

# СЕМИНАР «КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕСС»

(краткие тезисы)

## **Занятие №1 – Фактор «Условие Кондора»**

Вступление, описание программы.

Типы личностей и поведения по Фридмену и Розерману.

Определения стресс, стрессор по Гансу Селье.

Физиологическая реакция на стресс и ее приспособительное значение.

Раздражители внешние и внутренние.

Определение острого и хронического стресса. Опасность хронического стресса, взаимосвязь с соматическими заболеваниями.

Иллюстрация «стрессового бака»: раздражители, емкость бака, переполнение, перекрытие и открытие вентиля для сброса давления.

Общий обзор семи ключевых принципов управления стрессом.

Ключ 1 – «Расслабление». Как помогает расслабление.

Методы расслабления:

- расслабляющее дыхание по К.Олсону
- «острова умиротворенности» - ежедневные, еженедельные, ежегодные периоды расслабления,
- приемы мышечного расслабления по Глену Ширалди
- сон – данные исследования Л.Брэслоу, действие мелатонина
- молитва «о ниспослании душевного покоя»: «Боже, даруй мне душевный покой, чтобы принять то, что я не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что мне по силам, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

## **Занятие №2 – Фактор маяка**

Обзор исследования Лестера Бреслоу о взаимосвязи продолжительности жизни и привычек образа жизни: отказ от курения и употребления алкоголя, регулярные физические нагрузки, 7-8 часов ежедневного сна, контроль массы тела, регулярные завтраки, режим питания без перекусываний.

Типы стресса: благотворный и гнетущий.

Иллюстрация хронического стресса по Г.Селье и Г.Райссу

График напряженности на работе.

Определение понятия «управление стрессом»: реагировать на стрессовые раздражители, принимая решения и действуя так, чтобы предотвращать / ослаблять вредные последствия (гнетущий стресс) и создавать / усиливать положительных последствий (благотворный стресс).

Ключ 2 – Физическая активность. Как помогают физические упражнения.

Стадии реакции на стресс: тревоги, сопротивления, истощения.

Сходство физиологической адаптации к стрессу и адаптации к физическим упражнениям.

Типы утомления: без физической нагрузки, с физической нагрузкой.

Аэробные упражнения: частота, интенсивность, время.

Способы повысить физическую активность.

Ключ 3 – Распределение времени / организованность. Как помогает распределение времени.

Принципы управления стрессом при помощи организованности. Практические шаги. Определение целей и приоритетов.

Расширение понятия «управления стрессом»: процесс реагирования на стрессовые раздражители, если вы принимаете решения и действуете так, чтобы предотвращать, ослаблять вредные последствия и создавать или усиливать положительные последствия.

### **Занятие №3 – Фактор защитного ограждения**

6-ступенчатая программа перемен и преодоления пагубных пристрастий по Джеймсу Прозакке. Практические шаги к изменению в лучшую сторону: оценка положения, определение конечной цели, постепенное осуществление перемен.

Иллюстрация «утес»: тропа, скорая помощь, защитное ограждение.

Ключ 4 – Отношение к жизни / система взглядов и убеждений. Как помогает здравая точка зрения.

Данные исследования Л.Брэслоу о влиянии положительного отношения к жизни на ее продолжительность.

Начальный уровень понимания стресса: пусковое событие – следствие.

Углубленное понимание стресса - АЗБУКА: пусковое событие – представление – следствие.

Схема Д.Бернса: мир – мысли – настроение.

Понятия «представления, порождающие стресс» (ППС) и «представления, ослабляющие стресс» (ПОС).

Шаги по превращению гнетущего стресса в благотворный. Как распознать ППС.

Примеры ППС:

1. Жизнь всегда должна быть ко мне справедлива.
2. Все должны меня всегда любить.
3. Я должен добиваться успеха во всем, за что берусь.

Представления, порождающие стресс, опираются на действительность. Здоровая альтернатива примерам ППС.

Как выработать у себя ПОС.

Ключ 5 – Молитва – духовный аспект. Как помогает молитва и духовная концентрация (по У.Бауэру, И.Кейпелу, Дж.Гэрнси, Дж.Шихану, Карлу Юнгу).

Медицинские исследования взаимосвязи духовности и здоровья.

Иллюстрация колеса – духовный стержень.

Как управлять стрессом с помощью духовного аспекта и молитвы.

«Поиски сокровища в жизненных испытаниях» по Г.Смолли.

### **Занятие №4 – Фактор дружбы**

Ключ 6 – Здоровое питание. Как помогает здоровое питание.

Ведущие причины смертности в мире.

Данные крупнейшего диетологического исследования из «доклада министра здравоохранения США о питании и здоровье». Рекомендации: ешьте мало холестерина и жира, обилие сложных углеводов и клетчатки, мало соли, избегайте табака и алкоголя, приведите вес в норму, пейте достаточное количество воды.

«Пирамида питания», разработанная университетом Лома-Линда, Калифорния, США.

Данные опроса учащихся «Что бы вы пожелали иметь на необитаемом острове?».

Ключ 7 – Верность друзьям / Наполненные любовью взаимоотношения. Как они помогают.

Опасность плохих отношений для здоровья.

Результаты экспериментов на кроликах Р.Нерема, Хьюстонский университет, 1980 г, группы исследователей Йельского университета и Л.Бреслоу, Калифорнийский университет.

Как управлять стрессом с помощью верности друзьям и наполненных любовью взаимоотношений.

Уровни общения: чужие – знакомые – приятели – близкие друзья – глубокое доверие.

Принципы здорового общения и равноправия во взаимоотношениях.

Возможные причины нарушения равноправия, типичные ответные действия.

Основа достоинства личности, заложенная Богом: вы – Божье дитя, Бог любит и вас, и других людей.

Действия, сохраняющие и укрепляющие равноправие во взаимоотношениях.

***Занятие №5 – Фактор дорого самарянина***

«Золотое правило» всемирных религий: "Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними". Милосердие и помощь ближним.

Прояснение ожиданий во взаимоотношениях.

Важность социальных контактов для здоровья и управления стрессом.

Принципы управления конфликтом. Модель обмена информацией «ОПУС».

Типы поведения в конфликте: агрессивное, пассивное, пассивно-агрессивное, благожелательное.

Правильное отношение к гневу.

Модели завершения конфликта.

Важность прощения и цена мстительности.

4 стадии прощения: боль, ненависть, выздоровление, сближение. Пять практических шагов к прощению.

Особо надежные поглотители стресса – примеры 10 высокоэффективных ПОС: №1, №2 и №3

***Занятие №6 – Фактор Хорошей погоды***

Итоговый обзор семи ключевых принципов управления стрессом.

Особо надежные поглотители стресса – примеры 10 высокоэффективных ПОС: №№ 4-10

Взаимосвязь эмоций и здоровья. Контроль эмоций.

Управленческая закаленность: контроль, самоутверждение, неотступность.

Создание зоны стресса и зоны благодарности.

Здоровая оценка раздражителей.

Схема конфликта и возвышения над обстоятельствами по Б.Готтарду.

Различие прав и обязанностей.

Пример Иосифа и принципы управления стрессом.

Итоговый план действий при стрессе.