

Психологическая  
уравновешенность  
и пути формирования  
духовного здоровья

***Как-то ученики попросили Учителя представить следующую ситуацию – он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъяренный тигр, слева – кобра, впереди – отвесная скала...***

***Что он будет делать в этом случае? Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным:***

***А зачем я там окажусь?***

*Восточная притча*

# Длительная стрессовая ситуация:

**Это когда наша попытка решить проблему лишь усложняет ее или становится сама проблемой.**

- Это происходит, когда тот или иной тип поведения продолжает реализовываться, хотя стимул, вызвавший его к жизни давно потерял свою актуальность.
- Мы часто не способны избавиться от нервного напряжения, вызванного стрессом, и это напряжение трансформируется в невротическое поведение.

## Физические проявления чрезмерного стресса:

- Отсутствие аппетита/постоянное переедание
- Частые расстройства пищеварения/изжога
- Бессонница
- Постоянное чувство усталости
- Повышенная потливость
- Нервный тик
- Постоянное покусывание ногтей
- Головные боли
- Мышечные судороги
- Тошнота
- Затруднения с дыханием
- Слезливость без видимой причины
- Неспособность долго оставаться на одном месте
- Высокое кровяное давление

# **Симптомы стресса, проявляющиеся на психологическом уровне:**

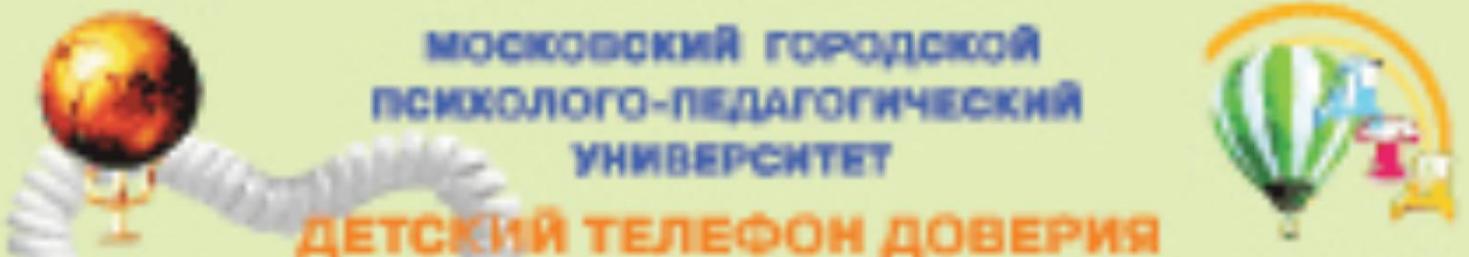
- 1. Постоянная раздражительность при общении с другими людьми, беспричинный гнев.**
- 2. Проблемы с учебой (работой) и близкими.**
- 3. Потеря интереса к событиям жизни и к другим людям.**
- 4. Постоянное ожидание неудачи.**
- 5. Чувство, что «я – плохой».**
- 6. Трудности с принятием решения.**
- 7. Чувство, что «моя внешность непривлекательная»**
- 8. Неспособность проявить подлинные чувства.**
- 9. Чувство, что вы являетесь мишенью, объектом враждебности со стороны других людей.**
- 10. Утрата чувства юмора и способности смеяться.**
- 11. «Безразличие» (к домашним делам, внешности и т.п.)**
- 12. Страх перед будущим, перед собственной несостоятельностью.**
- 13. Чувство, что никому нельзя доверять.**
- 14. Пониженная способность к концентрации.**
- 15. Неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое.**

# **Как избавиться от чрезмерного напряжения:**

- 1. Работайте не больше 8 часов в сутки ежедневно.**
- 2. Время на обед – не меньше часа.**
- 3. Ешьте не спеша и тщательно пережевывать пищу.**
- 4. Культивируйте привычку слушать спокойную расслабляющую музыку.**
- 5. Развивайте привычку к медленной ходьбе и неторопливым разговорам.**

# **Как избавиться от чрезмерного напряжения:**

- 6. Чаще улыбайтесь и искренне радуйтесь.**
- 7. Занимайтесь спортом.**
- 8. Просто разбивайте иногда одну-две старые чашки, бросая их избавляясь от негативных эмоций.**
- 9. Придерживайтесь более ритмичного питания. Будьте умерены в еде.**
- 10. Обратитесь за консультацией к психологу или другому специалисту.**



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

**8-800-2000-122**  
**8 (495) 624-60-01**

БЕСПЛАТНО АНОНИМНО КРУГЛОСУТОЧНО

**624 – 60 – 01**

# Как избавиться от чрезмерного напряжения:

**11. Занимайтесь творчеством.**

**12. Сосредоточьтесь на настоящем и преодолите привычку «зацикливаться» на прошлом или будущем.**

**13. Не начинайте очередную работу, не завершив предыдущую.**

**14. Начинайте новое дело без страха, иначе оно будет казаться труднее, чем есть на самом деле.**

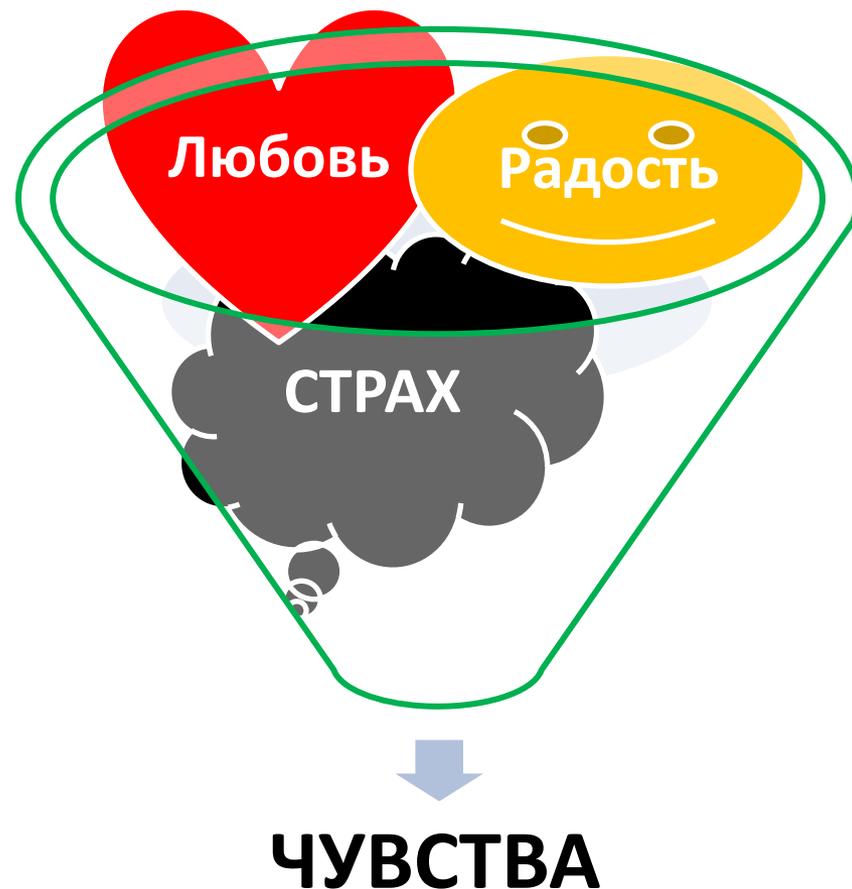
**15. Ставьте перед собой разрешимые задачи.**

# Чувство СТРАХА....

Чувства – это **личный опыт**, который мы **постепенно накапливаем** внутри себя.

**Страх – одно из НАШИХ чувств.**

Если за свой страх вы станете винить других, то непременно придете к выводу, что изменять надо других. А это – не в ваших силах!



# 1. Будьте внимательны к своей речи!

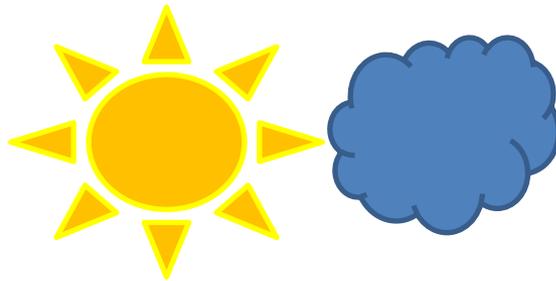
## Как язык создает «образы»

- Когда мы формулируем свои идеи или переживания с помощью соединительных слов **«но»**, **«и/а»** и **«даже если»**, они заставляют нас **фокусировать внимание** на различных аспектах одних и тех же переживаний.

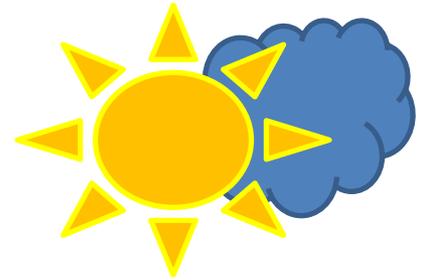
# Например:



Сегодня  
светит солнце,  
**НО** завтра  
будет дождь



Сегодня  
светит солнце,  
**А** завтра будет  
дождь



Сегодня светит  
солнце, **ДАЖЕ**  
**ЕСЛИ** завтра будет  
дождь

## Сравните:

- «Я хочу достичь результата, **но** у меня есть проблемы»;
- «Я хочу достичь результата, **и** у меня есть проблемы»;
- «Я хочу достичь результата, **даже если** у меня есть проблемы».

## Задание (письменно):

- В предложенной фразе замените **«НО»** на **«даже если»** и посмотрите, на чем сфокусируется ваше внимание.

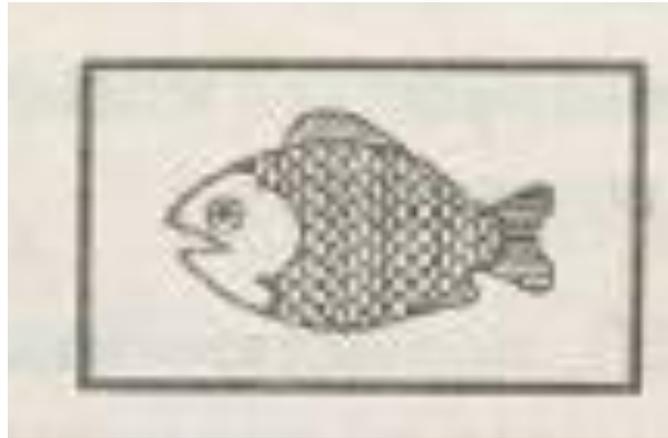
*«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться вновь».*

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, но она может повториться вновь».*

*«Я нашел выход из проблемной ситуации, даже если она может повториться вновь».*

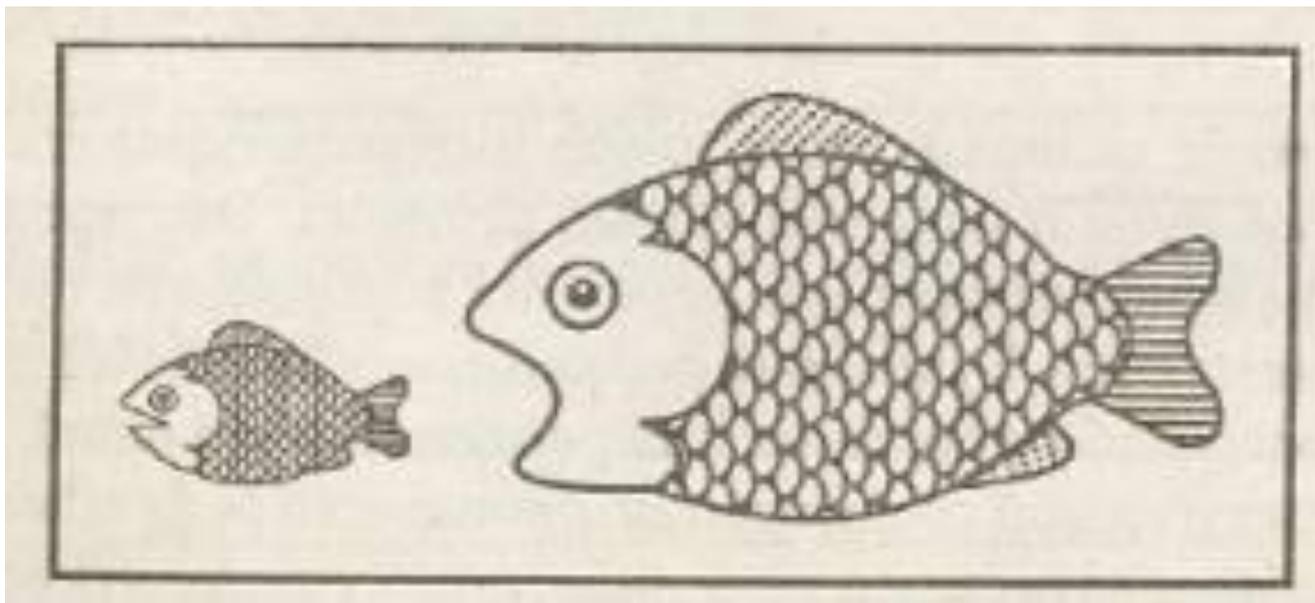
## 2. «Образы» влияют на наши переживания

Образы, в которых мы представляем ту или иную ситуацию влияют на наши переживания и их интерпретацию, определяя, что именно мы «видим» и воспринимаем.



Маленькая рамка (УЗКИЙ взгляд)

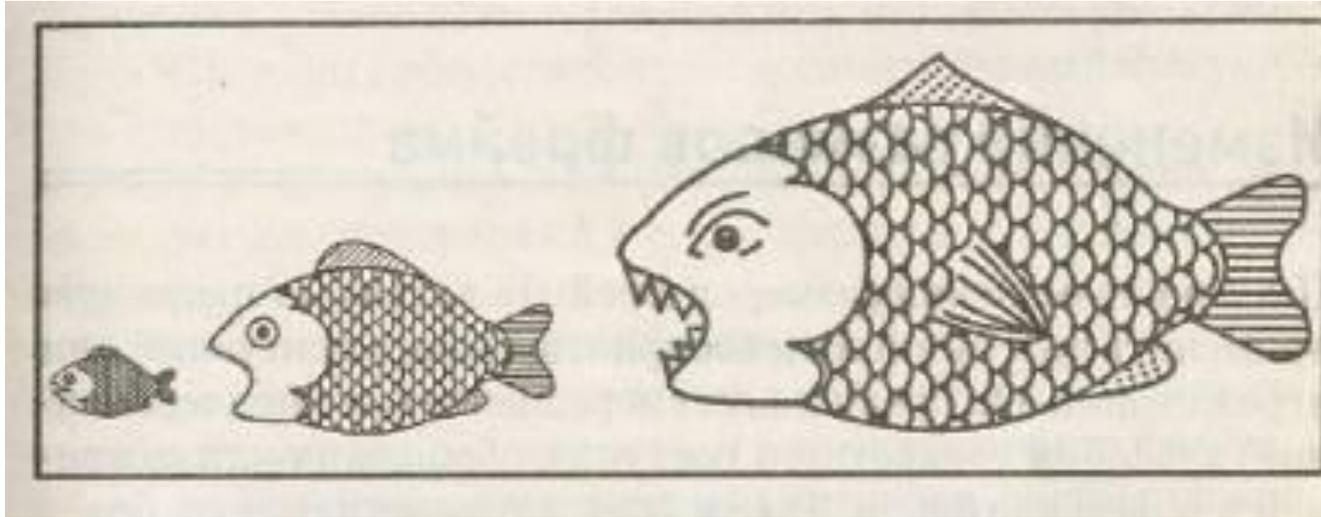
**Теперь представьте, что будет, если расширить рамку.**



**Обратите внимание на то, как за счет новой перспективы расширяется ваш опыт и понимание представленной ситуации**

**Мы МОЖЕМ ВЫБИРАТЬ, как реагировать:  
тревожиться ли нам о маленькой рыбке или признать,  
что большой рыбе для выживания необходима пища.**

# А теперь посмотрим, что будет, если еще немного расширить перспективу



**Нередко люди попадают в ситуацию маленькой или средней рыбы.**

Они **либо не осознают**, подобно первой из них, грозящей извне опасности, **либо, подобно второй**, настолько **поглощены стремлением к результату**, что не замечают приближающегося кризиса.

# Возьмите на заметку!

- Предложенная техника (рефрейминг) позволяет увидеть «самую большую» картинку (образ) ситуации, в результате чего может быть сделан более правильный выбор и предприняты соответствующие действия.

# 3. Позитивное формулирование позитивных намерений

- Фразы «**избежать стресса**» или «**расслабиться и успокоиться**» — два способа описания одного и того же внутреннего состояния.
- Однако в них использованы совершенно разные слова.
- Одно утверждение («избежать стресса») описывает нечто нежелательное.
- Второе («расслабиться и успокоиться») описывает желаемое состояние.

Для того чтобы позитивно сформулировать намерения и критерии, необходимо задавать следующие вопросы:

- «Если вы не хотите стресса (расходов, ошибок, затрат), **то чего же вы хотите?**»
- Или «**Что бы вы получили**, если бы вам удалось избежать того, что для вас нежелательно?».

**Негативное  
высказывание**

**Позитивное  
утверждение**

Потеря времени

Разумное использование  
имеющихся ресурсов

Страх поражения

Желание достичь успеха

Нереально

Конкретно и осуществимо

Слишком много усилий

Легко и быстро

Глупо

Мудро и со знанием дела

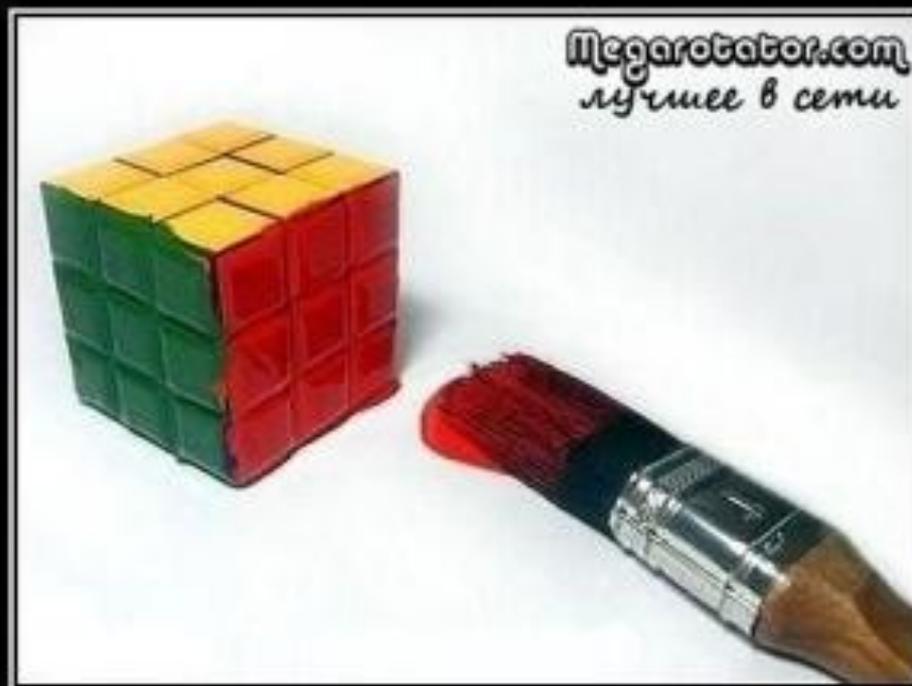
Слишком дорого

По средствам

# 4. Свой выбор делаете ВЫ, а не обстоятельства

- Я должна - *Я предпочитаю*
- Мне надо - *Я выбираю*
- Я не могу - *Я не хочу*
- Я боюсь - *Я не хотела бы*
- Так случилось - *Я была не готова*
- Когда это произойдет - *Я не хочу делать выбор*
- Говорят, что - *Я считаю, что*

## 5. Взгляните на вещи по-другому...



Мегароботы.com  
лучшее в сети

**РЕШЕНИЕ ЕСТЬ**  
даже у самых сложных задач