

ВАРИАНТЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ПО КОРРЕКЦИИ НЕПРАВИЛЬНЫХ УСТАНОВОК

Неправильная установка	Позитивное мышление
«Это из-за них я так себя чувствую»	Не стоит преувеличивать возможность других людей управлять нашими чувствами. Какой бы силой и даром они ни обладали, наши чувства рождаются в нас и зависят, прежде всего, от нас.
«Многое вокруг делается неправильно, должно быть иначе»	Все правильно никогда не было и не будет. Мир живет по своим законам. Не принимать их - бессмыслицей.
«Необходимо изменить этого человека (этих людей)»	Человек имеет весьма ограниченные возможности изменять другого человека, даже близкого. Часто за желанием изменить кого-то, «сделать лучше» скрыто стремление сделать его более удобным для себя.
«Я должен стремиться к совершенству во всем»	Человек не осознает, насколько достижим идеал, к которому он стремится, какова будет цена его достижениям и является ли это действительно важным для него.
«Окружающие не хотят решать мои проблемы, мало помогают...»	Никто лучше нас не решит наши проблемы. Окружающие нас люди, близкие и чужие, не должны решать наши проблемы. У них есть свои сложности.
«Я должен всем нравиться»	Невозможно всем нравиться. Окружающие могут не выражать симпатию, поскольку погружены в свои проблемы. И.В.Гете писал: «Самое смешное желание - это желание нравиться всем».
«Я несчастлив»	Ощущение счастья не возникает под влиянием внешних обстоятельств. Способность чувствовать, замечать и понимать свое счастье зависит от готовности человека видеть себя счастливым.

1-ая помощь при стрессе

- ∨ Выйдите на свежий воздух и обмойте прохладной водой лицо, руки и шею.
- ∨ Опустив плечи, расслабьте мышцы лица, чтобы снять мышечные зажимы, которые возникшие автоматически в состоянии стресса. Несколько минут дышите глубоко, вдыхая через нос, выдыхая ртом и ненадолго задерживая воздух внутри.
- ∨ Если получится, побеседуйте на отвлеченную тему с любым человеком, оказавшимся с вами рядом (соседом, сослуживцем, другом, попутчиком).
- ∨ Ни в коем случае не принимайте никаких важных решений, так как ваша реакция на все окружающее в данной ситуации будет, как правило, неадекватной.
- ∨ Постарайтесь честно для себя ответить:
 - 1) Это событие на самом деле такое важное?
 - 2) Оно имеет трагические последствия для вас или ваших близких?
 - 3) Действительно ли оно хуже всего, что было раньше?
 - 4) Стоит ли это событие таких переживаний?
 - 5) Неужели это событие страшнее инфаркта?
 - 6) Через месяц это событие будет для вас таким же значимым?

В СЛУЧАЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ СБУДУТСЯ САМЫЕ ХУДШИЕ ОПАСЕНИЯ, ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ ПОМОЖЕТ ВАМ ВЫТИ ИЗ НЕЕ ПОБЕДИТЕЛЕМ.

Возникли вопросы? Звоните!

Телефон доверия: 8 (0162) 40-62-26

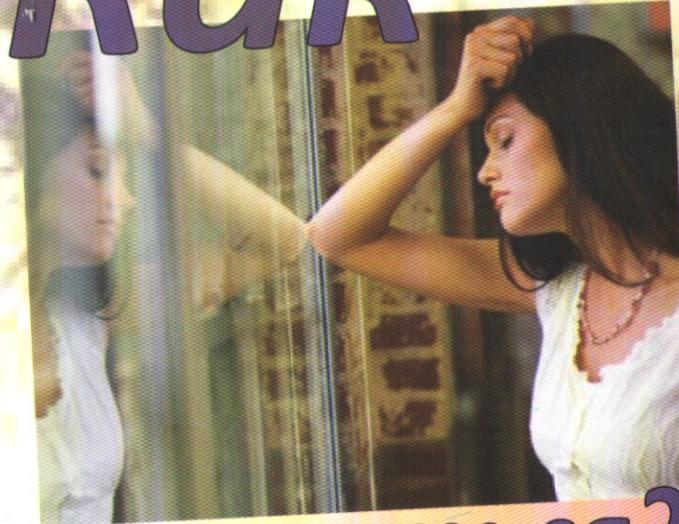
Конт. тел. психотерапевта: 8 (0162) 26-10-69

Конт. тел. психолога: 8 (0162) 20-15-55

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"
УЗ "Брестский областной психоневрологический диспансер"

ГУ "БОЦ/ЭиОЗ". Свид. о регистрации № 1/432 от 03.10.2014г., тираж 2000 экз., 2016г.

СТРЕСС Как справиться?



Каждый человек испытывал ЕГО, все говорят о НЕМ, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое СТРЕСС.

Ганс Селье, ученый

Что же прячется за привычным словом СТРЕСС?

Стресс - это реакция организма на воздействие самых разных раздражителей (стрессоров). Стressовая реакция может возникнуть под влиянием травм, дефицита или избытка информации, инфекционных агентов, отрицательных или положительных эмоций и др.

Стресс современного человека - это реакция на скопившиеся заботы и проблемы. Стрессы сопровождают нас повсюду, избежать их просто невозможно. Полная свобода от стресса означает смерть.

На воздействие любого стрессового фактора организм реагирует биохимическими и психофизиологическими изменениями (их более 1400), которые направлены на удовлетворение возросших к нему требований. Если эти изменения находятся в пределах допустимой для организма нормы, речь идет о развитии ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА.

Его типичные признаки:

- повышение тонуса мышц;
- учащение пульса;
- усиление деятельности мозга;
- подавление чувства голода и др.

Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю.

В случаях, когда реакция на воздействие стрессора превышает физиологические возможности организма, вызывая в нем болезненные изменения, говорят о ДИСТРЕССЕ, который протекает в три этапа:

1/ РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ, вызывающая:

- усиленное потоотделение;
- повышение свертываемости крови;
- частое дыхание, сердцебиение, значительный подъем артериального давления;
- усиленный выброс сахара в кровь, чувство сухости во рту;
- приток крови к мышцам, мозгу, сердцу;
- бледность кожных покровов и снижение аппетита;
- усиление возбуждения.

У некоторых людей на фоне этих изменений могут обостриться хронические заболевания и возникнуть острые состояния, вплоть до развития инфаркта миокарда, мозгового инсульта, нарушений сердечного ритма, приступа бронхиальной астмы, психического припадка, коматозного состояния и др.

2/ ФАЗА СОПРОТИВЛЕНИЯ, когда:

- расходуя резервный запас сил, организм активно сопротивляется с максимальной нагрузкой на все органы и системы;
- тревога и волнение практически исчезают, человек уже умеетправляться с задачей.

3/ ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ, для которой характерны:

- переутомление и снижение приспособительных возможностей организма;
- обострение хронических заболеваний и их более тяжелое течение (ишемическая болезнь сердца, заболевания желудка и кишечника, отдельные злокачественные опухоли, неврозы, кариес и атрофия десен, нарушение мочеполовой функции организма, аллергические, аутоиммунные процессы и др.).

Длительно действующие раздражители могут привести к развитию ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА ИЛИ ДЕПРЕССИИ.

ПРИЗНАКИ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА:

- ✓ скука, чувство пустоты и неудовлетворенности, потеря интереса к жизни;
- ✓ продолжительная необъяснимая усталость;
- ✓ хронические головные боли и боли в спине;
- ✓ расстройство пищеварения, отсутствие аппетита или постоянное переедание;
- ✓ участившиеся ссоры с друзьями, коллегами;
- ✓ слезливость, раздражительность, резкая смена настроения, забывчивость;
- ✓ ощущение перегруженности в делах («ни на что не хватает времени»);
- ✓ бессонница или постоянное желание спать;
- ✓ стремление все рассматривать с негативной точки зрения (кажется, что все плохо и все норовят обидеть).

Если вы нашли у себя несколько перечисленных признаков, вам необходима консультация специалиста (психолога или психотерапевта).

Реакция организма на воздействие стрессовых ситуаций у каждого своя: кто-то справляется с ней сравнительно легко, кто-то переживает ее болезненно, но выходит с минимальными потерями для здоровья, а у кого-то появляются серьезные проблемы.

Легче переносят стрессовые ситуации люди, у которых есть эмоциональная и социальная поддержка, позитивные установки. Семья, родные, близкие, друзья, коллеги, церковь дают человеку чувство защищенности, одобрения, любви.

Тяжелее переживают стрессы одинокие и незащищенные люди с установками, разрушающими гармонию настроения.

ЗНАЙТЕ, ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

проблемы не существует, хотя на самом деле она очень актуальна.

7. ЧРЕЗМЕРНАЯ ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ.

Человек предъявляет к себе, другим людям и миру в целом неадекватные, завышенные требования, прикладывает немо-верные усилия к выполнению этих требований. Часто используются слова "должен, обязан". Это очень похоже на философию жизни трудоголика. Но со временем эта требовательность вытесняет все чувства и превращает его просто в безликого «работника».

8. ОСУЖДЕНИЕ И ВЕШАНИЕ ЯРЛЫКОВ.

Человек занимает позицию строгого судьи и выносит мысленный приговор себе или другим людям. Например, "я неудачник", "он плохой человек" и т.д.

9. ГЕДОНИСТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ.

Мышление, нацеленное на максимальное удовольствие и полное устранение страданий и любых ограничений. Часто встречаются фразы: "я этого не выдержу", "мне это нужно прямо сейчас", "это слишком тяжело". Механизм борьбы с трудностями не тренируется, ибо человек просто избегает всяких усилий.

10. «ВЯЗКОЕ МЫШЛЕНИЕ».

Человек снова и снова возвращается к одной и той же мысли, пока она не заполнит собой все пространство сознания. При этом каждая последующая попытка решить проблему

все менее успешна. Опять же, точно как тяжесть в руке, эта стратегия приводит к истощению нервной системы и ослаблению всех функций.

Подобные ошибки мышления время от времени встречаются у каждого человека. Если научиться их видеть и правильно оценивать, то можно влиять на дальнейшее развитие событий и хотя бы не усугублять ситуацию.

ЗНАЙТЕ! Коррекцией мышления можно заниматься как самостоятельно, так и под руководством специалиста (психолога или психотерапевта). Обращение к специалисту - отнюдь не проявление слабости, как считают некоторые, а, наоборот, мудрости и дальновидности. Никто не сомневается в том, что человек, несведущий в электронике, покопавшись, скажем, в телевизоре, удорожит или сделает невозможным дальнейший его ремонт. Но можно ли экспериментировать со своей нервной системой, ведь «запчасти» к ней в аптеке пока не купишь?! **ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ ВСЕГДА!**

Врач-психотерапевт
Прецкайло И.Я.

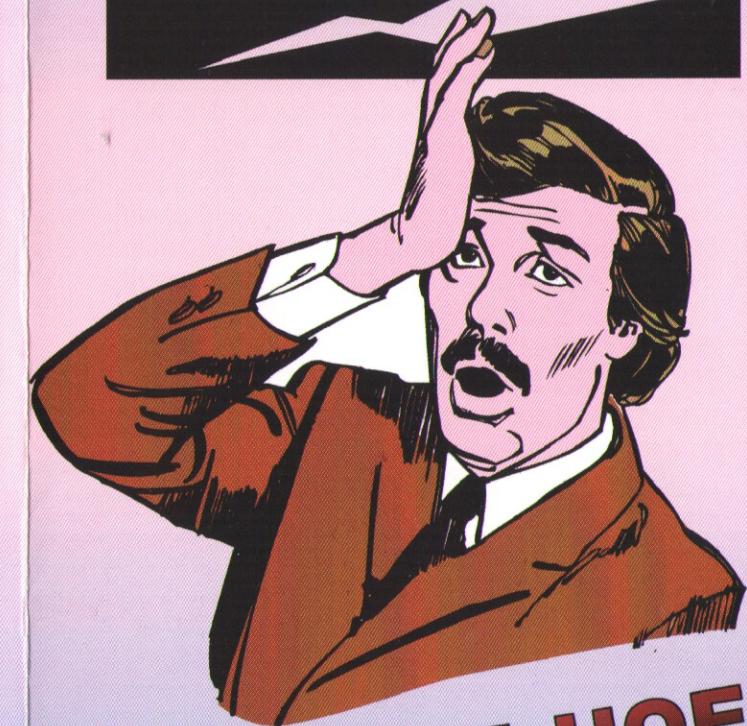
Контактные телефоны:
8 (0162) 26-10-69 - ПСИХОТЕРАПЕВТ
40-62-26 (круглосуточно) - ПСИХОЛОГ

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

УЗ "Брестский областной наркологический диспансер"

ГУ "БОЦЭОЗ". Свидетельство о государственной регистрации № 1/432 от 03.10.2014г., тип. 2000 экз., 2015г.
ЧПТУП «Издательство Альтернатива». Св. № 2/47 от 20.02.2014. А4. Т. 2000. Зак. 2710-2015

**ЛУЧШЕЕ
ЛЕКАРСТВО
от СТРЕССА**



**ПРАВИЛЬНОЕ
МЫШЛЕНИЕ**



«Сколько людей, столько мнений», - пытаются мы порой оправдать или осудить чье-то замечание или высказывание. Действительно, каждый человек по-своему воспринимает то или иное событие. Однако, как заметили еще древние философы, **РЕАГИРУЕМ МЫ НЕ НА СОБЫТИЯ КАК ТАКОВЫЕ, А НА ТО, ЧТО МЫ О НИХ ДУМАЕМ**. Значит, любая наша реакция, в том числе и стрессовая, зависит от наших мыслей. А всегда ли правильно мыслим?

Существует **ОШИБОЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ**, которое может привести к неоправданно сильному стрессу. Вот его примеры.

1. "ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ".

Мир видится в черно-белых тонах, без цвета и полутонов. Человек мыслит категориями "все" или "ничего" и считает себя полным неудачником при малейшем несовпадении ожиданий с реальностью.

При совпадении наступает наоборот «фонтан» эмоций. Тогда эмоциональные перепады достигают такой интенсивности, что нервная система просто не выдерживает.

2. ЧРЕЗМЕРНЫЕ ОБОБЩЕНИЯ.

На основании единичных фактов формулируется глобальный, ничем не подтвержденный, вывод. Часто используются слова "никогда, никто, ничего, все, всё, всегда". Такие обобщения просто не оставляют шанса для сознания по-другому посмотреть на события.

3. СОЗНАТЕЛЬНОЕ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ.

Это своеобразное "раздувание из мухи слона". Происходит преувеличение негативного события до тех пор, пока оно не вырастает в сознании человека до размеров катастрофы. Могут использоваться слова "кошмарный, ужасный, страшный, трагический" и т.д.

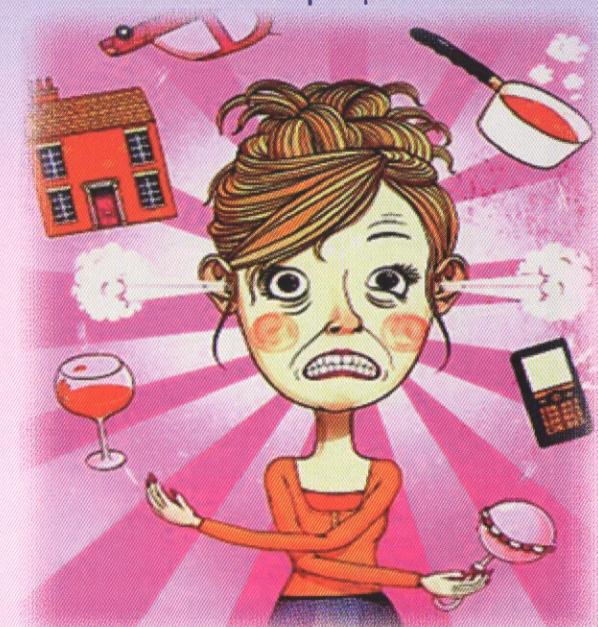
4. СУБЪЕКТИВИЗАЦИЯ.

Другой вариант - "превращение мухи в слона", когда человек настроен на определенное объяснение событий и упорно пытается найти этому подтверждение. Если же подходящих фактов не обнаруживается, "подтверждения" формируются из всего, что находится под рукой, в том числе из собственных эмоций. Примером этому могут служить выводы о предательстве друзей, если они не позвонили именно в этот час, день. Порой выводы настолько абсурдны, что действительно обижают и оскорбляют друзей, и они

отдаляются. Но это оценивается лишь как подтверждение правоты в своих выводах.

5. ЧРЕЗМЕРНЫЙ ПЕССИМИЗМ.

"Эффект подзорной трубы", при котором преуменьшаются хорошие новости и преувеличиваются плохие. Человек обращает внимание



только на негативные стороны жизни, при этом упорно игнорируя позитивные моменты. Находиться с ним рядом достаточно трудно, поэтому очень скоро он оказывается в изоляции.

6. МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ И ОТРИЦАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ.

Человек полон красочных, но абсолютно нереалистичных ожиданий насчет себя, других людей, работы, профессии, окружающего мира и т.д. При этом часто он не видит реальной проблемы или убеждает себя, что