

# Практикум Управление стрессом

Ментор Виктория Коретник

[https://instagram.com/viktoria\\_mentor](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/>.

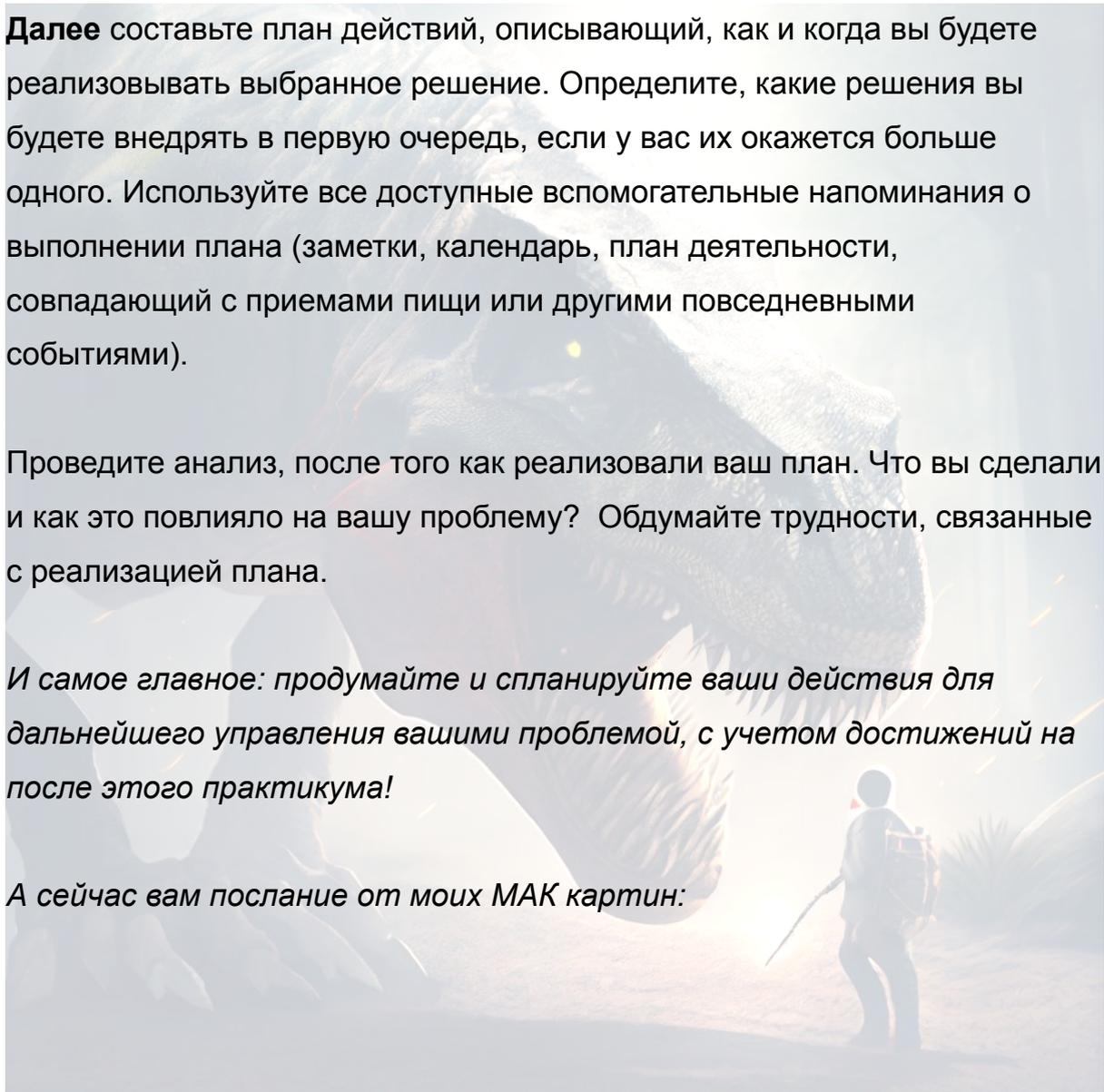
*Пусть авторские МАК картины послужат вам решением, поддержкой, ведь я далеко от вас, и моя работа с вами идет именно сейчас.*

**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