоянии – вы испытываете эмоции, переживаете.

Насколько удачно справляетесь со стрессом? Вот самые распространенные признаки хронического стресса:

Вы чувствуете себя усталым после сна.

Вы часто замечаете, что раздражены или нетерпеливы.

Вас беспокоит бессонница или тревожность

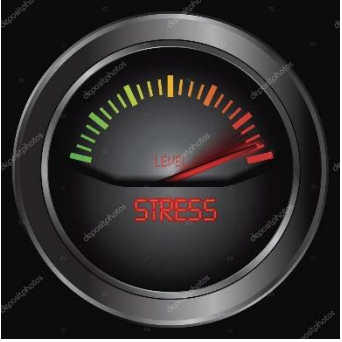
Вам говорят: «Ты слишком напряжён», «Тебе пора отдохнуть».



Вы можете научиться справляться с эмоциями и стрессами, избежать многих заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Полноценно восстановиться можно, даже если вы не знаете специальных методик.

Узнать как

## Как правильно расслабляться?



Попробуйте упражнения на релаксацию. Их можно делать дома. Для их выполнения не нужен опыт или специальная подготовка. Они подойдут и взрослым, и детям.

Упражнения построены на основе популярных дыхательных методик и тренировок для мышечной релаксации, широко практикуемых сегодня.

Чтобы изучить основные способы релаксации, нужно некоторое время и определенные усилия.

**10-20** мину  
т  
в  
день  
рекомендуют заниматься  
большинство экспертов.

**30-60** мину  
т  
в  
день  
занимает посещение одного  
сеанса по снятию  
напряжения.



Некоторые упражнения вы сможете выполнять по пути на работу или прямо на рабочем месте.

Изучим подробно упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения.

# Комплекс 1. Дыхательные упражнения

## Упражнение

1

Глубокое дыхание позволяет расслабиться. В стрессовых ситуациях организму не хватает кислорода, поэтому врачи советуют в первую очередь глубоко и ровно дышать. Глубокое дыхание насыщает кровь кислородом, он поступает в мозг и во все клетки тела в нужном количестве.

## Как выполнять упражнение:



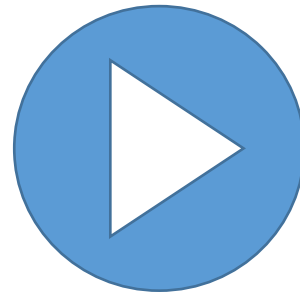
Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе.



Мышцы диафрагмы опускают лёгкие вниз, расширяя дыхательные пути. В стрессовых ситуациях человек напряжен, и диафрагма не используется.

Начать  
дыхательное  
упражнение

# Комплекс 1. Дыхательные упражнения



Нажмите  
дыхател

ают

овек

ще

хней

е не

ъеме.

## Комплекс 1. Дыхательные упражнения

### Упражнение

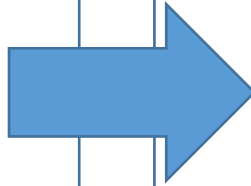
Нади Шодхана – это упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться. Специалисты утверждают, что оно действует как чашка кофе.



Мужчинам нужно закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки и глубоко вдохнуть через левую.



У женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую.



На пике вдоха нужно закрыть другую ноздрю безымянным пальцем той же руки и выдохнуть.

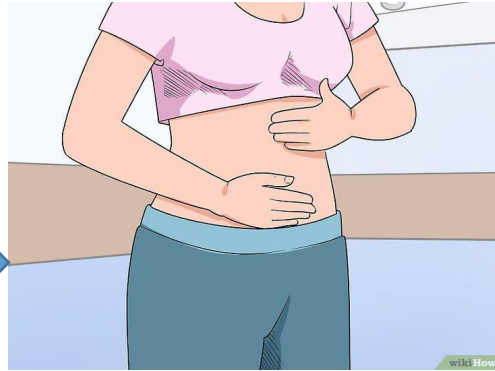
# Комплекс 1. Дыхательные упражнения

## Упражнение

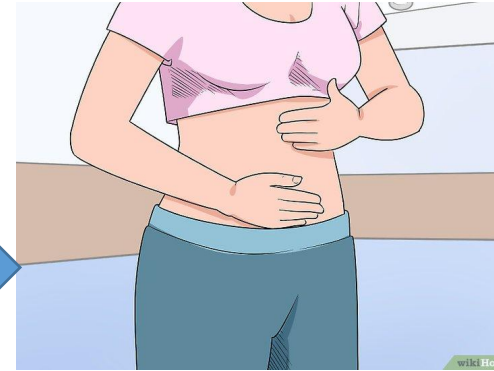
В этом упражнении дыхание происходит с помощью диафрагмы.



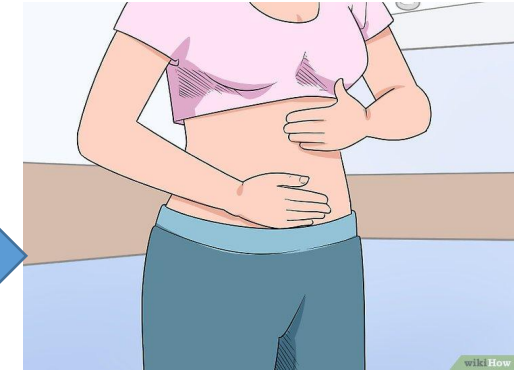
Сядьте прямо или лягте на спину.



Одну руку положите на живот, вторую на грудь.



Вдыхайте воздух глубоко через нос. При этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно.



Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается.

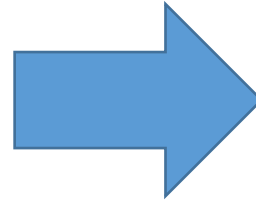


## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления.



Чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы.

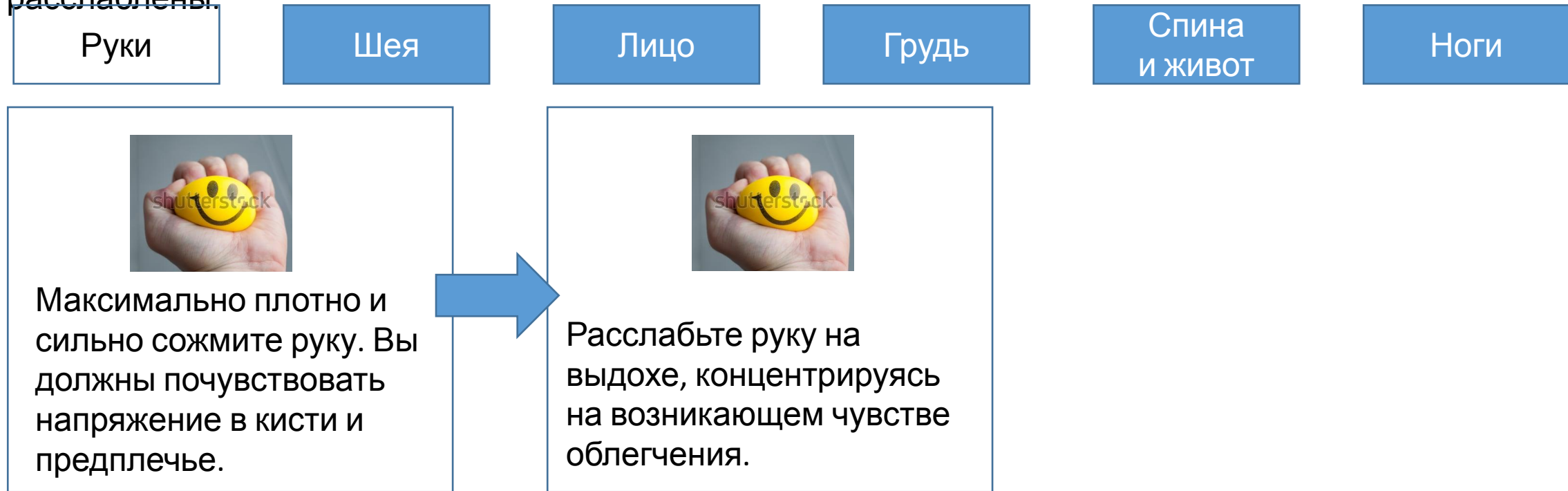


Затем в течение 15-20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточьтесь на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.



Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

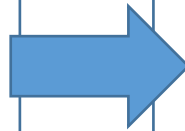
Грудь

Спина  
и живот

Ноги



Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону. Затем расслабьтесь.



Притяните плечи высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

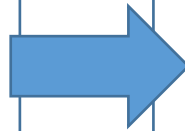
Грудь

Спина  
и живот

Ноги



Поднимите брови как можно выше. Широко откройте рот, как будто изображаете сильное удивление.



Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

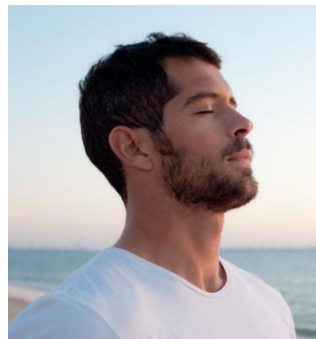
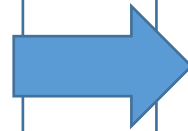
Грудь

Спина  
и живот

Ноги



Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд.



Затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

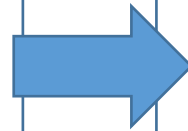
Грудь

Спина  
и живот

Ноги



Напрягите мышцы  
брюшного пресса.



Сведите лопатки и выгните  
спину.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

Грудь

Спина  
и живот

Ноги

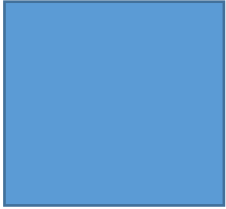
Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колени в напряжённом полусогнутом положении



Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы.

Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

## Комплекс 3. Медитация



Медитация – это прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте.



Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, основанная на использовании не только визуальных образов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. Визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Посмотрим, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно.



## Комплекс 3. Медитация

Чтобы провести сеанс медитации самостоятельно, следуйте этому алгоритму:

**Выберите тихое и уединенное место**



Ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Сядьте на пол или в кресло. Можете попробовать сидеть в позе лотоса.

**Выберите точку фокуса**

**Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства**

## Комплекс 3. Медитация

Чтобы провести сеанс медитации самостоятельно, следуйте этому алгоритму:

**Выберите тихое и уединенное место**

**Выберите точку фокуса**



Точка фокуса может быть:

- внутренняя – воображаемый предмет, действие;
- внешняя – пламя свечи.

Точка фокуса должна быть понятной и четкой, чтобы на ней было легко сконцентрироваться.

Она должна успокаивать вас. Это может быть лесная поляна или фруктовый сад в деревне, где вы бывали в детстве. Медитацию лучше делать в тишине или включить расслабляющую музыку.

**Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства**

## Комплекс 3. Медитация

Чтобы провести сеанс медитации самостоятельно, следуйте этому алгоритму:

**Выберите тихое и уединенное место**

**Выберите точку фокуса**

**Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства**



Например, представьте, что вы сидите рядом с костром, слышите, как потрескивают угли и вдыхаете запах леса, чувствуете теплый ветер. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

## Упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения

Попробуйте и вы выполнить упражнения для релаксации. Памятка по их выполнению доступна в меню «Загрузки».



Так вот что мне нужно! Попробую прямо сейчас сделать эти упражнения.

## Стратегии избегания трудных ситуаций

Некоторые события вызывают негативные эмоции. Иногда кажется, что их невозможно устранить. Чтобы защитить себя от таких эмоций, человек может использовать стратегии избегания трудных ситуаций.

Стратегии избегания не всегда ориентированы на реальность, и поэтому:

### 1 Могут мешать поиску эффективного решения

Такие стратегии опасны в экстремальных ситуациях и ситуациях, где нужно быстро принимать решения.

Человек, который использует стратегии избегания, обычно физически или мысленно отдаляется от места возникновения стресса, чтобы снизить его уровень. Например, он может избегать обращения к врачу от страха услышать плохие вести о своем здоровье.

### 2 Могут мешать преодолению стресса

Это происходит потому, что чрезмерное избегание может спровоцировать снижение самоуважения и самооценки. В результате человек может начать сомневаться в своих силах. Такое поведение вызывает дополнительный стресс. Часто избеганию подвержены люди, пережившие много разочарований и неудач.

## Стратегии избегания трудных ситуаций



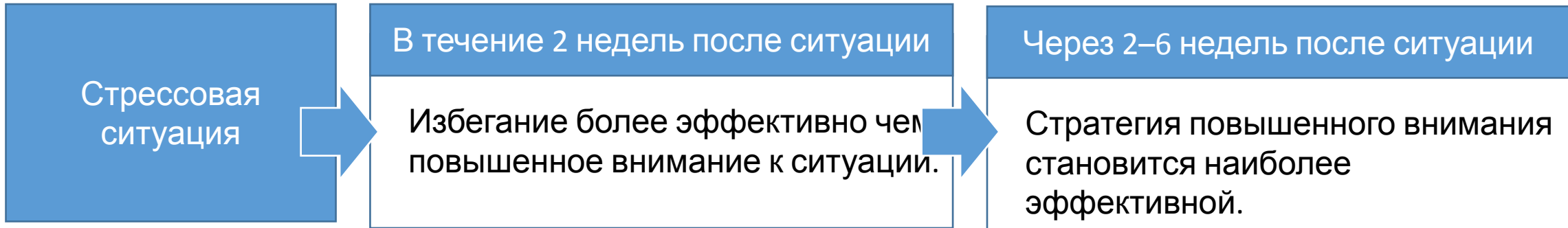
Надо же, насколько вредны  
стратегии избегания...



## Стратегии избегания трудных ситуаций

Стратегии избегания приносят пользу, если применять их в течение 2-6 недель после возникновения стрессовой ситуации.

Человеку нужно определенное время, чтобы мобилизовать свои ресурсы и активно разрешить ситуацию. До этого момента он может стремиться избежать воздействия стрессоров. Это происходит так:



Стратегии избегания позволяют мобилизовать силы, осмыслить ситуацию и облегчить психическое состояние, но не устраняют проблему!

Давайте рассмотрим подробно, какие бывают стратегии избегания.

# Стратегии избегания трудных ситуаций

Есть четыре стратегии избегания трудных ситуаций:

Фокусировка на эмоциях

Конструктивное отвлечение внимания

Подавление и отрицание

Интеллектуализация

Иногда не получается преобразовать проблему или уйти от источника опасности и страдания. Тогда человек может бороться с ситуацией с помощью эмоций. Например:



Игнорировать симптомы болезни или признаки развивающегося конфликта.



Стараться относиться с юмором к своему положению



Надеяться, что проблемы пройдут сами или обстоятельства изменятся.



# Стратегии избегания трудных ситуаций

Есть четыре стратегии избегания трудных ситуаций:

Фокусировка на эмоциях

Конструктивное отвлечение внимания

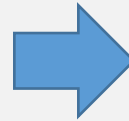
Подавление и отрицание

Интеллектуализация

Когда человек применяет эту стратегию, он:



Переключает внимание с негативных мыслей...



...на текущие важные дела или приятные занятия.



Переключать внимание полезно в ситуации неопределенности. Например, если вы ожидаете сообщения о неприятном событии.

# Стратегии избегания трудных ситуаций

Есть четыре стратегии избегания трудных ситуаций:

Фокусировка на эмоциях

Конструктивное отвлечение внимания

Подавление и отрицание

Интеллектуализация

Стратегии подавления и стратегии отрицания похожи: применяя их, человек отказывается принять объективную реальность.

1

## **Стратегия подавления.**

Человек отказывается признавать, что произошло травмирующее событие. Он игнорирует источник стресса и подавляет негативные эмоции.

2

## **Стратегия отрицания.**

Человек не переживает острых негативных чувств и ведет себя так, как будто ничего не случилось. При этом он знает, что произошло травмирующее событие.

# Стратегии избегания трудных ситуаций

Есть четыре стратегии избегания трудных ситуаций:

Фокусировка на эмоциях

Конструктивное отвлечение внимания

Подавление и отрицание

Интеллектуализация

Интеллектуализация – это перевод чувств в процесс мышления. Применяя ее, человек блокирует негативные эмоции и чувства.

Если человек слишком активно применяет стратегию интеллектуализации, то он может утратить все эмоции по отношению к ситуации. Это мешает эмоционально контролировать ее проявления и следить за развитием событий.

# Позитивное мышление



Позитивное мышление основано на осознанном мышлении. С помощью осознанного мышления человек может **влиять на свое настроение**. Например, визуализировать желаемые события, представляя их в своем воображении. Так он достигает стабильного оптимистичного настроения и повышает качество жизни.

У позитивного мышления есть плюсы и минусы:

## Плюсы

### 1 Уверенность в своих силах и мотивация

Позитивные мысли прибавляют уверенности и подталкивают к дальнейшим действиям. Если вы умеете управлять своими мыслями и эмоциями, то вам проще искать новые выходы из трудных ситуаций.

### 2 Легкость в коммуникациях

Умение нравиться другим много значит в современном мире. Окружающие тянутся к позитивным людям.

## Минусы

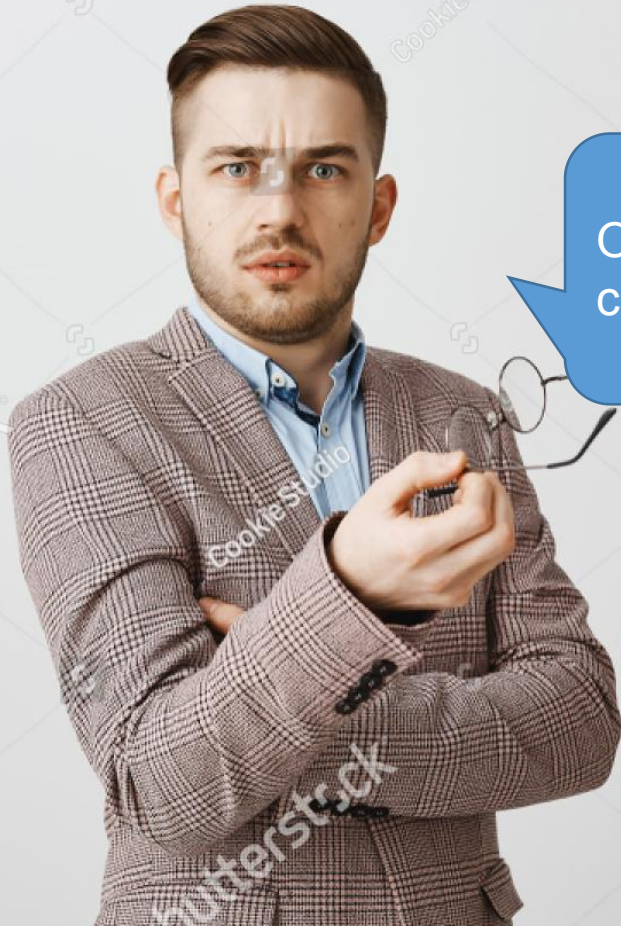
### 1 Мыслить надо не только позитивно, но и правильно

Нужно принимать свои эмоции и искать причины их появления. Не подавляйте полностью отрицательные эмоции: это может привести к депрессии, апатии, стрессам.

### 2 Нужно сохранять критичность мышления

Когда мы смотрим на мир в «розовых очках», нас легче обмануть и ввести в заблуждение. Важные решения лучше принимать в спокойном состоянии.

## Технология управления своими эмоциями



Оказывается, так важно уметь управлять своими эмоциями! Как этому научиться?

Развитый эмоциональный интеллект определяет успех в видах деятельности, связанных с общением. Для этого важно уметь преодолевать свои негативные эмоции и решать проблемы, связанные с ними.

Научиться этому возможно. Давайте узнаем, как это сделать.

## Технология управления своими эмоциями

Мы привыкли думать, что эмоции – это следствие каких-либо событий. Чаще всего мы делаем так:

**A**

Определяем событие, из-за которого возникли эмоции



**C**

Осознаем свою реакцию на него



**B**

Анализируем свои мысли, убеждения, установки касательно события.

Мы убеждены, что не можем управлять своими эмоциями и чувствами, а окружающие события – их прямые причины.

А как правильно?

## Технология управления своими эмоциями

Мы привыкли думать, что эмоции – это следствие каких-либо событий. Чаще всего мы делаем так:

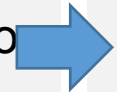
**A**

Определяем событие, из-за которого возникли эмоции.



**C**

Осознаем свою реакцию на него



**B**

Анализируем свои мысли, убеждения, установки касательно события.

Мы убеждены, что не можем управлять своими эмоциями и чувствами, а окружающие события – их прямые причины.

Вместо того, чтобы просто смотреть на события, проанализируйте свои рассуждения о них. Используйте эту схему, чтобы лучше понимать свои эмоции:

**A**

Определяем событие, из-за которого возникли эмоции.



**B**

Анализируем свои мысли, убеждения, установки касательно события.



**C**

Осознаем свою реакцию на него.

## Технология управления своими эмоциями



Да, действительно, я  
делаю ту же ошибку...  
Что с этим делать?



## Технология управления своими эмоциями

Чтобы научиться лучше понимать свои эмоции, нужно научиться различать А, В, и С. Для этого каждый день делайте это упражнение:

**1**

**Определите самую сильную негативную эмоцию, которую вы испытали за последние 24 часа.**

Обратите особое внимание на эмоции страха, печали, обиды и гнева.

Сосредоточьтесь на эмоции, которую выбрали. Пусть она проявляется до тех пор, пока вы не ощутите ее отчётливо, но в самой малой степени.

**2**

**Найдите А.**

Вспомните точное время и ситуацию, в которой вы испытали выбранную эмоцию.

**3**

**Найдите В.**

Что вы говорили себе в ситуации, которая вызвала вашу эмоцию?

**4**

**Сформулировать новую мысль по поводу события (В1).**

В результате должно появиться другое чувство (С1).

Пример

## Пример

1

**Определите самую сильную негативную эмоцию, которую вы испытывали за последние 24 часа.**

Я разозлился на клиента (С).

2

**Найдите А. Вспомните точное время и ситуацию, в которой вы испытали выбранную эмоцию.**

Я разозлился, потому, что он сильно опоздал на встречу (А). В результате беседа прошла не очень удачно.

3

**Найдите В. Что вы говорили себе в ситуации, которая вызвала вашу эмоцию?**

Он должен был прийти вовремя.

4

**Сформулировать новую мысль о событии (В1). В результате должно появиться другое чувство (С1).**

Мой клиент занимается сложным видом деятельности, которую очень сложно прогнозировать, что и стало причиной опоздания (В1).

Я сожалею, что клиент опоздал, но меня это не злит (С1).

## Промежуточное тестирование



Вы завершили изучение второго раздела курса. Вы узнали, как можно распознавать свои эмоции и управлять ими, какие упражнения и технологии могут помочь в этом.

Сейчас вам предстоит пройти промежуточное тестирование. Его результат не влияет на итоговый балл по курсу. Чтобы успешно пройти тестирование, нужно правильно ответить на 5 или более вопросов из 6.

Приступить

## Промежуточное тестирование

Вопрос 1 из

5

Какое понятие описано?

Прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте.

*Выберите один вариант ответа.*

- Медитация**
- Визуализация
- Аффирмация
- Манипуляция

Принять

## Промежуточное тестирование

Вопрос 2 из

5

О чем говорят следующие симптомы: усталость после сна, раздражение, нетерпеливость, бессонница, тревожность?

Принять

## Промежуточное тестирование

Вопрос 3 из

5

В какой стратегии избегания человек не переживает острых негативных чувств и ведет себя так, как будто ничего не случилось?

*Выберите один вариант ответа.*

- Отрицание**
- Подавление
- Интеллектуализация
- Игнорирование

Принять

## Промежуточное тестирование

Вопрос 4 из

5

В какой стратегии избегания человек отказывается признавать, что произошло травмирующее событие и игнорирует источник стресса?

*Выберите один вариант ответа.*

- Отрицание
- Подавление**
- Интеллектуализация
- Игнорирование

Принять

## Промежуточное тестирование

Вопрос 5 из

5

Когда бывают полезны стратегии избегания?

*Выберите 2 варианта ответа.*

**В течение 2-6 недель после возникновения стрессовой ситуации.**

**В ситуации неопределенности. Например, если вы ожидаете сообщения о неприятном событии.**

Стратегии избегания не могут приносить пользу

Избегание полезно всегда, ведь они помогают избежать негативных эмоций!

Принять



## Промежуточное тестирование

Вы справились с промежуточными заданиями, но могли бы решить их лучше. Вы ответили правильно на 4 вопроса из 5.

Вы можете повторно изучить теорию, пройти это тестирование еще раз или продолжить изучение курса.

К теории

Далее

Повторить



## Промежуточное тестирование

Вы отлично справились с промежуточными заданиями! Вы правильно ответили на все вопросы.

Вы можете продолжить изучение курса, повторно изучить теорию или пройти это тестирование еще раз.

Далее

К теории

Повторить



## Промежуточное тестирование

К сожалению, вы не справились с промежуточными заданиями. Вы ответили правильно на \_ вопросов из 5.

Рекомендуем повторно изучить теорию. Вы можете пройти это тестирование еще раз или продолжить изучение курса.

К теории

Повторить

Далее



## Резюме



Нужно уметь управлять своими эмоциями, чтобы сохранить свое здоровье и продуктивно общаться.



Стратегии избегания позволяют мобилизовать силы, осмыслить ситуацию и облегчить психическое состояние, но не устраняют проблему.



Отдых у экрана телевизора или монитора домашнего компьютера с физиологической точки зрения не подходит для борьбы со стрессом.



Справляться с эмоциями и стрессами помогают простые упражнения для релаксации.