

Практикум Управление стрессом

Ментор Виктория Коретник

https://instagram.com/viktoria_mentor



Многие люди, пережившие трудности, опасность или стрессовые события, жалуются на то, что они не могут справиться с состоянием стресса и ощущением тревоги.

У некоторых людей в голове постоянно крутятся угнетающие мысли. Другие страдают от физических симптомов стресса или тревоги: они могут быть постоянно напряженными, дышать слишком быстро, страдать от учащенного сердцебиения.

Если вы испытываете какой-то из этих симптомов, то знайте, что это нормально и безопасно для вашего организма. Более того, наше тело запрограммировано на это. Если бы существовала реальная угроза вашей жизни, эти физические реакции помогли бы вам адекватно отреагировать на ситуацию.

Сегодня об управлении стрессом и проблемами.

Вы согласны, что под неблагоприятной ситуацией мы подразумеваем любой стрессовый или сложный жизненный опыт? Например, бедность, болезнь или смерть близкого человека, влияние природной катастрофы или войны (**Сейчас вы можете назвать ваш вариант**).

У людей возникают различные реакции на неблагоприятную ситуацию. Например, сильный страх, безнадежность, грусть, упадок сил, головная боль.

Эти чувства и реакции часто приводят к возникновению проблем в жизни людей. Например, неспособность встать с постели, проблемы с выполнением обычных ежедневных задач, таких как домашние обязанности, конфликты в семье, самоизоляция, отсутствие удовольствия от приятных занятий. В большинстве случаев эти реакции проходят со временем. В некоторых случаях реакции не проходят.

Изучение стратегий может помочь управлять эмоциями.

Первая Стратегия: «Управление стрессом» помогает расслабить тело и успокоить разум, чтобы снизить уровень стресса.

Задание: расслабьте тело (встряхните руками и ногами, помассируйте плечи и т. д.). Сделайте упражнение на медленное дыхание: представьте, что у вас в животе шарик и ваша задача – надуть этот шарик.

То есть ваш живот надувается при вдохе. Обычно люди стараются не дышать грудью - но тогда дыхание более поверхностное. Положите одну руку на живот, а вторую руку на грудь, это поможет вам убедиться, что вы дышите животом, а не грудью.

Пожалуйста, дышите так в течение 2 минут.

Затем сконцентрируйте ваше внимание на замедлении дыхания (здесь вы продолжаете дышать животом) . Посчитайте «раз, два, три» (по секундам) на вдох и «раз, два, три» на выдох.

Выполняйте упражнение хотя бы две минуты, можете считать вслух.

Используйте упражнение на медленное дыхание как можно чаще.

Вторая Стратегия: «Управления проблемами»

Стресс приходит из-за проблем. Сейчас я расскажу, как ими можно и нужно управлять.

Составьте список проблем и разделите их на **решаемые** (которые можно решить или изменить) и **нерешаемые** (которые нельзя изменить или решить).

- Выберите проблему для начала наиболее простую (решаемую).
- Выберите аспекты проблемы, которые носят практический характер, - и их можно контролировать или изменить.
- Опишите проблему максимально кратко и точно.

Старайтесь рассматривать только одну проблему. Если проблема многокомпонентная, разбейте ее на части и работайте со всеми частями по отдельности.

Мозговой штурм

- Сначала найдите наибольшее количество возможных решений проблемы. Не думайте, хорошие или плохие эти решения. Запишите их.
- Решите, что вы можете сделать самостоятельно, также подумайте над тем, кто может помочь вам с решением части проблемы.

Подумайте сейчас, какие в вашей ситуации имеются сильные стороны (ДА ДА! При наличии у вас проблем)! Какие у вас есть ресурсы и поддержка?

Выберите эффективные решения на сегодняшний день. Подумайте сейчас о том, что вы **ИМЕЕТЕ** право на ошибку. И тут сейчас со мной вы получили это право, я, Виктория вам разрешила.

Далее из списка возможных решений выбирайте те решения, которые кажутся наиболее эффективными. **Важно!** те эффективные стратегии, которые вы отобрали для себя реализовать.

Получите подсказку от авторских метафорических МАК картин - перейдите и выберите себе бесплатную картину поддержку ресурс на моем сайте <https://mak.shudel.com.ua/product-category/free/>.

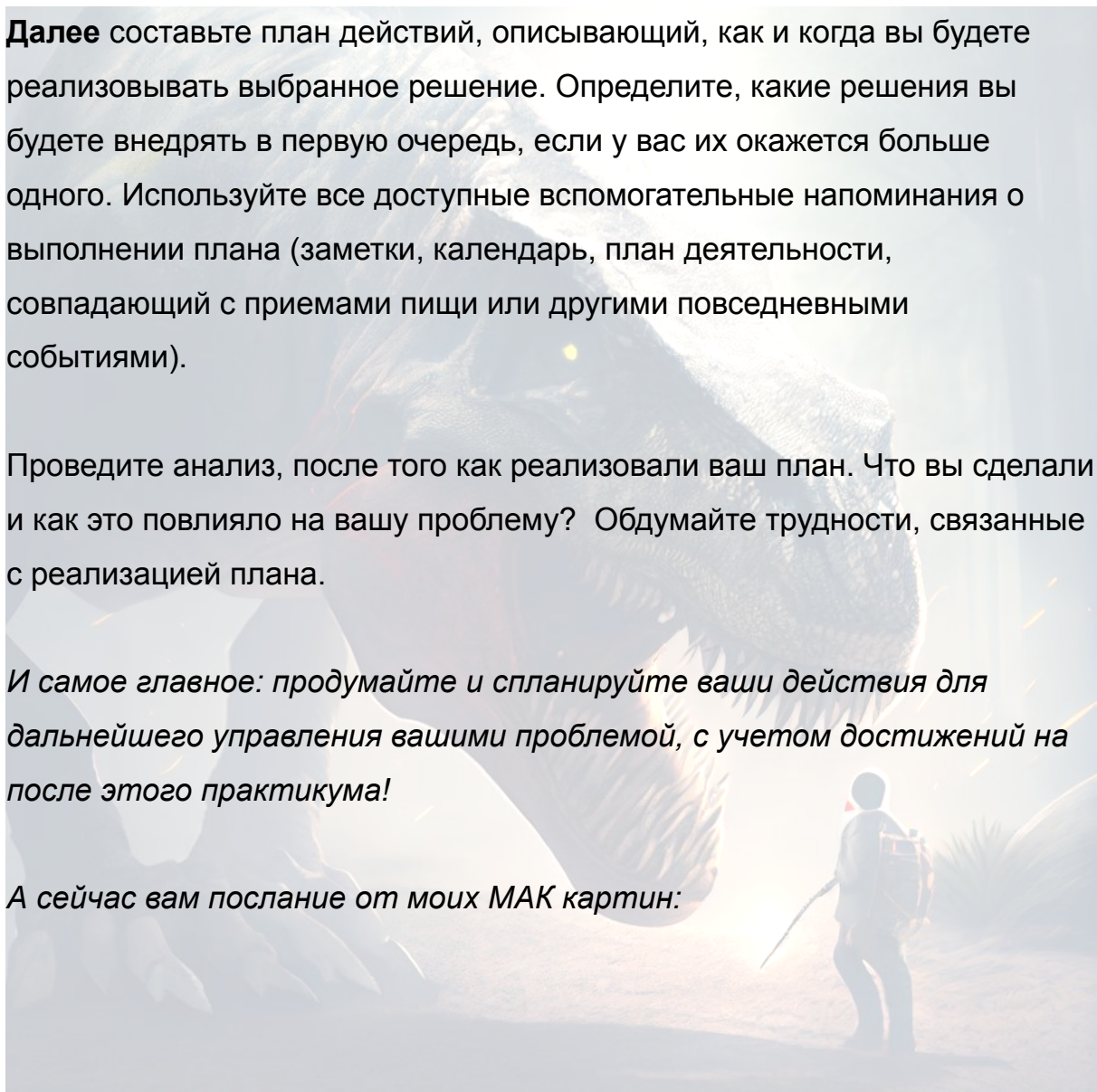
Пусть авторские МАК картины послужат вам решением, поддержкой, ведь я далеко от вас, и моя работа с вами идет именно сейчас.

Далее составьте план действий, описывающий, как и когда вы будете реализовывать выбранное решение. Определите, какие решения вы будете внедрять в первую очередь, если у вас их окажется больше одного. Используйте все доступные вспомогательные напоминания о выполнении плана (заметки, календарь, план деятельности, совпадающий с приемами пищи или другими повседневными событиями).

Проведите анализ, после того как реализовали ваш план. Что вы сделали и как это повлияло на вашу проблему? Обдумайте трудности, связанные с реализацией плана.

И самое главное: продумайте и спланируйте ваши действия для дальнейшего управления вашими проблемой, с учетом достижений на после этого практикума!

А сейчас вам послание от моих МАК картин:



МАК
ВІКТОРІЇ КОРЕТНИК



Коли почнете по-справжньому любити себе, почнете позбавлятися всього, що що тягне вас вниз і від себе: від шкідливої їжі, людей, речей, ситуацій



Успіх – це любов до себе, любов до того, що ви робите, та любов до того, як ви це робите