

# Стресс – это ...



- ✓ просто ответ организма на изменение привычных условий;
- ✓ защитная реакция, вызванная воздействием неспецифических факторов;
- ✓ напряжение, сжатие, давление;
- ✓ состояние, характеризующееся повышенным психическим и физическим напряжением.

# Стресс. Эффекты воздействия.

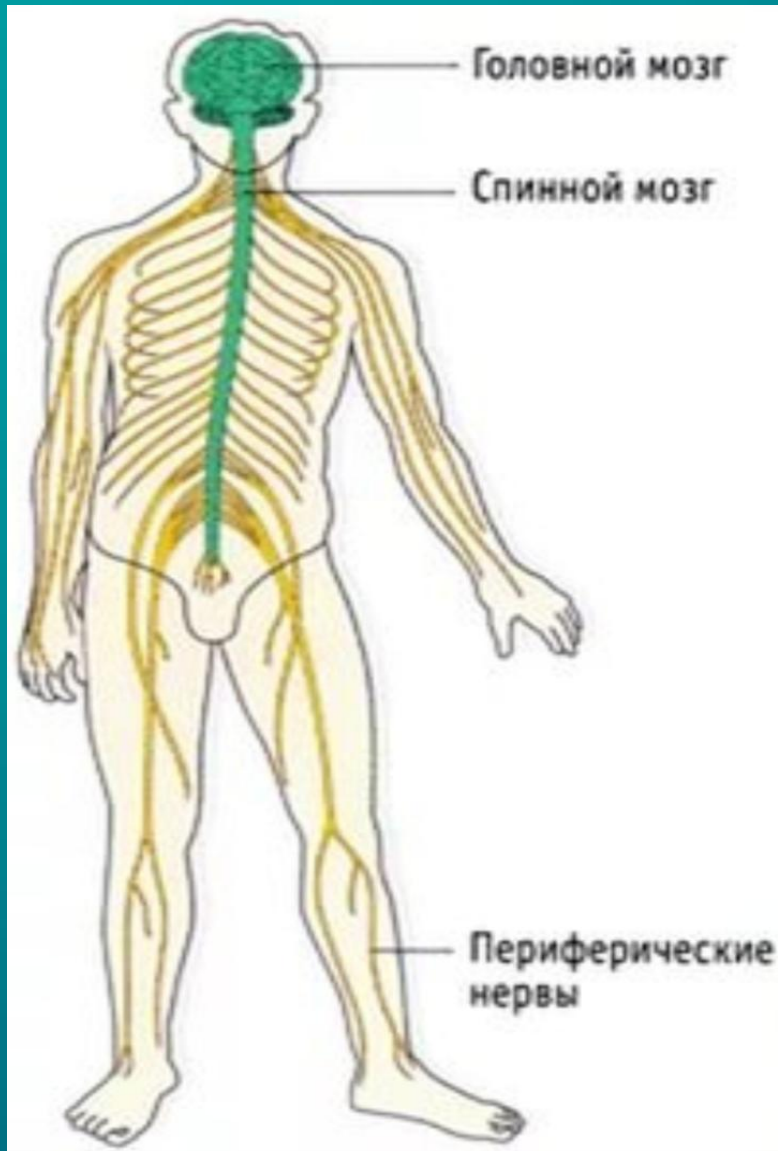


Стресс бывает различной длительности и амплитуды.

Напряжение - это нормальный ответ организма на воздействие извне или изнутри.

- При длительном и чрезмерном стрессе иммунная система истощается и ослабевает; напряжение уходит вглубь, «капсулируется» в теле в виде мышечных блокировок.
- Систематический небольшой стресс, наоборот, постепенно укрепляет наш иммунитет и снимает излишнее напряжение.

# Немного анатомии.



- ❖ Нервная система (НС) подразделяется на центральную (головной + спинной мозг) и периферическую (нервы).
- ❖ Неокортекс составляет 90% больших полушарий головного мозга у людей, и это именно то что делает нас «человеками».
- ❖ По анатомо-функциональному принципу выделяют соматическую и вегетативную (автономную) НС. Автономная НС состоит из двух отделов: симпатическая и парасимпатическая.

# Ещё немного анатомии.

- ❖ Соматическая НС регулирует работу скелетных мышц и отвечает за произвольные движения мускулатуры; автономная НС регулирует работу внутренних органов, обеспечивая непроизвольную, автоматическую, (само)регуляцию организма.
- ❖ Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной НС - это два стража нашего баланса. Они, словно две чаши весов, противоположные по своим воздействиям, постоянно уравнивают друг друга, регулируя весь ход психофизиологических процессов, обеспечивая гомеостаз (постоянство внутренней среды) на уровне тела и психики. Парасимпатический отдел играет первые роли в состоянии покоя, а симпатический — во время стресса.

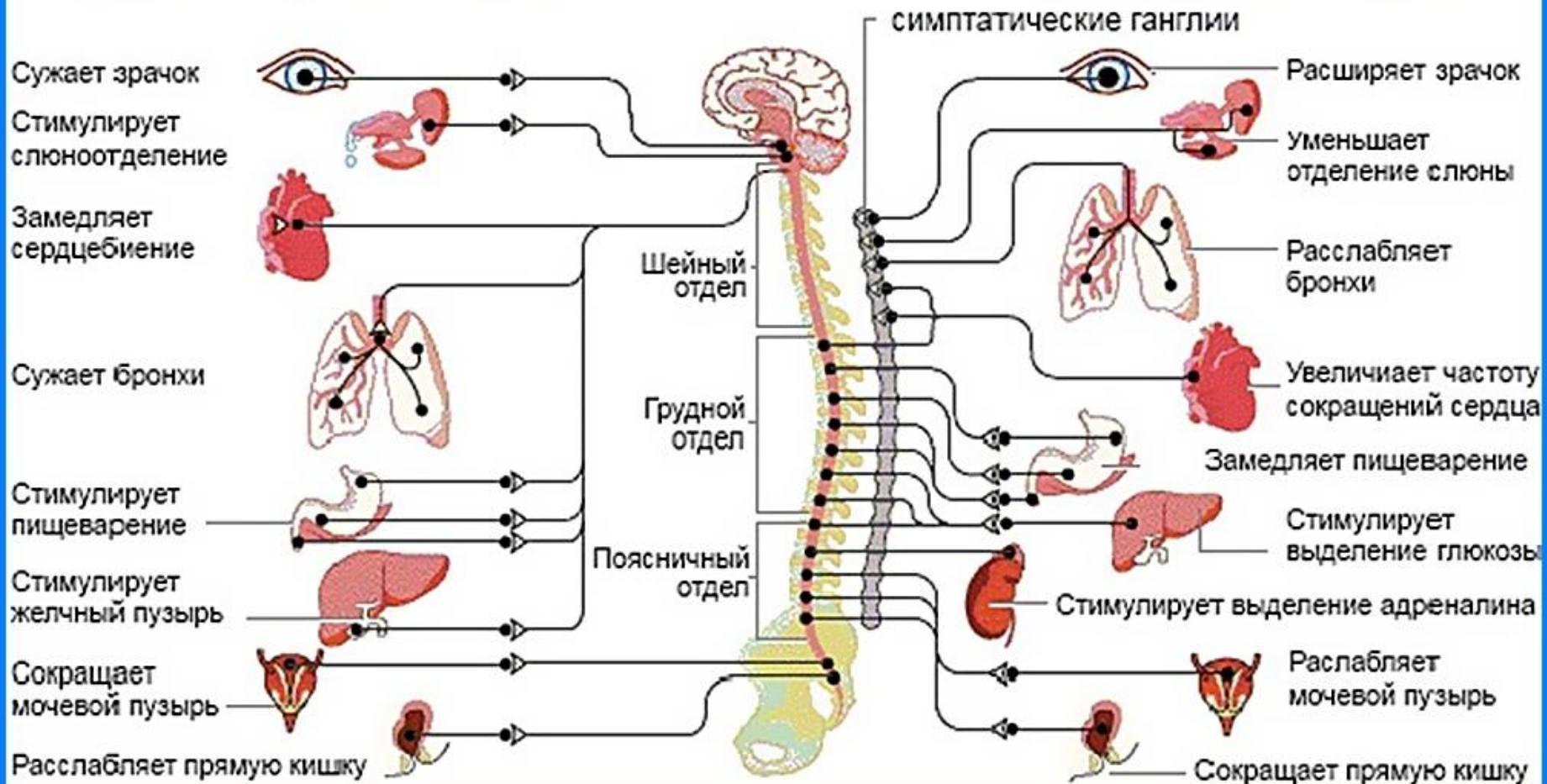


# Вегетативная НС. Строение и функции.

## ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

### Парасимпатический отдел

### Симпатический отдел



# Теперь немного алхимии.

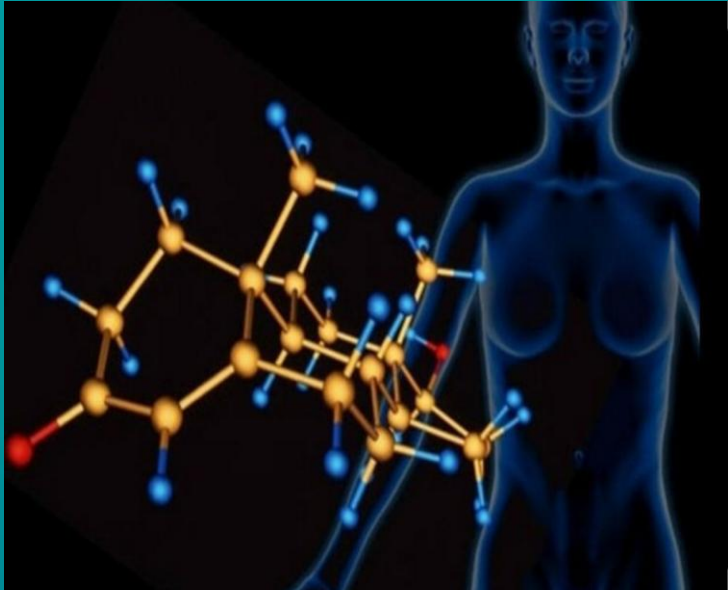
- Любые наши психофизиологические реакции регулируются **нейро-гуморально** (с помощью нервных импульсов и гормонов).
- Организм управляется посредством электро-химических потоков реакций, в которых главенство и ведущая роль принадлежит нервным импульсам, запускающим и контролирующим гормональные процессы.
- Микродвиги содержания определённых гормонов в крови способны кардинально изменять наши самоощущение и восприятие, физическое и психическое состояние.



Тело – не автобиомашина, оно сознательно и мудро каждой своей клеточкой.

Мы обладаем сознанием, которое позволяет отслеживать и осознанно регулировать доступные нам уровни протекания биохимических процессов в нашем организме.

# Гормоны стресса.



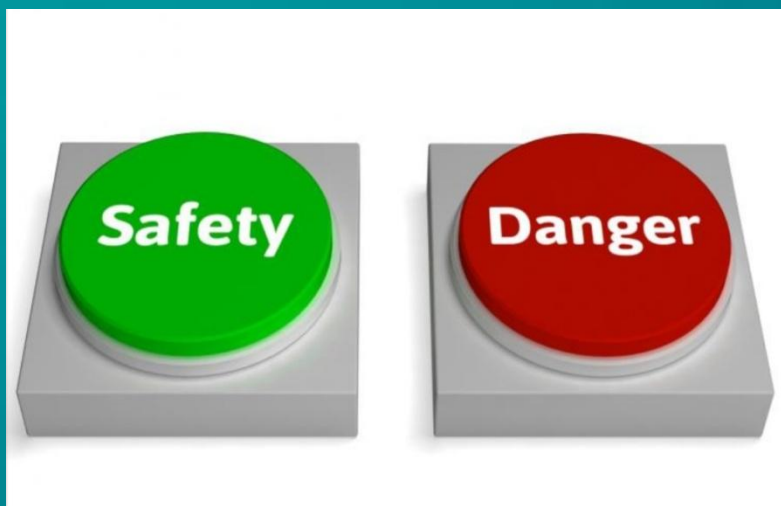
- Реакцию на стресс обеспечивает гормональная тройца «адреналин – норадреналин – кортизол».
- Адреналин отвечает за состояние возбуждения, норадреналин - ярости, а кортизол вырабатывается именно на возникшую эмоцию страха, даже на досаду из-за мелкой неприятности, или же в шоковом состоянии, оказывая мощное антистрессовое воздействие.

➤ Действие гормональной пары адреналин-норадреналин, в норме, длится **НЕ БОЛЕЕ 5 МИНУТ.**

➤ Как у вас отношения с холодильником и весами?☺ Соответственно, кто считает прибавляющиеся килограммы в периоды стресса, у тех преобладает стимулирующее аппетит действие кортизола, а кто, наоборот, теряет вес – адреналин, который блокирует голод и расходует запасы гликогена.

# Базовые состояния нашего организма.

- ✓ Существуют только 2 жизненно важных состояния для нашей психики и системы саморегуляции:



## \*безопасность

(состояние «всё ок» = покой; активен парасимпатический отдел автономной НС);

## \*опасность

(«что-то идёт не так» = стресс; активен симпатический отдел автономной НС).

Эти состояния завязаны на наш самый страшный страх – страх смерти, и ими руководит врождённый бессознательный инстинкт самосохранения.

Когда есть нормальный баланс между обеими крайностями, то иммунитет в порядке и мы тоже в порядке.



# Базовые типы нашего восприятия.

✓ Существуют только

2 основных типа восприятия и реагирования  
на любые стимулы и ситуации:



\***осознанное** (сознательное, поддающееся нашей воле - произвольное) - при участии коры головного мозга;

\***неосознанное** (бессознательное, непроизвольное) – при участии подкорковых структур мозга.

# Защитные программы. Кто «рулит»?

- Защитные программы (копинг-стратегии или стратегии совладания) реагирования на опасность (реальную или мнимую) «прошиты» в области подсознания.
- При сильном стрессе, происходит «отключение» сознания (работа основного "инструмента человечности" - неокортекса - подавляется), и «рулит подкорка» (активируются подкорковые структуры головного мозга, образующие лимбическую систему).



То есть, чем больше человек поддается стрессу, тем сильнее он теряет способность осознанного и волевого контроля над ситуацией и своим состоянием, превращаясь в импульсивное, действующее инстинктивно, существо.

Именно поэтому зачастую в такие моменты у человека мало чего остаётся человеческого...

# Типы реагирования на стресс.

✓ Существуют 2 механизма реагирования при стрессе:

Тип А: активный.

К нему относятся 2 поведенческих реакции - «бей-беги» (нападения или бегства). Реализуется при активизации симпатического отдела НС и гормона **адреналина**.

Тип В: пассивный / сдержанный.

Сюда относится 1 поведенческая реакция - «замри» (затаивания). При её реализации могут быть активны, как симпатический, так и парасимпатический отделы НС. Основное действие оказывает гормон **кортизол**.

# Копинг-стратегия «БЕЙ».



- ❖ прототип – «тасманский дьявол» 😊;
- ❖ вечно недовольный и злой, заводится с пол-оборота;
- ❖ девиз: «Лучшая защита - нападение!», «Надёжнее бить первым!», «Лучше делать хоть что-то, чем совсем ничего!»;
- ❖ руководит страх проиграть, страх бездействия, страх отпустить ситуацию... У них всегда «всё под контролем»;
- ❖ чувства, мысли, действия «скачут» вразнобой;

- ❖ поведение суетливо, непредсказуемо и нелогично;
- ❖ у окружающих вызывают ответные реакции беспокойства, чувство недоверия и в различной степени – «угрозы»;
- ❖ мозаичная, смещённая, импульсивная деятельность;
- ❖ неспособность довести начатое до конца;
- ❖ эмоционально неустойчивы и повышено агрессивны;
- ❖ спорят, доказывают, критикуют, борются, выживают, манипулируют и провоцируют на агрессивные выплески;
- ❖ «бьются», пока не упадут в состоянии анабиоза и апатии, переведут дух, и продолжат снова бежать;



# Копинг-стратегия «БЕГИ».



- ❖ прототип – «зайка-побегайка» ☺;
- ❖ вечно опасющийся и трясущийся, как осиновый лист;
- ❖ девиз: «Лучшее спасение - бегство!», «Главное - вовремя смотаться и замести следы!»;
- ❖ руководит страх включиться в борьбу, страх остаться и попасть в гущу событий, страх не успеть убежать, что догонят, что с ними произойдёт что-то плохое и ужасное;

❖ не просто убегут и спрячутся сами, а будут разводить и усугублять панику, тревогу, страхи; сгущать краски, купаться в отчаянии с желанием затянуть в болото страданий и безысходности всех остальных;

❖ оправдывают своё бездействие невозможностью действовать, так как за них всё якобы решено, предрешено и предпредрешено, «рыпаться» бесполезно, ведь они ничего не решают, не контролируют, полностью зависимы от кого-то / чего-то внешнего;

❖ типичная позиция жертвы – «убежать - сидеть – дрожать»;

❖ у окружающих вызывают соответствующие своей позиции реакции: либо пожалеть / поддержать себя, либо «добить».

# Копинг-стратегия «ЗАМРИ».



- ❖ прототип – «жучок-кувыркчок» 😊;
- ❖ вечно тихий и неприметный;
- ❖ девиз: «Как бы чего не вышло!», «Это не я!», «Я здесь не причём!», «Меня, вообще, там не было и здесь нет!», «Лежачего не бьют!»;
- ❖ страх проявить себя, страх жизни и реализации, страх контакта с собой и другими, страх чувств;
- ❖ предпочитают затаиться, переждать, пересидеть «в кустах» и даже, если оказываются на виду, то делают вид, что их нет;

- ❖ им свойственно состояние оцепенения, когда ни туда, ни сюда;
- ❖ ставят себя на паузу, исключают себя и выпадают из жизни, «замирают» на время;
- ❖ тихо говорят, слабые дыхание и сердцебиение;
- ❖ не борются, не убегают, а условно «выходят» из игры; находятся «в домике», показывая «чурики-чурики»;
- ❖ нечувствительность к боли и чему бы то ни было, эмоциональное «отупение»;
- ❖ окружающие часто не замечают или забывают о таких людях, так как считают с их ментального поля позицию невключённости, либо могут вызвать желание расшевелить, включить, оживить, встряхнуть" их какими-то провокативными действиями и ситуациями: "Давай уже! Проснись!".

# Что такое осознанная саморегуляция?

- ✓ Важно не застревать не в одной из описанных защитных стратегий поведения, а понимать, что они выполняют защитную функцию и нормальны только лишь в качестве временного краткосрочного ответа на смену привычных условий.
- ✓ **Осознанная саморегуляция** – это, прежде всего, и есть влияние на ход нейрогуморальных процессов, осуществляемых организмом автоматически, в результате которого человек достигает качественно иного уровня самоощущения, самочувствия, самовосприятия и самореализации.
- ✓ Произвольно регулировать автоматически реализуемые организмом программы возможно, если сумеешь **убедить своё бессознательное в безопасности** желаемых изменений, результатов и действий, с помощью которых возможно реализовать задуманное, иначе подсознание «зарубит» все попытки что-либо изменить на корню.

# Методы и этапы саморегуляции.

Благодаря тому что мы обладаем сознанием, мы способны:

1. рефлексировать = отслеживать свои состояния, даже бессознательные;
2. исследовать и экспериментировать с ними = самонастраиваться;
3. влиять и создавать свою психическую реальность = осуществлять самоконтроль.

Это и есть **три основных этапа** реализации процесса **осознанной саморегуляции**.

Всевозможные **методы волевой саморегуляции** можно условно разделить на **три группы**:

- ❖ прямое воздействие на тело или опосредованное на психику (=на психику через тело);
- ❖ прямое воздействие на психику или опосредованное на тело (=на тело через психику);
- ❖ объединив предыдущие, получим третью группу многомерных методов, воздействующих системно и одновременно на уровни тела-психики, и включающих в себя тонко-плановые уровни души и духа.

Когда обсуждение основных начальных теоретических аспектов позади, предлагаю переходить к самому интересному - к практике! ☺