

Кудло Ирина Казимировна

«Стресс, тревога, гаджеты»

- ▶ Стресс (от англ. *stress* «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).
- ▶ Стресс направлен на развитие в ответ на стрессорное воздействие защитно-приспособительных реакций организма с задействованием симптоадреналовой системы (с активацией нейрогуморальной регуляции путём возбуждения симпатической вегетативной нервной системы и гиперсекреции гормонов: КРГ (гипоталамус) → АКТГ (гипофиз) → кортикостероиды (кора надпочечников)) и связан с развитием общего и местного адаптационного синдрома.
- ▶ Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования.
- ▶ Стресс - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

- ▶ **Тревога**- разлитое, диффузное состояние, связанное с переживанием неопределенного, предчувствие опасности, состояние беспокойства, пропитанное беспокойством чувство ответственности за ситуацию.
- ▶ **Тревожность** - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе в таких, которые к этому не располагают.

«Аптечка скорой психологической помощи»

- ▶ Дыхательные и телесные техники экстренной самопомощи.
- ▶ Упражнение «5-4-3-2-1». «Оживляем сенсорику». Чувствуем и ощущаем.
- ▶ «Да, но...». Техника контраргументов в противовес «мысленной жвачке».
- ▶ «7 экранов». Останавливаем механизмы глобализации и катастрофизации мышления.
- ▶ Смысловые ценностные сферы жизни.
- ▶ «Мешочек ресурсов» (карта ресурсов).
- ▶ Планы с подпланами. Образ будущего. Метафора «дерево жизни».
- ▶ На что я могу повлиять в своей жизни даже сейчас?! Что от меня зависит?! Что я могу выбрать?!
- ▶ Книга «Поллианна»: «игра в радость», запускаем позитивное мышление. Виктор Франкл «О смысле жизни».

Изменения-вот что неизменно в этом мире.

Стресс перемен.

Психологическая устойчивость.

ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ СИТУАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ



Источник: Битюцкая Е. В., Базаров Т. Ю., 2019

- ▶ **Психологическая устойчивость** - это совокупность определенных качеств и свойств психики, благодаря которым организм сохраняет способность к адекватной и эффективной жизнедеятельности под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов.

Психологические основы иммунитета

- важность сна, режима труда и отдыха,
- физическая нагрузка/движение/спорт,
- пищевое поведение,
- обращение с информацией, профилактика гаджетной зависимости,
- интересный насыщенный досуг, хобби и увлечения,
- общественно полезная деятельность

Проанализируем свой образ жизни

Проанализируем свое окружение

Человек, его статус в моей жизни (кто он для меня)	Суть общения	Что я отдаю в наших взаимоотношениях	Что я получаю в наших взаимоотношениях	Сколько времени занимает наше общение	Мой выбор

Проанализируем свои привычки

Привычка	Зачем она мне нужна, в чем ее функция/задача	Когда появилась, в каких обстоятельствах, сколько времени назад	Какую функцию/задачу выполняла тогда	Точно ли она нужна мне в нынешних обстоятельствах моей жизни	Изменения, выбранные мной

Гаджеты в моей жизни...

Диагностические пробы на наличие/отсутствие гаджетной увлеченности/зависимости:

- ▶ - три часа без гаджетов;
- ▶ - день без гаджетов;
- ▶ - выходные без гаджетов // отследить, насколько будет тянуть к гаджетам;
- ▶ - строго через обозначенное время, например, через 15 минут, выключить телефон, даже если посередине поста или видео;
- ▶ - отследить с помощью программы контроля экранного времени количество и содержание своего гаджетного контента.

Критерии для определения зависимости от гаджетов:

- ▶ - количество времени, проводимого в гаджете, особенно в ущерб другим важным, ведущим видам деятельности и снижение результативности продуктивной деятельности (дети перестают учиться в школе, портятся оценки, бросают посещать кружки и секции, не хотят гулять с друзьями, не хотят путешествовать с родителями, нет интереса к досуговым делам, даже к «вкусностям» в кафе, даже к тому, что раньше очень нравилось).
- ▶ - снижение интереса (до полного исчезновения) к другим видам деятельности, кроме развлекательного контента в гаджетах,
- ▶ - повышение раздражительности, агрессивности, нервозности,
- ▶ - снижение социальных контактов,
- ▶ - озвучивание мысли: «чем так жить (учиться, развиваться, трудиться), лучше, вообще не жить».

«Изменения в природе происходят год от года...»

«Он придет, он будет добрый, ласковый, ветер перемен...»