

**Т.Б. Кодлубовская**

# Антистрессовая регуляция.

Методическое руководство.

Индивидуальный подход  
к реакции на стресс – фактор

Выход из стресса

Серия «АНТИСТРЕСС»

Киев - 2019

ББК 88:52.5я7К55

УДК 159.9:612.176:57.05(07)

Рецензент.

Доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный деятель науки и техники Украины,  
Ведущий научный сотрудник Научно- методического Центра кадровой политики Министерства обороны Украины

*Маслова Маргарита Георгиевна.*

### **Кодлубовская Т.Б.**

Антистрессовая регуляция. Индивидуальный подход к реакции на стресс-фактор. ч.1– К.:ИППР «Антистрессцентр», 2019. – 24 с.

В методическом руководстве рассматриваются теоретические и практические вопросы психологической подготовки людей к преодолению деструктивных эмоциональных состояний после стресса. В руководстве приводится авторская концепция индивидуального подхода к диагностике, анализу ответной реакции на стресс для подбора методов восстановления.

Содержание интересно и полезно практикующим психологам, врачам, юристам, политикам, журналистам, профессионалам, связанным с высоким уровнем стресса, а также, всем людям в кризисный период жизни.

ББК 88:52.5я7К55

УДК 159.9:612.176:57.05(07)

© Т.Б. Кодлубовская

## Содержание.

1. Стресс для нас - это?.....	4
2. Диагностика наличия показателей проявления стрессового напряжения. Метод наблюдения.....	5
3. Определение форм личностной агрессивности.....	7
4. Какие собственные отрицательные эмоции трудно признать..	12
5. Диагностика состояния вегетативной нервной системы.....	17
6. Расчет резервов деятельности сердечно - сосудистой системы...	20
7. Анализ результатов проверки своего эмоционального и функционального состояния после стресса.....	22

## Предисловие.

В практическом руководстве «Антистрессовая регуляция», автором которого является кандидат психологических наук, доцент Национальной медицинской академии последипломного образования им. П.Л.Шупика, практикующий психолог Татьяна Борисовна Кодлубовская, нашли отражение основные понятия и современные методики практической психологии.

В руководстве в простой и доступной форме изложены современные представления о психофизиологических реакциях организма человека на стресс, индивидуальный подход к особенностям диагностики и анализу ответной реакции на стресс-фактор.

Авторский подход базируется на основных принципах отечественной школы практической психологии. Актуальность работы заключается в том, что, не взирая, на повышенные стрессовые нагрузки, которые влияют на жизнедеятельность людей, особенно экстремальных профессий, до сих пор отсутствует доступная экспресс-система постстрессового восстановления.

В то же время известно, что в Европе и США большинство людей регулярно пользуются услугами психологов и, в первую очередь, это касается военных полицейских и врачей. Именно для них открыты круглосуточные центры психологической поддержки.

С учетом дефицита квалифицированной психологической помощи многие люди переживают внутриличностные и межличностные проблемы не обращаясь к профессионалам не имея при этом опыта самостоятельного их преодоления.

Автором руководства были разработаны системы индивидуально-личностных подходов к подбору методов психологического восстановления в соответствии с состоянием вегетативной нервной системы человека. Особого внимания заслуживают разработанные и запатентованные техники дыхания в комплексе с фитоаромасредствами, с помощью которых достигается стабильный эффект в регуляции психологического состояния с улучшением показателей функций сердечно - сосудистой системы и адаптационного потенциала.

В руководстве удачно сочетаются простота методов диагностики и анализа с доступностью способов восстановления психологических состояния для различных групп населения.

Считаю целесообразным рекомендовать руководство к практическому применению в центрах психологической помощи.

Практическое руководство «Антистрессовая регуляция» представляет интерес для психологов, врачей, реабилитологов, педагогов, социальных работников, а, также, для широкого круга читателей.

*Заслуженный деятель науки и техники Украины,  
доктор медицинских наук, профессор,  
ведущий научный сотрудник Научно - методического  
центра кадровой политики Министерства обороны Украины  
М.Г. Маслова*

## **От автора.**

*Любовь и улыбка в нашей душе  
Дарит миролюбие, уверенность  
И счастье в настоящем и будущем*

*Сложилось так, что методические пособия серии «АНТИСТРЕСС» выходят в свет, когда духовный, политический, экономический конфликт информационного противостояния вошел в пиковую фазу, грозящую не войной между Россией и Украиной, а катастрофой всемирного масштаба.*

*Кризис в переводе с греческого означает момент принятия решения, а в переводе с китайского – проверка возможностей. Каждый из нас в настоящий момент своими чувствами, мыслями, действиями ответственен за судьбу свою и всей планеты. Для этого нам необходимо сделать шаг к осознанному переходу от внутренней агрессивности к чувству любви, доброты и взаимопонимания. Этот переход труден из-за внутрличностных противоречий, ложных установок, неосознанных сопротивлений. Сейчас происходит внутренняя трансформация духовных ценностей: личностных, межличностных, национальных. Нам нужна вера в завтрашний день Любви, Добра, Свободы, всех людей, вернувшихся с информационной войны и осознавших всю опасность лжеоружия и великую ответственность перед миром за его объективное восприятие и распространение. Для этого мы должны научиться искренне говорить, прежде всего, со своей совестью и друг с другом.*

*В результате длительного пребывания в состоянии негативных переживаний мы теряем способность радоваться жизни.*

*Поэтому основой содержания книги является создание целостной системы методов быстрого восстановления психологического состояния людей в экстремальных ситуациях.*

*Книги серии «АНТИСТРЕСС» посвящены всем, кто с открытым сердцем идет по пути мира, любви и добра.*

*Татьяна Кодлубовская*

## Глава 1.

### Стресс для нас – это?

Состояние нервного напряжения связано не только с внешними событиями, но и с внутренними противоречиями между желаниями, возможностями и действиями. Стресс – это комплекс реакций, направленный на повышение адаптационных личностных возможностей.

Сегодня психологические знания позволяют в осмыслении таких явлений, как личное и общественное в экстремальных условиях стресса - кризиса, конфликта, природных и техногенных катастроф, террористических актов, войн. Именно боевые действия из всех видов экстремальных условий являются самыми суровыми испытаниями человеческого духа, его нравственности, силы воли и физических сил. Война всегда неожиданна и внутренне неприемлема особенно между братскими народами. Никакие природные и техногенные катастрофы по силе своего психологического воздействия не соизмеримы с боевыми действиями. Главной причиной последствий этих стрессовых состояний является то, что человек вынужден действовать вопреки своей природе, наперекор могучим инстинктам самосохранения игнорируя потребности собственного организма, во имя надличностных социальных целей и интересов.

Для того, чтобы выжить в экстремальных условиях человеку необходимо перестроить всю структуру психики: уровень бдительности и активности, скорость реакции, эмоциональную выдержку, систему ценностей и отношения к окружающему миру (людям и к себе) в соответствии с текущей ситуацией. Если эта трансформация не выполняется – человек становится уязвим к психическим травмам. Их объемы могут приобретать значительные масштабы. Например, во время второй мировой войны только американские войска потеряли более 500 тыс. человек по причине боевых психических расстройств. Такого количества военнослужащих хватило бы для укомплектования 50 пехотных дивизий, которые могли бы изменить ход любой военной кампании. [1] Когда на глазах гибнут люди и ты реально не можешь их спасти – это глубокий пожизненный стресс, с которым совладать сложно

Подписано к печати 25.01.2019 г.  
Бумага офсетная, формат 210x297, листов 6,  
печать цифровая.  
Тираж – 100 экз.  
ШПР «АНТИСТРЕСЦЕНТР»,  
г. Киев, ул. Шелковичная, 46/48. Тел. 592-82-00