



**Тижневий інтенсив  
«На одній хвилині разом»**

**ТРЕНІНГ**

**«СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ:  
СЕКРЕТИ НАБУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
РІВНОВАГИ»**

**Майстерка №5**

**Спікер Тетяна Нечипорук,  
психолог КУ «ЦПРПП»**

# ЗНАЙОМА СИТУАЦІЯ?



**СТРЕС ЗАВАЖАЄ  
ЗОСЕРЕДИТИСЯ  
НА ЗАВДАННЯХ**



**РЕАКЦІЯ НА РІЗНІ  
СИТУАЦІЇ СТАЛА  
ЗНАДТО  
БУРХЛИВОЮ**



**В ЖИТТІ ТА НА  
РОБОТІ СТАЛО  
ЗНАДТО  
БАГАТО  
КОНФЛІКТІВ**



**ПОСТІЙНИЙ  
ТРИВОЖНИЙ  
СТАН**



**ПРЕРЕТВОРИТИ  
СТРЕС НА  
СОЮЗНИКА**



**ПІДВИЩИТИ  
ЯКІСТЬ СВОГО  
ЖИТТЯ**



**ПІДВИЩИТИ  
СВОЮ  
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ**



**ОТРИМАТИ ДОДАТКОВІ  
ЗНАННЯ З РОЗВИТКУ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

**ЗАВДАННЯ  
ТРЕНІНГУ:**

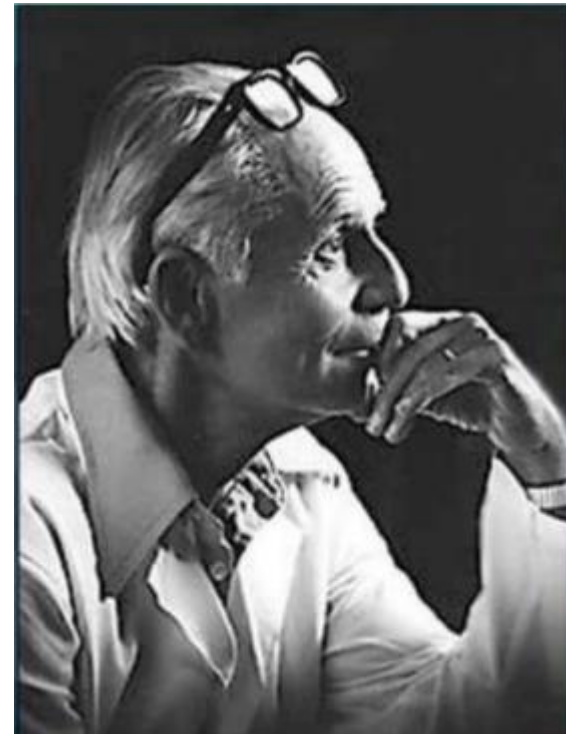
# Що таке стрес?



**Стрес** (від [англ.](#) *stress* — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи

*Стрес - це не те, що з вами сталося, а те, як ви це сприймаєте.*

**Ганс Сельє**



## НЕГАТИВНИЙ (ДИСТРЕС)

стрес, який  
шкодить організму  
(горе, нещастя,  
нездужання,  
нестаток)



## ПОЗИТИВНИЙ (ЕУСТРЕС)

стрес, який підвищує  
стійкість організму до  
шкідливих  
чинників, допомагає в  
тій чи іншій ситуації,  
відчути себе сильніше,  
підвищує  
психологічну і  
фізичну витривалість

# Види стресів





## *ФІЗІОЛОГІЧНИЙ*

надмірне фізіологічне навантаження, висока або низька  $t^{\circ}$ , фізичні травми, інфекції, больові відчуття, мігрень, язва, гіпертонія, серцеві болі

## *ПСИХОЛОГІЧНИЙ*

загроза, небезпека, образа, інформаційне перевантаження, роздратованість, втрата апетиту, депресія

# *Типи стресів*



1. Ваше ставлення до події має носити позитивне забарвлення.
2. Наявність у вас позитивного досвіду та хорошого прогнозу на майбутнє.
3. Підтримка соціуму (схвалення дій з боку тих, хто поряд з вами).
4. Наявність достатніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу.

*Якщо усі ці умови були дотримані, вітаємо, у вас є всі шанси успішно подолати стресову ситуацію, набутти нових навичок і як бонус – новий позитивний досвід.*

*Якщо вам пощастило менше, то ви впевнено прямуєте в сторону «дистресу». Коли ми говоримо про стрес в широкому сенсі, то маємо на увазі саме дистрес.*

*Для того, щоб стрес залишався на рівні «хорошого» (ЕУСТРЕСУ), мають бути виконані чотири умови*



*Що таке  
стрес?*

**Стресові ситуації, які не  
переходять в дистрес – це ресурс  
для зростання та змін**



*Стикаючись з невідомим,  
ми змушені змінюватися, і,  
в результаті – рости над  
собою*



# Стадії стресу

## Початкова стадія

**Ознаки перевантаження центральної нервової системи:** порушення сну, хронічна втома, головні болі, ознаки депресивного стану, проблеми з пам'яттю, неуважність, відстороненість.

**Зміни емоційного фону:** підвищення тривожності, преважання емоційного пригніченого стану, дратівливість, можлива алекситимія («заморожений» стан, в якому людина має труднощі з проявом і сприйняттям емоцій). На цій стадії люди можуть перебувати роками.



*Ігнорування симптомів може призвести до того, що доведеться приймати спеціальні медпрепарати*

# *Друга стадія*

**Стадія функціональних розладів.** На цьому етапі стрес починає позначатися на системах дихання, кровообігу, травлення, змінюється гормональний фон. Серед симптомів відзначають болі в грудній клітині, проблеми з шлунково-кишковим трактом, підвищення тривожності (це може, у наслідку, призводити до панічних атак)

*Стадії  
стресу*



# Стадії стресу



## Третя стадія

*Патологічні наслідки на рівні фізіології – гіпертонія, діабет, ішемічна хвороба серця, виразкова хвороба шлунка, гастрит, проблеми з нирками.*



**«Я до стресу»**

**«Я під час стресу»**

**«Я після стресу»**



*Психома  
люнок*

# Вправа «Прихований стрес»

STRESS



**Зазначте приклади, які вас найбільше дратують**

1. Хочете зателефонувати, але на лінії постійно зайнято.
2. Коли хтось без зупину дає вам поради.
3. Помічаєте, що хтось стежить за вами.
4. З кимось розмовляєте, а хтось постійно втручається у вашу розмову.
5. Хтось перериває хід ваших думок.
6. Хтось без причини підвищує голос.
7. Погано почуваєтеся, якщо бачите комбінацію кольорів, які, на вашу думку, невдало поєднані.
8. Вітаєтеся з кимось і не відчуваєте у відповідь, що людина привітна до вас.
9. Розмовляєте з людиною, яка вас знає «краще» за вас.







**Стрес не завжди поганий.  
Він може допомогти вам залишатися  
зосередженими, енергійними і здатними  
впоратися з новими викликами. Він тримає вас  
у тонусі під час виступу перед великою  
аудиторією або при вирішенні кризової  
ситуації.**



*Чи  
завжди  
стрес -  
це про  
негатив?*

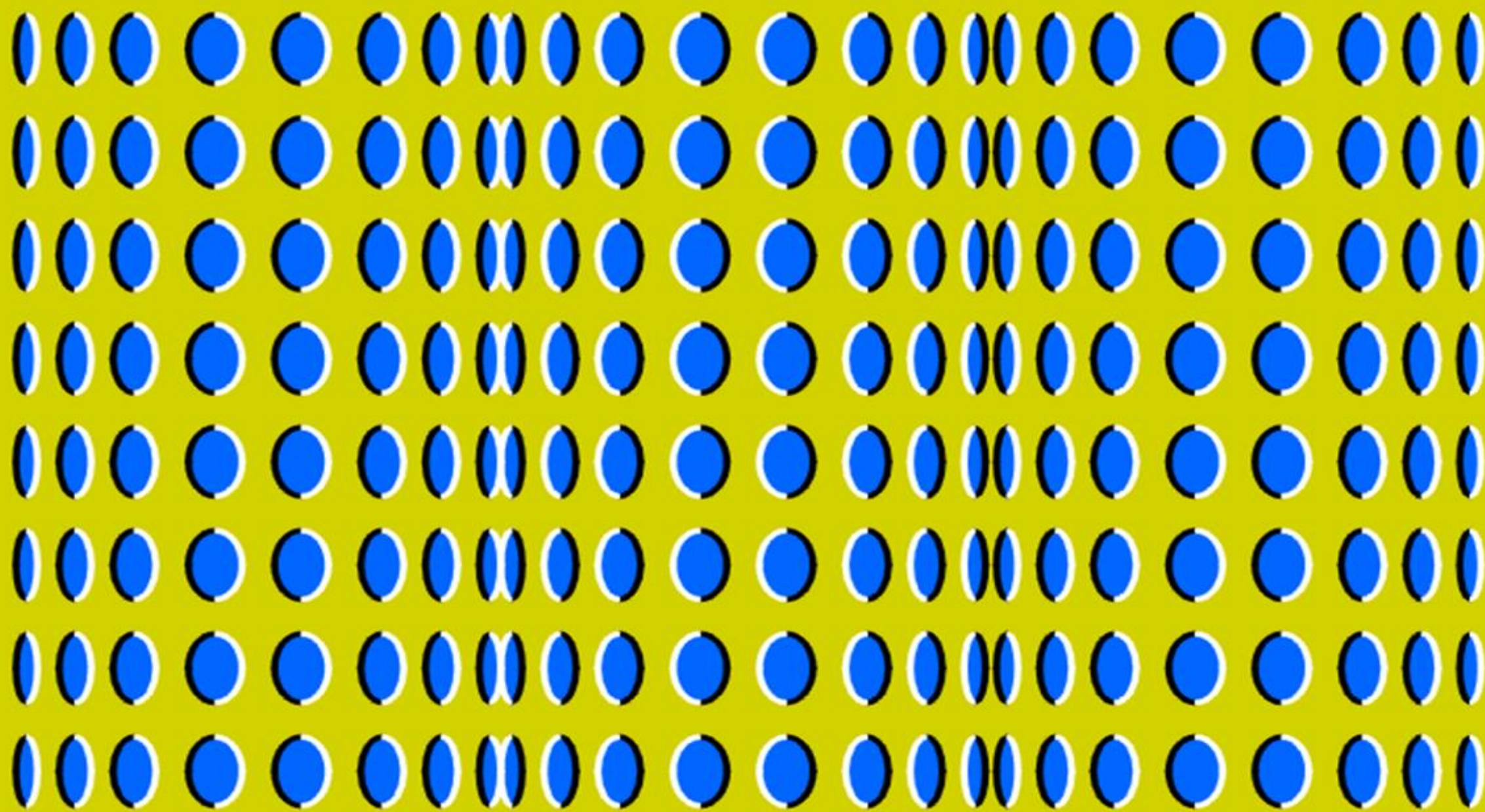
*Тест  
«Рівень  
стресу»*

Перевірте себе на наявність стресу.

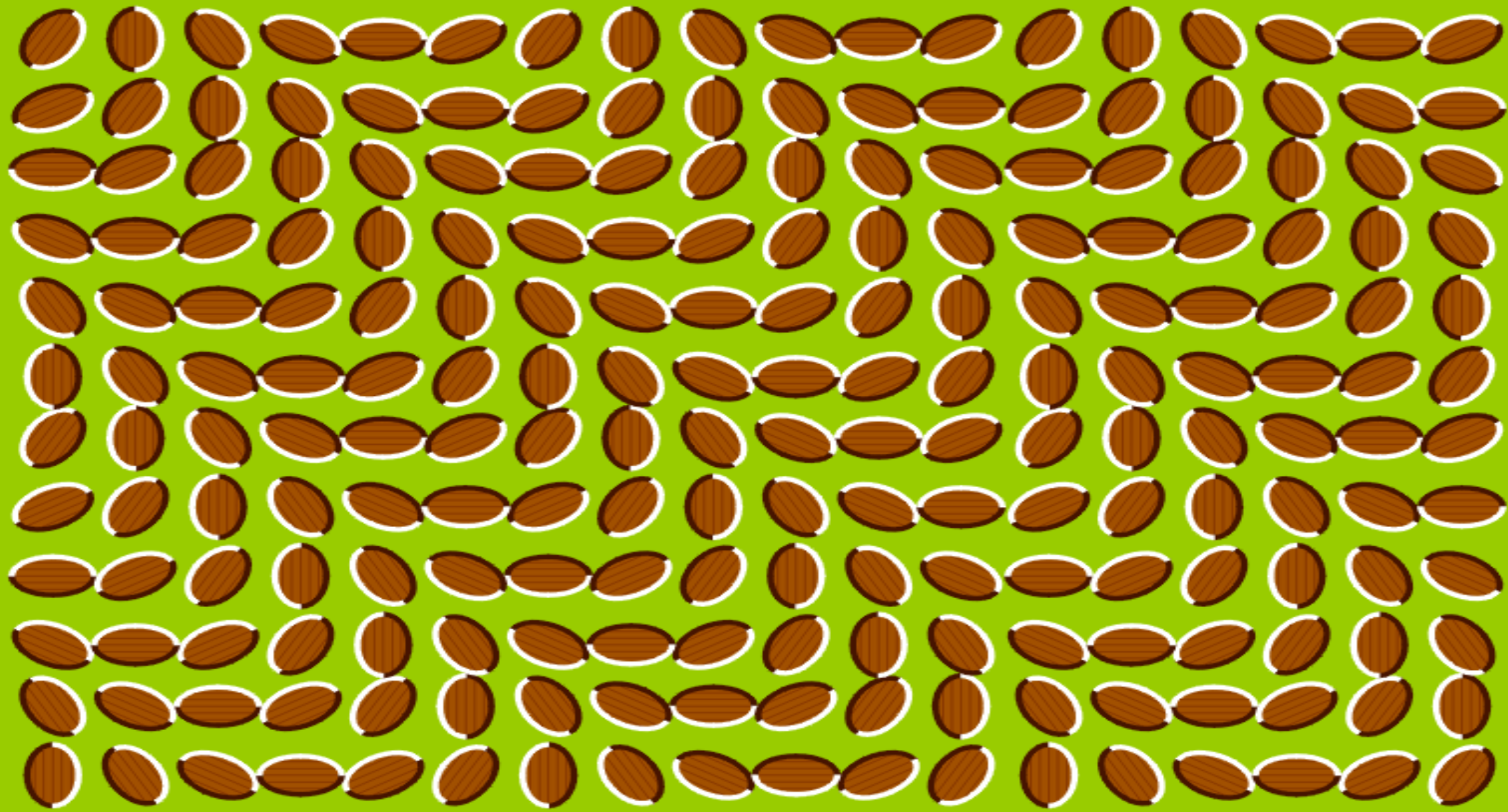
Подивіться уважно на малюнки.

Як по-вашому, вони рухаються?

Чи малюнки абсолютно статичні?







Тест визначає рівень стресу, з яким може впоратися доросла людина.

Чим повільніше рухаються елементи малюнка, тим краще Ви здатні контролювати стрес.





**Якщо ви помітили у себе будь-які ознаки стресового розладу, то:**

- 1) зверніться до лікаря;
- 2) постарайтеся знайти причину, так званий стресор, який є подразником і причиною стресового стану;
- 3) влаштуйте собі «профілактику стресових станів»

*Хороша новина — чим більше ми тренуємося, тим кращою буде наша стресостійкість.*

*Куди  
бігти і  
що  
робити?*

## *Що можна зробити?*

1. Прогулянка на свіжому повітрі та зміна звичного середовища.
2. Фізичні вправи або будь-який вид активності, щоб скинути напругу.
3. Музикотерапія і кольоротерапія (ви можете використовувати музику, щоб розгрузити нервову систему, а також візуальні джерела задоволення).
4. Психотерапія, безумовно. Усвідомлення причин і своїх реакцій на оточуючих – один з кращих профілактичних заходів будь-якого стресу.
5. В стресовому стані краще відмовитися від алкоголю, зменшити вживання кофеїну (для зниження збудливості нервової системи).
6. Постарайтеся виключити спілкування з людьми, поруч з якими ви відчуваєте будь-яку емоційну депривацію (скорочення або повне позбавлення можливості задовольняти основні потреби) – простіше кажучи, з неприємними для вас людьми.

## *Лінія часу*

Сядьте, заплющіть очі та уявіть певний відрізок свого життя. Картинка може бути різною — у когось лінія, в когось спіраль тощо.

На цьому відрізку треба позначити подію, яка вивела з рівноваги, та виміряти рівень напруги за 10-бальною шкалою.

Наприклад, суперечку з колегою ви оцінили у 8 балів. Потім перемістіться далі по лінії, збільшуючи відрізок життя, і озирніться на вашу «травмуючу» подію. Знову оцініть напруження — зазвичай в такій перспективі його рівень знижується.

Ця техніка дозволяє побачити, що ваш випадок — лише пересічний життєвий епізод. На щастя, з плином часу ми сприймаємо негативні події як менш емоційно значущі.

# *Кінотеатр*

Закрийте очі та уявіть себе в кінотеатрі. На великому екрані з потужним звуком демонструється фільм — ваша стресова ситуація. Ви чуєте, як люди відгукуються про те, що сталося, обговорюють вас, ваші дії. Відзначте рівень внутрішнього напруження. Потім спробуйте ту ж ситуацію відобразити як чорно-білу стрічку німого кіно. Який зараз рівень стресу? Припускаю, що він буде меншим. Третя демонстрація відбувається на квадратику в куточку екрану, який займає всього 5% від загальної площі. Знову ж таки — в чорно-білому форматі та без звуку. Напруження буде мінімальним, оскільки ми позбавили ситуацію емоційного забарвлення.

*Психотехніки  
підвищення  
стресостійкості*

# *Психотехніки підвищення стресостійкості*

## *Ліфт*

Уявіть себе на першому поверсі хмарочоса і оцініть рівень напруження. Ви заходите у прозорий ліфт. Натисніть кнопку верхнього поверху і поступово піднімайтеся вгору. Внизу лишається ваша «ситуація». Ви піднімаєтеся над нею, вже не чуєте обговорень, оцінок, припущень. А на 101 поверсі виміряйте напруження. Рівень обов'язково знизиться, і ви відчуєте сили рухатися далі.



# *Вправа «Ритмічне дихання»*

*Психотехніки  
підвищення  
стресостійко  
сті*

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

# *Вправа «Настрій»*

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад?

Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури.

Важливо: повністю зануртеся у свої переживання, виберіть колір, проведіть лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір.

Закінчили малюнок?

А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

*Психотехніки  
підвищення  
стресостій  
кості*

# *Вправа «Стирання інформації»*

*Психотехніки  
підвищення  
стресостійко  
сті*

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «витирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «витирайте» її до повного зникнення.

# *Вправа «Рахунок»*

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдишу.)

Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони.

кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

Пливіть ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

*Психотехніки  
підвищенн  
я стресостій  
кості*

# Дорога життя

Зобразіть дорогу у вигляді трьох кіл:

коло минулого

коло теперішнього;

коло майбутнього

*Психотехніки  
підвищення  
стресостійкості*

1. Поговоріть із кимось.
2. Піклуйтеся про себе.
3. Не жертвуйте сном.
4. Визначте пріоритети та організуйте робочий час:
  - створіть збалансований графік;
  - плануйте регулярні перерви;
  - встановіть здорові особисті межі.
5. Позбудьтеся шкідливих звичок, які продукують робочий стрес.
6. Формуйте навички релаксації:
  - змініть обстановку, якщо це можливо;
  - займіться якоюсь справою;
  - послушайте улюблену заспокійливу музику.



*Поради  
як знизити  
рівень  
напруження  
підвищити  
власну  
стресостій  
кість*





## Факти про стрес

1. Найбільш глибокий стрес людина отримує не від ситуації, а від того що не знає, як на неї реагувати. **Висновок:** працюємо над своїми реакціями на різні подразники.

2. Рівень кортизола (гормон стресу) підвищується, коли людина постійно знаходиться в шумній обстановці.

**Висновок:** перебувати у тиші більш терапевтично.

3. Стресові ситуації записуються в тілі, в м'язах.

**Висновок:** фізичні вправи обов'язкові для високого рівня стресовитривалості.

4. Короткостроковий стрес (адреналін) в невеликих дозах корисний для організму, він активізує імунні процеси. При помірному стресі активно формуються нейрони, клітини мозку.

**Висновок:** обливатися холодною водою, пробувати іноді екстремальні розваги або види спорту - корисно.

5. Перебування в постійних стресових ситуаціях – дуже шкідливо для людини, адже організм до них поступово пристосовується і починає сприймати дисбаланс, як норму.

**Висновок:** не дозволяти, ні в якому разі, накопиченню стресу. Якщо не можете подолати самі стрес - обов'язково зверніться до фахівця. Таким чином ви збережете своє здоров'я.



## Енергетична їжа, яка допомагає нейтралізувати наслідки стресу та підвищити імунітет

1. Зелені коктейлі.
2. Фруктово-овочеві фреші.
3. Ягоди.
4. Чорний шоколад.
5. Спіруліна, мигдаль, імбир, лимон.
6. Кінза, насіння Чіа та льону.
7. Фініки.
8. Чай матча, зелений чай.

### Антистресові масла

Лимон - підвищує настрій і працездатність.

М'ята - активізує розумову і фізичну працездатність, підвищує концентрацію, має протизапальну і седативну дію.

Лаванда - одне з найдієвіших заспокійливих засобів.

Троянда - має найвищу частоту вібрацій серед ефірних масел, створює почуття балансу і гармонії.

Клементин - потужний антидепресант.

*Корисні  
нотатки*



## *Корисні нотатки*

### Антистресові вітаміни, мікроелементи

1. Омега 3
2. Усі вітаміни групи В, особливо В12
3. Вітамін С
4. Магній
5. Цинк

### Трави які заспокоюють нервову систему

1. Валеріана
2. Пустирник
3. М'ята
4. Ромашка
5. Меліса
6. Хміль
7. Материнка





**Дякую за увагу**