

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЕЧЕРНЯЯ  
(СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ГУФСИН РОССИИ ПО  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**НАВЫКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ.**

**СИЛА УБЕЖДЕНИЙ, ИЛИ КАК НАШИ МЫСЛИ ВЛИЯЮТ НА НАШУ ЖИЗНЬ**

Конькова Лариса Юрьевна  
заместитель директора по УВР

Презентация составлена на основе методического пособия О.Г.Разумовской, кандидата психологических наук, доцента кафедры общей и прикладной психологии факультета психологии и безопасности жизнедеятельности Марийского государственного университета, зав.кафедрой психологии и коррекционной педагогики филиала НОУ ВПО «МПСИ» в г. Йошкар-Оле.

г. Кировград 2013г.

# ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ИМЕННО СО МНОЙ И ИМЕННО СЕЙЧАС?

## Состояние:

### ⊙ *Соматическое* (телесное)

«В здоровом теле – здоровый дух».

«У кого что болит – тот о том и говорит».

### ⊙ *Психическое* (душевное)

«Любовь сворачивает горы»

«Все болезни – от нервов»

Как нельзя приступать к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так нельзя лечить тело, не леча душу.

(Приписывается Сократу)

**Психосоматическая медицина**

## ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СОМАТИЧЕСКИМИ И ПСИХИЧЕСКИМИ ПРОЦЕССАМИ

Психические травмы и подавленные эмоции могут проявляться в виде соматических симптомов(З.Фрейд)

Если бы органы брюшной полости могли рассказать историю своих страданий, то мы с удивлением узнали бы, с какой силой душа может разрушать принадлежащее ей тепло.

Немецкий психиатр  
Иоганн Хайнрот(автор термина «психосоматика»)

### Психосоматические болезни.

- Гипертоническая
- Язвенная и двенадцатиперстной кишки
- Бронхиальная астма
- Нейродермиты
- Ревматоидный артрит
- Язвенный колит
- Сахарный диабет

# КТО ВИНОВАТ?

## Психологические причины

**Стресс: «мы его» или «он нас»?**

Психосоматические заболевания являются следствием **стресса**, обусловленного различными *психотравмирующими ситуациями*.

Печаль, не выплаканная слезами, заставляет «плакать» другие органы.  
Академик К.М.Быков

**А** - само событие

**Б** - ваше восприятие события

**В** - реакция тела на ваше восприятие события

**Стресс – это не только и не столько какое-то событие само по себе (А), сколько реакция на него нашей души (Б), «запускающая» ответ нашего организма (В).**

СМИРИТЬСЯ ПОД УДАРАМИ СУДЬБЫ ИЛИ НАДО ОКАЗАТЬ  
СОПРОТИВЛЕНИЕ? В.ШЕКСПИР «ГАМЛЕТ»

**Физиологические механизмы**

- Стадия мобилизации, напряжения и тревоги.
  
- Стадия сопротивления
  
- Стадия истощения (хронический стресс, **неотреагированные эмоции**)
  1. Гнев, тревога, страх – базовые эмоциональные состояния
    - Ревность и зависть (социальная форма гнева);
    - Стыд (социальная форма страха, страха осуждения)
    - Обида чувство вины и т.д.

# ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ «ПОМОЩНИКИ» ИЛИ «ПРОТИВНИКИ»?

## Установленные наукой связи

Хронические коронарные заболевания – «болезнь начальников».

Гипертоническая болезнь – высокий уровень агрессии в сочетании с чрезмерным самоконтролем.

Язвенная болезнь – конфликт между двумя противоположными потребностями: в самостоятельности и в зависимости.

Бронхиальная астма – необычная чувствительность, впечатлительность, возбудимость, пугливость, тревожность, обидчивость, эмоциональная неустойчивость, склонность к развитию пониженного настроения.

Онкологические заболевания – депрессивность, обидчивость, робость, скованность, недостаточная способность выражать свои эмоциональные переживания, подавление негативных эмоций.

## И СНОВА ОБЩЕЕ ...

Общие черты психосоматических больных

«Алекситимия» (от «а» –недостаток, «lexis» - слово», «thimos»- эмоция) – отсутствие слов для выражения чувств (американский психоаналитик П. Сифнеос, 1969г.)

Психосоматические больные (независимо от конкретного заболевания) стыдятся проявлять свои эмоции, особенно агрессивные.

Вместо эмоций такие люди отличаются обязательностью, развитым чувством долга, чрезмерно приверженностью морально-этическим нормам. Эти люди с трудом приспособляются к новым жизненным ситуациям.

## И ЧТО ДЕЛАТЬ?

А – стрессовая ситуация (событие)

Б – ваше восприятие события (психологическая реакция на него)

В – реакция тела на ваше восприятие события (физиологические реакции)

### Практикум.

1. Определение уровня стрессовой нагрузки (А)
2. Определение степени влияния стресса на психику и организм (Б и В)

## СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СТРЕССЕ: РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ

**Копинг** – форма поведения, отражающая готовность человека решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса.

**Инстинкт преодоления – поисковая активность.**

- **Поисковое поведение** – активное поведение в неопределенной ситуации с постоянным отслеживанием результатов своих поступков.

- **Стереотипное поведение** – активное поведение со стопроцентной уверенностью в результате.

▣ **Хаотическое поведение** – человек мечется, меняет планы прежде, чем понял, куда они ведут, и поэтому не может сделать выводов из результатов своего поведения.

- Состояние пассивности, то есть отказ от поиска.

## ПОИСКОВАЯ АКТИВНОСТЬ

- ⦿ Сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих ей факторов и обстоятельств.
- ⦿ Изменение неприемлемой ситуации
- ⦿ **Изменение своего отношения к ней.**

Важны различные когнитивные (познавательные) факторы, с помощью которых человек понимает и оценивает то, с чем он сталкивается, в том числе **наши мысли обуславливают и способы реагирования на жизненные трудности.**

## ВАЖНОСТЬ ОБРАЗА МЫСЛЕЙ

$$A \rightarrow C$$

A – событие

C – ваши эмоции либо поведение в ответ на A

Из A непосредственно вытекает C

Правильная формула  $A \rightarrow B \rightarrow C$

B – наши убеждения относительно A. Именно они влияют на C.

## ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ

1. Произвольное умозаключение.
2. Избирательная абстракция
3. Сверхобобщение
4. Преувеличение и преуменьшение
5. Персонализация
6. Дихотомическое (поляризованное) мышление

# ПРИЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

## Что делать с тревогой?

1. Преувеличение вероятности нанесения вреда;
2. Преуменьшают свою способность справляться с трудностями.

## Как быть с депрессией?

1. Негативное отношение человека к собственной персоне
2. Склонность к негативному осмыслению своего опыта в прошлом и настоящем
3. Негативное отношение к своему собственному будущему

## Как выразить гнев и уцелеть?

1. Если кто-то вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, надо ему сказать об этом.
2. Сделать это надо в форме так называемого «Я – сообщения».

## Как быть с обидой?

Обида возникает прежде всего в общении с близкими людьми и «корень» её – в том, что относительно этих людей у нас вполне определенные ожидания – как они должны вести себя в соответствии со своими родителями по отношению к нам.

## Как справиться с чувством вины?

Разобраться с чувством возникновения вины.

ФРЕДЕРИК ПЁРЛЗ – ПСИХОТЕРАПЕВТ(1893-1970)

Я делаю своё, и ты делаешь своё.

Я в этом мире не для того,  
чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями.

И ты в этом мире не для того,  
Чтобы жить в соответствии с моими ожиданиями.

Ты – это ты, я – это я,  
и если мы случайно находим друг друга,  
это прекрасно,

Если же нет, то в этом случае ничем нельзя помочь

Всем  
ЗДОРОВЬЯ  
БЛАГОПОЛУЧИЯ  
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

О.Г.Разумова «Сила убеждений, или Как наши мысли влияют на нашу жизнь», Москва, Педагогический университет «Первое сентября», 2012г.