

Т.Б. Кодлубовская

Антистрессовая регуляция.

Методическое руководство.

*Часть 2. Преодоление стресса.
Диагностика и анализ причин
внутриличностного конфликта*

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.:ППР «Антистрессцентр», 2019. –32 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 - испытание или возможность изменения?	2
2. Личное зеркало страха.....	3
3. Секрет собственного неверия.....	8
4. Тайны своей лени.....	12
5. Гордыня или гордость?	14
6. Сопротивление переменам – это защита или тормоз?	17
7. Самоанализ внутриличностного конфликта	22
8. Мы то, во что мы верим.....	28

От автора

Наши действия приводят к успеху или поражению. Чтобы получить желаемое нам всем нужно научиться управлять своими чувствами, сопровождающими наши поступки. Если нам не нравится фильм, который смотрим или музыка, которую слушаем, мы не отказываемся от телевизора или радиоприемника, а просто выбираем другой канал или радиостанцию пока не найдем то, что нам понравится. Для этого необходимо сказать себе «СТОП» и не перекладывать ответственность за свое состояние на других. Если нас не устраивает то, что мы получаем от жизни, следует задуматься о том, что мы ей. отдаем. Выполнить эту работу нам мешает наш внутриличностный конфликт, когда мы хотим одно, думаем о другом, а делаем третье. В этом случае мы стоим на месте. Для позитивных изменений нам требуется осуществить осознанный переход к новой жизненной позиции: что именно я ХОЧУ, что именно я МОГУ и что для этого мне НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ.

В этой книге мы с Вами постараемся сделать такой переход, при условии, что нам не будут мешать СТРАХ, НЕВЕРИЕ и ЛЕНЬ. Преодолев их наша ВЕРА, ВОЛЯ и ВДОХНОВЕНИЕ помогут достичь желаемого результата.

Татьяна Кодлубовская.

Глава 1.

Стресс - испытание или возможность изменения?

Ни одну проблему нельзя решить на том уровне, на котором она возникла. А. Эйнштейн

Стресс является одной из причин нервного напряжения. Источником стресса может быть либо наше окружение, либо наши собственные мысли. Практически невозможно избежать повседневных стрессов, поскольку они окружают нас со всех сторон. Стресс в нашей жизни справедливо считается одной из главных причин болезней, проблем социальной адаптации и трудностей, связанных с выполнением своих обязанностей на работе или личной жизни.

Способность самостоятельно создавать себе стрессы присуща многим типам личностей. Это и предъявление слишком высоких требованиям к себе и стремление сделать все быстрее, чем это возможно и желание превзойти собственные пределы. Стресс характерен для тех людей, которые ожидают от жизни слишком много, а также для тех, кто стремится держать под постоянным контролем различные ситуации, себя и других. Все это отнимает массу жизненной энергии, истощает адаптационный потенциал и приводит к слому защитных механизмов.

Каждое затруднение, с которым сталкивается человек, является стрессовым только в том случае, если оно оценивается негативно или не имеется адекватной стратегии его преодоления, т.е. если требования к ситуации превышают ответные возможности человека. Негативные последствия могут возникнуть и тогда, когда такая ситуация становится хронической. В этом случае необходимы меры по управлению стрессом. На практике важно понять, где заключен источник хронического дисбаланса – во внешних требованиях, которые слишком высоки, или в возможностях личности, которые слишком ограничены.

Расположение и благодарность, а также их антиподы –

ненависть и жажда мести, более всех других чувств ответственны за наличие или отсутствие вредного стресса в человеческих отношениях.

Наша реакция на стресс зависит от способности управлять своими эмоциями. В тот момент, когда мы осознаем, что все происходящее с нами, важно для нашего развития, мы перестанем страдать от стресса.

Для того, чтобы сохранить психологическое равновесие и уменьшить негативное влияние стресса, очень важно проанализировать и уяснить, что стоит за его видимой причиной – цель, превышающая возможности, негативная самооценка или оценка окружающих, обида ит.д. Мы должны осознать, что можем изменить свою жизнь, изменив отношение к ней. Для этого нам нужно принять, что в этой жизненной ситуации эмоциональную реакцию: «Почему мне и за что?» следует заменить на конструктивную «Для чего мне это дано?».

В основе адаптации к стрессу лежит работа по анализу разницы между нашими намерениями и полученными результатами. Для достижения желаемой цели нам нужно научиться менять свои чувства, которые напрямую связаны с действиями для реализации задуманного. Как сказал Свами Бодхи Талиб «Да будут благословенны припятствия на пути нашего совершенства! Ими растем!».

Глава 2. **Личное зеркало страха.**

*Бог избавлен от страха благодаря своей
природе, а мудрец благодаря самому себе.*

Сенека Луций Анней

Тема страха оказывает гораздо большее влияние на нашу жизнь, чем это кажется на первый взгляд. У каждого человека свой, индивидуальный набор актуальных страхов, состоящих из 5-20 компонентов. Кто-то боится боли, кто-то собак, кто-то

темноты, кто-то выходить замуж или жениться, а кто-то больше всего на свете собственного отца или матери.

С одной стороны страхи охраняют нас от возможных бед, а с другой они ограничивают нашу свободу, не дают нам достичь тех вершин, которых мы достойны. Многие страхи тянутся за нами с детства, а некоторые, не замечая этого, мы выращиваем сами. Такие страхи коварно прячутся глубоко в подсознании, подобно глубинным минам, могут десятилетиями скрытно существовать в подкорковых структурах и взрываться в самый неподходящий момент. Однако большую часть своих страхов мы создаем сами своими фантазиями и воображением. Как сказал Ши Юй: «Страх становится владыкой сознания, когда напуганный разум принимает вероятное за возможное». У нас есть только один путь, чтобы избавиться от страхов – не закрывать на них глаза и не заталкивать их глубже в подсознание, а быть честным перед собой.

Страх и любовь – два самых мощных вектора жизни, заставляющих нас совершать те или иные поступки. Если ты бежишь от своего страха – он тебя догонит, если ты его контролируешь – он сопротивляется, если ты его примешь и приручишь, то станешь его хозяином (древняя мудрость).

Разобраться в причинах возникновения различных форм страха и механизмах их существования – значит лучше понять себя, свои сильные и слабые стороны, определить чего ты стоишь, на что в этой жизни можешь рассчитывать и что для этого тебе нужно сделать. Как сказал Н.А. Бердяев «Храбрость есть не столько отсутствие страха, сколько победа над ним». Чтобы победить страх, надо сначала определить, назвать и осознать его. Для определения наличия собственных форм страха следует ответить на вопросы опросника структуры актуальных страхов личности, приведенных ниже.

Для того чтобы определить интенсивность страхов, а также наличие (или отсутствие) фобий, можно воспользоваться приведенным опросником, разработанным Ю. Щербатых и Е. Ивлевой.

Подписано к печати 11.02.2019 г.
Бумага офсетная, формат 210х297, листов 8,
печать цифровая.
Тираж – 100 экз.
ППР «АНТИСТРЕСЦЕНТР»,
г. Киев, ул. Шелковичная, 46/48. Тел. 592-82-00