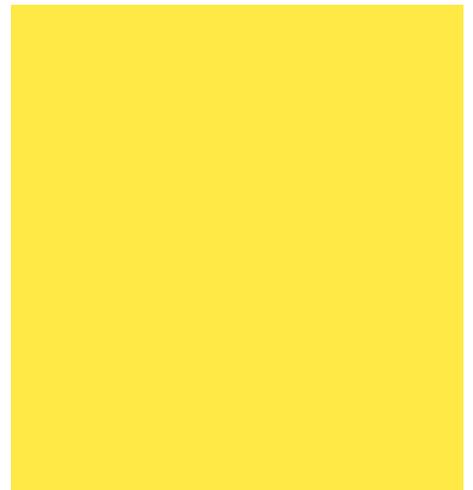


ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ



АНТИ-СТРЕСС ПЛАНЕР

BALANCEDTHERAPY.CA

Этот планер поможет вам пройти через жизненные испытания не в состоянии "еле выжил", а достойно справившись с непредвиденными трудностями.

Уметь справляться со стрессом - это не избегание стрессовых ситуаций. Это умение адаптироваться и быстро восстанавливаться.

Каждый день мы решаем задачи и проблемы в разных сферах нашей жизни: личной, семейной, рабочей, финансовой, социальной. И мы можем не справиться с ситуацией, когда жизненных стрессоров становится слишком много или неожиданно случается беда.

Мы не всегда можем выбирать ситуации, в которых оказываемся, но мы можем выбрать, как мы будем вести себя в них. Мы должны учиться осознавать свои автоматические, немедленные и незапланированные реакции на стресс и выбирать такую линию поведения, которая поможет преодолевать сложности более эффективно и экологично для себя и других.

Стрессоустойчивость - это умение адаптироваться и быстро восстанавливаться при разных жизненных невзгодах:

- неудача
- травма
- трагедия
- угрозы
- утрата близкого
- развод или проблемы в семье
- финансовые проблемы
- проблемы со здоровьем
- рабочие проблемы.



Стресс - это факт нашей жизни, его неотъемлемая часть. И стресс - это не всегда плохо. Часто именно стресс мотивирует нас развивать в себе устойчивость, опору на свои силы и находить эффективные решения проблем. Стресс может оказывать положительное влияние на нашу жизнь, однако если его слишком много, то эффект будет противоположным.

Навык стрессоустойчивости поможет вам перейти из состояния “выживания” в состояние “достижения”:

Состояния "Выживания"

Состояние "Достижения"

Находиться в стрессе



Осознать свои автоматические реакции на стресс

Нездорово реагировать на жизненные стрессоры



Выбрать более здоровые и экологичные реакции на стрессовые ситуации

Отрицать или игнорировать жизненные стрессоры



Осознать и изучить свои стрессоры

Изолироваться или находиться в односторонних отношениях



Найти баланс поддержки - тех, кому вы помогаете, и кто может помочь вам

Продолжать делать все по-старому, даже если это не работает



Проанализировать свои опции и искать лучшие, новые решения

Постоянно ругать себя за свою слабость



Выявить и использовать свои сильные стороны

Спротивляться или чувствовать себя неспособной на перемены к лучшему



Использовать возможность, чтобы вырасти и научиться чему-то новому

Ждать помощи, пока ситуация не достигнет кризиса



Удостовериться, что вы владеете необходимой информацией и ресурсам



Когда вы осознаете свои автоматические реакции на стресс, вам будет намного легче выбрать более здоровую стратегию поведения.

Когда вы понимаете, что является вашим стрессором, вы можете лучше проанализировать свои опции, использовать имеющуюся поддержку и ресурсы и выбрать лучшее решение. Также, выявив и применив свои сильные характеристики и качества, вы увеличиваете шансы на успешный выход из негативной ситуации.

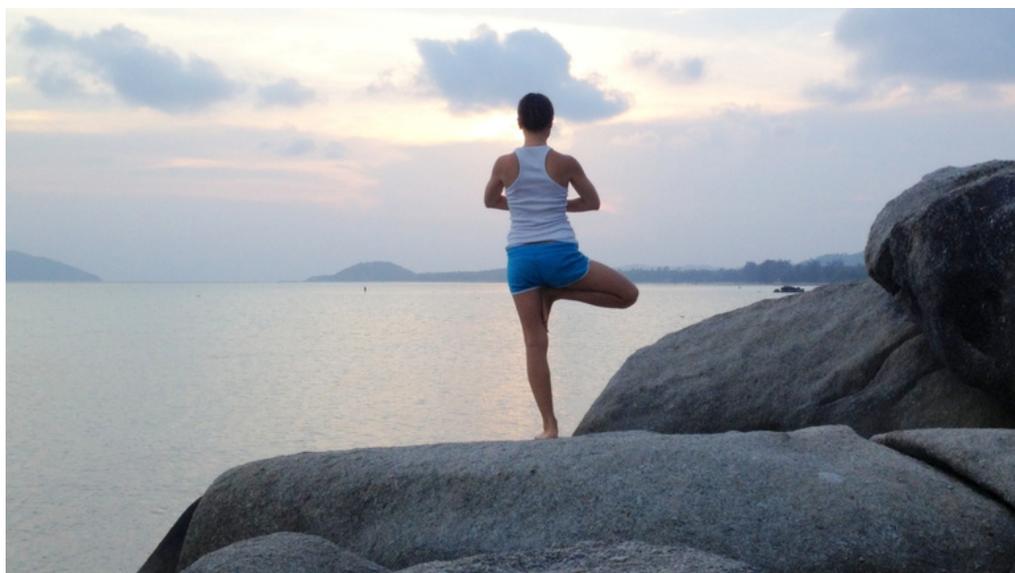
Почему важно осознать ваши автоматические реакции на стресс?

Большинство из нас сталкивается со стрессовыми ситуациями ежедневно. Часто, наша реакция на стресс является автоматической.

Однако, если мы научимся осознавать эти моментальные реакции, нам будет намного легче справиться с ними до того, как они негативно отразятся на нашем здоровье или отношениях. Мы также сможем научиться менять свое поведение, которое сейчас автоматически следует за нашими эмоциями на стресс.

Важно!

Всегда исключайте вероятность того, что ваша реакция на стресс может быть связана с имеющимися у вас проблемами здоровья, поэтому пройдите необходимую диагностику у врача-специалиста. Вы должны быть уверены, что ваше поведение вызвано только стрессом, а не болезнью. И тогда вы сможете полностью сфокусироваться на поиске источника стресса и необходимых мер по его устранению/смягчению.



Знание признаков и реакций на стресс полезно еще и потому, чтобы лучше понимать, как другие люди могут автоматически действовать в стрессовых ситуациях.

Это поможет не принимать такие реакции людей как личное оскорбление и улучшить вашу способность мыслить объективно.

Когда мы увидим, что люди могут реагировать на жизненные стрессоры по-разному, то станет понятно, почему они себя так ведут.

Поэтому странное и неприемлемое с нашей точки зрения поведение другого человека может говорить о том, что человек сейчас борется с какой-то бедой. И понимая, что люди таким образом защищаются от стресса, мы будем реже чувствовать необходимость вести себя таким же образом сами.

Проявив понимание, мы сможем помочь другим справиться с проблемами. Например, ваш друг может казаться грубым, если ему нужно побыть одному. Поэтому осознавая его состояние и реакции, вы сможете легко оставить его в покое и не реагировать на его резкий тон.



АНТИ-СТРЕСС ПЛАНЕР

Реакции на стресс могут быть физическими, поведенческими и эмоциональными.

ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Состояния

Сыпь	→	Дискомфорт, стеснение из-за внешнего вида
Проблемы со сном	→	Усталость, невозможность сконцентрироваться
Проблемы со зрением	→	Страх серьезной болезни, трудно сконцентрироваться
Головные боли и мигрени	→	Раздражительность, недееспособность
Хроническая усталость	→	Излишняя эмоциональность, нежелание что-либо делать
Простуда на губах	→	Стеснение из-за внешнего вида, избегание общения
Раздражительность	→	Порча отношений, избегание общения, изоляция
Покраснение лица	→	Риск повышенного давления
Потливость, тошнота	→	Чувство стеснения, избегание общения
Напряжение в плечах и шее	→	Раздражительность, боль, дискомфорт
Проблемы с желудком и стулом	→	Дискомфорт, избегание активностей
Артриты и аутоиммунная болезнь	→	Боль, избегание активностей
Проблемы с дыханием	→	Тревожность, панические атаки
Скрежет зубами и щелкающая челюсть	→	Боль и вред зубам
Апатия и полное отсутствие энергии	→	Изоляция, чувство безнадежности

Задание:

Прочитайте каждую реакцию/эмоцию и возможное поведение/состояние, которое она может вызвать. Отметьте ваши привычные реакции на стресс и вспомните, какие реакции вы наблюдали у других людей. Эти реакции могут проявляться сразу после внезапного стресса, а также во время продолжительного, хронического стресса.



АНТИ-СТРЕСС ПЛАНЕР

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Курение, употребление
алкоголя или наркотиков



Аддикция, проблемы
в отношениях

Употребление сахара
или кофеина



Увеличение стресса,
ухудшение здоровья

Изменение аппетита



Набор или потеря веса,
ухудшение здоровья

Частые ошибки



Риск репутации,
потери работы,
ущерба здоровью

Рассеянность,
неуклюжесть



Потеря времени,
риск репутации и
вреда здоровью

Неорганизованность



Пропущенные дедлайны,
плохое качество работы,
трата времени

Неспособность
сфокусироваться



Трата времени, упущенные
возможности

Ругань, агрессивные
жесты



Риск репутации,
испорченные
отношения

Избегание общества,
недружелюбность



Испорченные отношения,
изоляция

АНТИ-СТРЕСС ПЛАНЕР

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ		ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
Нетерпеливость, раздражительность	→	Увеличение стресса
Засыпание в одежде	→	Отсутствие качественного сна
Усталость и беспокойство при просыпании	→	Увеличение стресса
Работа на износ	→	Выгорание, ущерб здоровью
Снижение физической активности	→	Отсутствие энергии, набор веса, ущерб здоровью
Изолирование себя от общества	→	Ухудшение отношений, отсутствие поддержки
Злость и агрессия	→	Ухудшение отношений, потеря репутации, уважения
Потеря мотивации в работе	→	Пропущенные дедлайны, риск потери работы
Равнодушие, апатия	→	Ухудшение отношений, изоляция

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ	ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
Страх и паранойя	→ Упущенные социальные и рабочие возможности
Застревание в негативных мыслях	→ Увеличение стресса
Отсутствие осознанности	→ Плохие решения, сожаление, суперконтроль
Беспричинные слезы	→ Избегание общества, “расшатывание” себя
Потеря фокуса, перспективы	→ Катастрофизация, чувство беспомощности
Неспособность принимать решения	→ Упущенное время и возможности
Равнодушие к другим	→ Ухудшение отношений, изоляция
Апатия	→ Чувство беспомощности, депрессия, психические заболевания
Выражение агрессии	→ Репутационный риск, насилие
Истерики	→ Репутационный риск, ухудшение отношений, стресс
Излишний критицизм, “самоедство”	→ Избегание социума, страх, тревожность

Очень важно уметь идентифицировать ваши потенциальные физические, поведенческие и эмоциональные реакции на стресс, чтобы уметь распознать их в стрессовой ситуации. Это поможет вам помочь себе, обратиться за поддержкой, а также помочь другим людям в стрессе.



ВЫБОР ПРАВИЛЬНЫХ СТРАТЕГИЙ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Существует много стратегий, которые помогают уменьшать негативное влияние стресса в нашей жизни. Следующий список включает в себя потенциальные стратегии, которые помогут предотвратить или пережить стресс. Важно подходить к выбору правильных стратегий индивидуально, так как не все стратегии будут работать для каждого, а некоторые даже могут вызвать дополнительный стресс.

ЗАДАНИЕ:

Выберите те опции, которые могут быть полезны именно вам. Сфокусируйтесь на нескольких основных стратегиях, над которыми вы реально готовы работать и ввести в вашу повседневную жизнь:

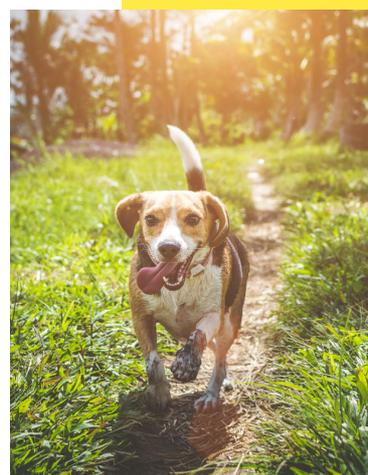
- Медитация
- Дыхательные техники расслабления
- Прогулки на свежем воздухе (каждый день)
- Достаточное употребление чистой воды
- Обращение за поддержкой к другим
- Перерывы в работе
- Проработка своих ценностей и сильных качеств
- Анализ своих опций - что можно сделать по-другому
- Поиск “маленьких побед” - небольших позитивных изменений
- Помощь других для поиска решений, мозговой штурм
- Благодарность, фокус на том, что ты ценишь/благодарен в жизни
- Физическая активность - делай то, что любишь
- Анализ своих мыслей и того, как они на вас влияют
- Избегание сплетен/жалоб и фокусировка на поиска решений
- Чтение для удовольствия
- Иглоукальвание, массаж, ароматерапия, разные телесные практики



АНТИ-СТРЕСС ПЛАНЕР

- Осознанность
- Музыка, пение, танцы
- Смех
- Помощь другим, волонтерство
- Спорт
- Творческие хобби
- Время с детьми
- Работа в саду, огороде
- Кино, видео, подкасты о том, что нравится
- Здоровое питание
- Здоровый сон
- Психологическая поддержка специалистов
- Время для себя (в одиночестве) для перезагрузки
- Время с позитивными людьми
- Планирование путешествий
- Время с домашними питомцами
- Делегирование заданий в семье и на работе
- Медицинская поддержка по необходимости
- Натуропатическое лечение
- Забота о внешнем виде
- Ведение дневника
- Организация времени (тайм-менеджмент)
- Группы/сообщества по интересам и поддержке
- Помощь других в анализе ситуации, взгляда “со стороны”

Вы заметите, что включая все больше здоровых стратегий в вашу жизнь, вы постепенно разовьете свою стрессоустойчивость и сможете уменьшить свой уровень ежедневного стресса.



КАК ОСОЗНАТЬ И ИЗУЧИТЬ ВАШИ СТРЕССОРЫ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Стрессоустойчивость - это способность адаптироваться и быстро восстанавливаться при жизненных невзгодах. Один из способов развить этот навык - это осознание потенциальных негативных событий, которые могут случиться с каждым из нас в любое время, и соответствующее планирование.

Важно понимать, что продумывание негативных сценариев не несет с собой дополнительную тревогу о том, что может случиться, а наоборот, дает понимание того, что многие люди уже проходили через подобные жизненные испытания и начали жить дальше.

Например, многие из вас знают людей, которые прошли через серьезную болезнь или потерю близкого, но смогли восстановиться и начать жить полноценной жизнью. И, возможно, вы также знаете и таких, которые при подобных жизненных невзгодах остаются в состоянии подавленности и разочарования на многие годы.

Вы сможете справиться с жизненными испытаниями намного эффективнее, осознавая, что жизнь всегда может принести неприятные сюрпризы и трудности, и планируя свои действия соответственно.



ЗАДАНИЕ:

Внизу приведены списки возможных жизненных стрессоров. Отметьте те, которые присутствуют в вашей жизни сейчас или потенциально возможны в будущем.

ЗДОРОВЬЕ

- Травма или инвалидность
- Проблемы с психическим или физическим здоровьем
- Беременность
- Сексуальная идентификация
- Стресс, связанный со здоровьем близких
- Эмоциональная травма
- Неожиданный диагноз
- Отсутствие адекватных медицинских услуг или необходимой поддержки
- Хроническая болезнь
- Эмоциональное выгорание на работе

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

- Поддержка родителей или супруга
- Потеря близкого
- Поддержка близких в горе
- Необходимость общения с негативными и агрессивными людьми
- Вынужденная изоляция
- Неразрешенный конфликт
- Сексуальное домогательство/насилие
- Агрессия/запугивание
- Сплетни/унижение/игнорирование
- Социальная несправедливость
- Стигма или дискриминация
- Родительские обязанности/трудности с детьми
- Проблемы в учебе/поведении у детей
- Поддержка детей с особенностями развития
- Развод или распад семьи
- Потеря отношений с друзьями/коллегами
- Синдром “пустого гнезда” - новая жизнь без взрослых детей
- Страх разочаровать семью или друзей

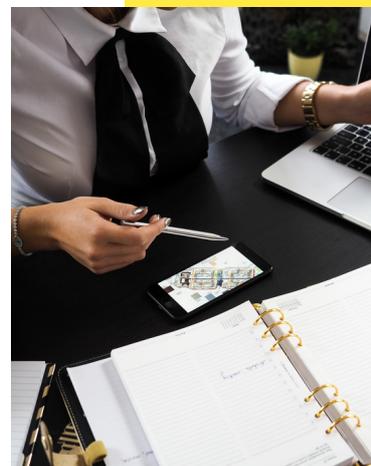


ЭМОЦИИ

- Сложность адаптации к переменам
- Отсутствие изменений/скука
- Страх провала
- Страх потери возможностей
- Обвинение, критика, осуждение
- Синдром “Самозванца”
- Унижение
- Хроническая раздражительность и недовольство
- Постоянное чувство вины/стыда
- Постоянное разочарование, нереализованные ожидания
- Страх экономического кризиса
- Страх насилия
- Неспособность расслабиться/отдохнуть
- Отчаяние/безнадежность

РАБОТА

- Страх потерять работу
- Отсутствие ясности в заданиях/ожиданиях от руководителя
- Реорганизация компании
- Конфликт
- Изменение рабочего климата/культуры
- Отсутствие времени подумать/спланировать, приводящее к ошибкам
- Этические дилеммы
- Булинг или домогательство
- Отсутствие свободного графика
- Отсутствие поощрения/положительной оценки работы
- Отсутствие справедливой оплаты труда
- Страх провала и “недокомпетенции”
- Дедлайны
- Большая ответственность
- Нехватка обучения
- Нехватка ресурсов
- Отсутствие безопасности труда
- Психологические проблемы
- Травма на работе
- Невозможность карьерного роста
- Возвращение к большому завалу работы после отпуска



ФИНАНСЫ

- Недостаток денег платить по счетам
- Неожиданные расходы
- Выплата долга
- Потеря инвестиций/сбережений
- Недостаток денег на пенсии
- Длительные финансовые затраты на близких
- Материальные потери (при пожаре или природных бедствиях)
- Медицинские затраты



Важно!

Не сравнивайте свои стрессоры со стрессорами других людей. Все люди реагируют на стресс по-разному, так как у каждого свой опыт - и сегодняшний, и вчерашний.

В один момент жизни стресс может отразиться на нас очень негативно, когда в другое время мы можем достойно справиться сразу с чередой подобных сложностей.

Мы определяем стрессоры, чтобы развить в себе стрессоустойчивость и быть лучше подготовлены к сложной ситуации.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО КРУГА ПОДДЕРЖКИ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Как вы себя чувствуете, после того, как кому-то помогли? Если вы с радостью помогаете другим людям, можете ли вы с легкостью просить чьей-то помощи сами? Если нет, то почему? Многие из нас воспитаны с убеждением, что помогать другим - это удел сильных, а вот просить - это слабость. Но действительно ли вы считаете, что все люди, которые просят о помощи, являются слабыми? Наверняка, нет.

Если вы сомневаетесь, стоит ли обращаться за помощью, вспомните свое состояние после того, как вы кому-то помогли. У всех нас есть периоды в жизни, когда мы можем поддержать других и когда нам самим нужна помощь. И просьба о помощи в нашей личной ситуации или по работе - это один из способов укрепить нашу стрессоустойчивость.

ЗАДАНИЕ:

Подумайте о своей семье, друзьях, коллегах, соседях или социальных службах, к которым вы бы могли обратиться в трудную минуту. С левой стороны столбика напишите список тех, кому вы помогаете или могли бы помочь в каждой приведенной ситуации, а с правой - список людей, кто бы мог оказать поддержку вам:

Я МОГУ ПОМОЧЬ/ ПОМОГАЮ

МНЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

	Сходить в магазин или аптеку	
	Помочь по хозяйству	
	Помочь с работой	
	Посидеть с детьми	
	Поддержать морально в сложную минуту	
	Поделиться сокровенным	

АНТИ-СТРЕСС ПЛАНЕР

Я могу помочь/ помогаю

МНЕ МОЖЕТ помочь

	Трезво оценить ситуацию и проверить мои планы на прочность	
	Сказать правду и дать пенделя, если нужно	
	Подбодрить и поддержать, вне зависимости от ситуации	
	Отпраздновать победу	
	Посмеяться вместе	
	Вытащить "в люди" или на природу/ спорт	
	Призвать к чувству ответственности за начатое и следование к поставленной цели	

Если вам нужна поддержка, не бойтесь ее просить:

всегда найдутся люди, которые могут и готовы помочь, будь то специалист либо обычный человек. Есть также разные государственные службы и группы, с которыми можно заранее связаться и узнать о возможной поддержке в случае необходимости.

Чтобы расширить свой круг поддержки, ищите способы, как вы сами можете поддержать других. Вы можете вступить в группу по интересам, начать совместный проект, волонтерство или просто найти человека, нуждающегося в помощи. Чем больше вы отдаете своей поддержки другим, тем шире будет круг людей, к которым вы сами сможете обратиться за помощью.

ПРОВЕРЯЕМ СВОИ ОПЦИИ ПО 4-М ПАРАМЕТРАМ (ПИИА)

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

У нас всегда есть разные варианты выхода из сложной ситуации. Эти опции обычно можно отнести к одной из следующих 4-х групп:

П — ПРИНИМАЕМ

Примите события (и людей), которые вы не в силах изменить. Как бы тяжело это не было, но принятие того, что невозможно изменить (вместо того, чтобы отчаянно желать это поменять), позволяет нам справляться со стрессом более эффективно:

- Не старайтесь контролировать то, что вне зоны вашего контроля
- Смотрите на сложности как на возможности роста и развития
- Выражайте свои эмоции, чтобы уменьшить их давление на вас
- Учитесь прощать и идти дальше

И — ИЗБЕГАЕМ

Избегайте ненужный стресс. Конечно, не от всего стресса можно избавиться, а некоторые ситуации нужно не избегать, а решать. Однако, если возможно, старайтесь избегать ненужного стресса в следующих ситуациях:

- Учитесь говорить “нет” и держаться в своих личных границах
- Избегайте негативных людей, которые постоянно жалуются и создают стрессовое и негативное окружение
- Заботьтесь о своих условиях жизни и работы, чтобы минимизировать повседневные моменты стресса
- Приоритезируйте свой список дел и убирайте неважные занятия, которые отнимают ваше время и сосут энергию



И — ИЗМЕНЯЕМ

Измените ваши способы общения или поведения, чтобы уменьшить стресс:

- Выражайте свои чувства в неагрессивной форме для себя и других, вместо того, чтобы подавлять свои эмоции
- Будьте гибкими и ищите компромиссы, которые могут смягчить тяжелые моменты
- Учитесь говорить о своих потребностях открыто и честно, в то же время уважая интересы других
- Находите более эффективные способы использования своего времени для поддержания баланса работы и отдыха

А — АДАПТИРУЕМСЯ

Адаптируйтесь к стрессору, изменив свое отношение и соответствующее поведение:

- Перефразируйте проблемные ситуации на более позитивные и направленные на поиск решений
- Учитесь видеть “большую картину” происходящего и учитывайте возможные последствия ваших действий
- Ставьте реальные и понятные задачи и ожидания себе и другим



СТРАТЕГИИ, КОТОРЫЕ НЕ ПОМОГАЮТ

Некоторые люди обращаются к еде, алкоголю или наркотическим препаратам как к средству релаксации в надежде справиться со стрессом. Это может временно притупить эмоции и заставить нас не думать о проблеме, однако в итоге такое поведение усугубляет ситуацию еще больше.

Вышеперечисленные средства используются многими как антидепрессанты, однако, на самом деле являются депрессантами, угнетающими нервную систему и тормозящими психические процессы. После кратковременного расслабления приходит обострение нервного напряжения и усиление тревоги. А в сложной стрессовой ситуации очень важно быть в собранном состоянии, чтобы суметь оказать помощь себе или близким.

ЗАДАНИЕ:

Просканируйте один из ваших ежедневных стрессоров по каждому из 4-х пунктов, отвечая при этом на следующие вопросы:

- Какие действия усиливают мой стресс?
- Какие действия уменьшают мой стресс?

ПРИНИМАЕМ:

Смотрим на ситуацию в перспективе “Это то, что есть”, чтобы она стала менее острой и стрессовой.

ИЗБЕГАЕМ:

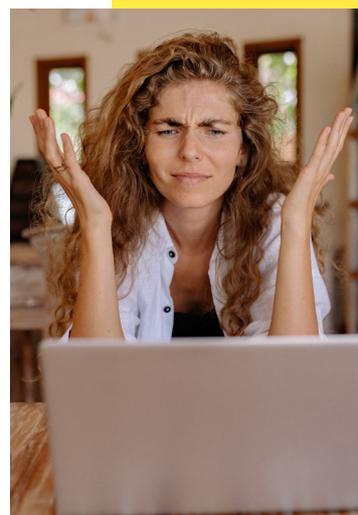
Убираем фокус со стрессовой ситуации/человека и переносим на более позитивные вещи

ИЗМЕНЯЕМ:

Меняем свои обстоятельства в сторону уменьшения/избавления от стресса

АДАПТИРУЕМСЯ:

Изменяем свой способ общения с людьми/ситуациями, создающими стресс



ОПРЕДЕЛЯЕМ И ИСПОЛЬЗУЕМ СВОИ СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Когда мы говорим о характере человека, мы берем во внимание сумму всех его характеристик, а также то, как его мысли, чувства и поведение формируют человека как личность, как он видит мир и как взаимодействует с другими людьми.

У каждого человека есть сильные качества. Это наши положительные характеристики, наша естественная сущность. И в сложных ситуациях нам намного легче проявлять именно наши сильные качества, чем справляться с нашими слабостями.

Например, если вы не отличаетесь терпеливостью, то вам трудно сдерживать себя, когда вы сталкиваетесь с задержкой проекта по работе. С другой стороны, если ваша сила в креативности, вы можете начать новый креативный проект, чтобы помочь себе отвлечься от стресса и разочарования, связанного с задержками и ожиданиями по работе.

Вы также наверняка замечали, что хотя все люди имеют свои сильные стороны, их качества могут отличаться по своей интенсивности. Например, почти каждый человек любознателен, но это качество проявляется у одних людей намного сильнее, чем у других. И любое сильное качество может стать проблемой, если интенсивность его зашкаливает.

Например, если человек не любознателен вообще, он может выглядеть скучным, а если человек слишком любознателен, он может казаться слишком любопытным и назойливым. Определение своих сильных качеств и разумное их использование придаст вам силы и уверенности в себе, а также поможет вам улучшить отношения с другими людьми.



ЗАДАНИЕ:

Определите 3 ваши основные сильные характеристики, запишите их в таблицу внизу и добавьте способы, с помощью которых вы можете помочь себе в трудной ситуации.

НАПРИМЕР:

3 Сильные Качества/ Характеристики

Как я могу использовать свои сильные качества в сложных ситуациях

Умение прощать	Так как мой принцип - это прощение, а не месть, я могу отпустить ситуацию и пойти дальше, даже если меня кто-то обидел
Любовь к учебе	Когда что-то не получается, я знаю, что могу научиться новым способам решения проблемы
Смелость	Даже когда меня никто не поддерживает, я не боюсь идти вперед и продолжать свое дело

ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

К этому этапу вы уже узнали, как вы можете автоматически реагировать на стресс и определили более здоровые альтернативные реакции и привычки. Теперь пришла пора дать себе обещание постараться вести себя по-другому в течение хотя бы трех следующих недель, чтобы развить свой навык стрессоустойчивости.

ЗАДАНИЕ:

Выберите одну или несколько опций из нижеперечисленных обещаний или придумайте свое.

В течение следующих 3-х недель я обещаю работать над следующим:

— Стараться смотреть на сложные ситуации, как на возможность для роста

Жизнь всегда несет с собой такие стрессоры, как разочарование, отчаяние, конфликты или потери. Мы не всегда можем выбирать, что с нами случается, но мы всегда можем выбрать, как мыотреагируем на случившееся.

Поэтому в сложной ситуации вы всегда сможете остановиться и подумать, что вы на самом деле получаете в результате этих непростых событий. Это может быть опыт, который вы сможете использовать в будущем. Это может быть пинок, который, наконец, заставит вас действовать и в результате приведет к ошеломляющим переменам к лучшему. А может, вы научитесь состраданию. В любой ситуации подумайте, что вы получили или сможете получить для себя.

— Действовать и не откладывать дела на потом

Даже если у вас может быть мало мотивации делать полезные и нужные дела, просто берите и действуйте сразу, не откладывая. Например, если вам не хочется делать неприятный звонок, просто посчитайте 5-4-3-2-1 и сразу набирайте номер. Без мотивации. Просто берите и делайте.

Вы почувствуете себя гораздо лучше после того, как сделали то, что должны были сделать. Применяйте этот метод, когда вам не хочется, но нужно заставить себя заняться спортом, сходить на прогулку или убрать дом. Обратный отсчет - и действуйте! Если мы будем все время сидеть и ждать мотивации, ничего не сдвинется с места.



— Продумывать свои опции поведения в сложных ситуациях, используя 4 параметра ПИИА

— Постоянно учиться на своих ошибках

Когда мы скрываем наши ошибки, мы рискуем снова наступить на те же грабли и создать еще больше проблем в будущем. Когда мы берем ответственность за свои ошибки и открыто обсуждаем свои промахи и возможные варианты решения, мы растем и развиваемся, как личность. Мы начинаем воспринимать ошибки, как естественную часть нашей жизни, приносящую новые знания и опыт, а не как нашу слабость и неудачу.

— Принимать необходимую помощь и просить самому, когда нужно

В течение следующих недель обратите внимание на предложение помощи вам от других - принести кофе, открыть дверь, сделать бутерброд. Осознайте эту поддержку, и по возможности примите и поблагодарите. И попросите помощи сами, когда нужно. Но не переживайте, если кто-то не сможет вам дать то, что нужно. Просто поздравьте себя, что вы наконец-то отважились обратиться за поддержкой.

— Учиться разговаривать с самим собой

Ловите себя каждый раз, когда вы говорите себе что-то уничижительное, например “Я идиот” или “Как можно быть таким тупым?” и перефразируйте это замечание как для кого-то другого человека, о котором вы заботитесь. Например: “Это был оправданный риск” или “Не бойся и попробуй еще раз”. Переучивайте ваш мозг давать вам меньше недобрых и критических мыслей о себе.

Надеюсь, этот анти-стресс планер поможет вам справиться со стрессовыми ситуациями.

Поделитесь им с теми, кто вам дорог.

АЛЕНА НАЙДЕНКО,
лицензированный психотерапевт, Psy.M., RCC, CCC