



Психологическая гибкость и адаптация к изменениям

Абрашенкова Марина
Психолог, ведущая
трансформационных
игр, специалист по
Мак-картам



План вебинара:

1. Что такое
стресс?
Виды стресса.

3. Ловушки,
которые убивают
мотивацию

2. Что такое
психологическ
ая гибкость?

4. Инструменты
выхода из любой
ситуации

Стресс – это состояние напряжения (физического, эмоционального, психического), которое возникает как реакция организма на сильные внешние или внутренние воздействия, которые называют стрессорами.

Виды стресса:

Эустресс

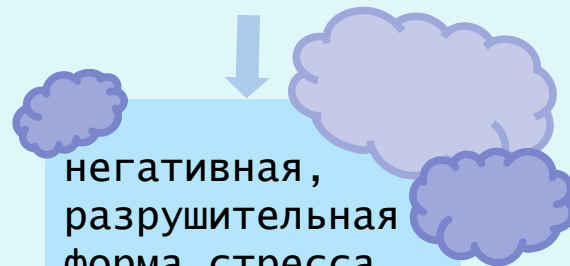


«полезный» стресс: мобилизующее, мотивирующее напряжение, которое помогает собраться, действовать эффективнее и даже получать

удовольствие от



Дистресс



негативная, разрушительная форма стресса, которая истощает ресурсы организма и ухудшает

Мозг – орган предсказания. Он тратит энергию на моделирование будущего и не любит нового, непредсказуемого.

Совпадение с прогнозом

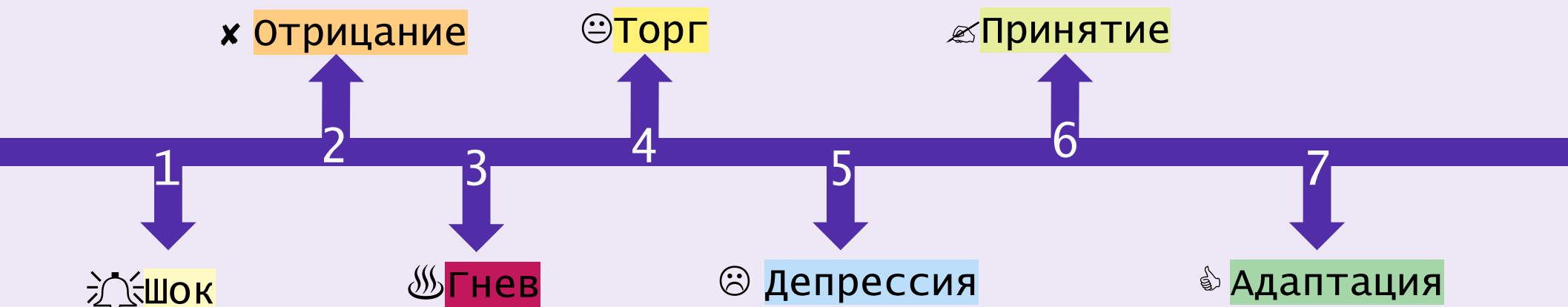
- ✧ Безопасность
- ✧ Спокойствие



Несовпадение с прогнозом

- ✧ Тревога
- ✧ «Что-то пошло не так»

7 стадий адаптации к изменениям:



- ♥ Норма – проходим все 7 стадий и живём дальше
- ♥ Застревание – продолжается несколько лет

Что делать если застряли?

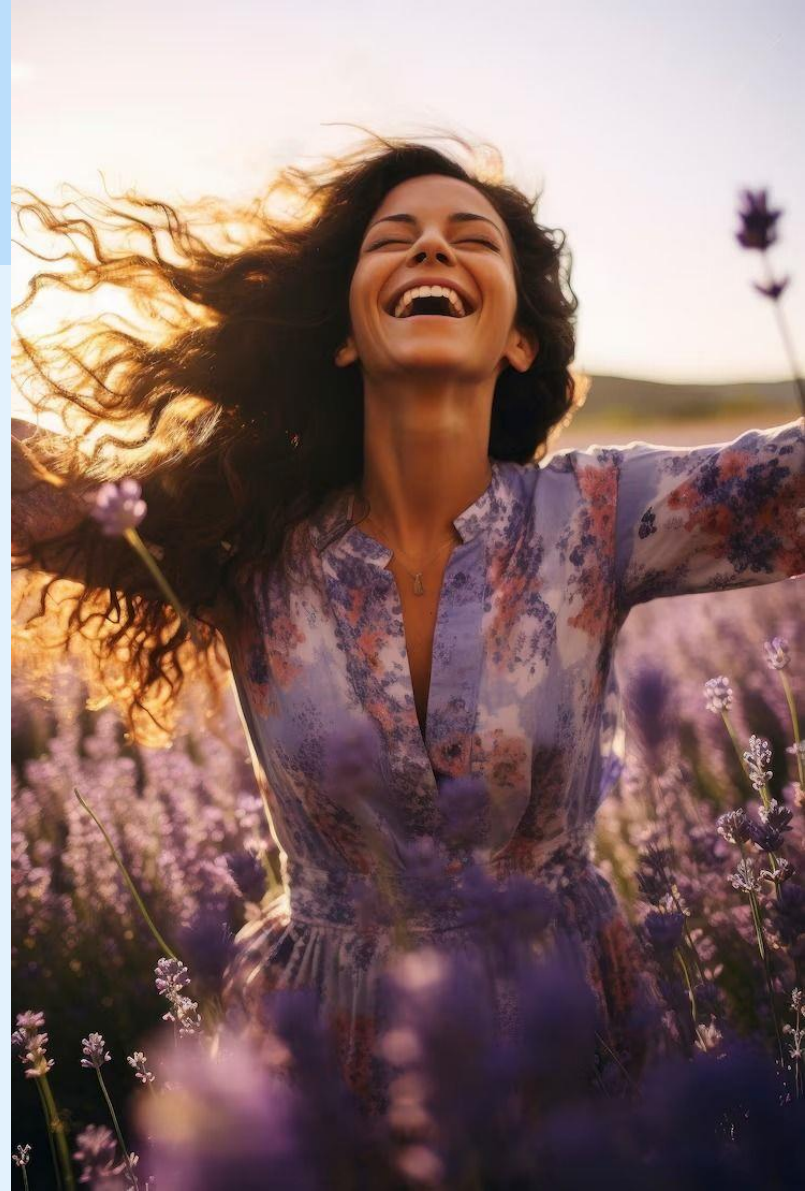
Психологическая гибкость – это
способность:

☆ **Контактировать с настоящим моментом**
Здесь и сейчас, не в прошлом не в будущем

☆ **Принимать дискомфорт**
Не бороться с тревогой, грустью, страхом

☆ **Действовать в соответствии с ценностями**
Даже когда страшно, даже когда непонятно

Гибкий человек чувствует страх и действует



Формула психологической гибкости

Дискомфорт

+

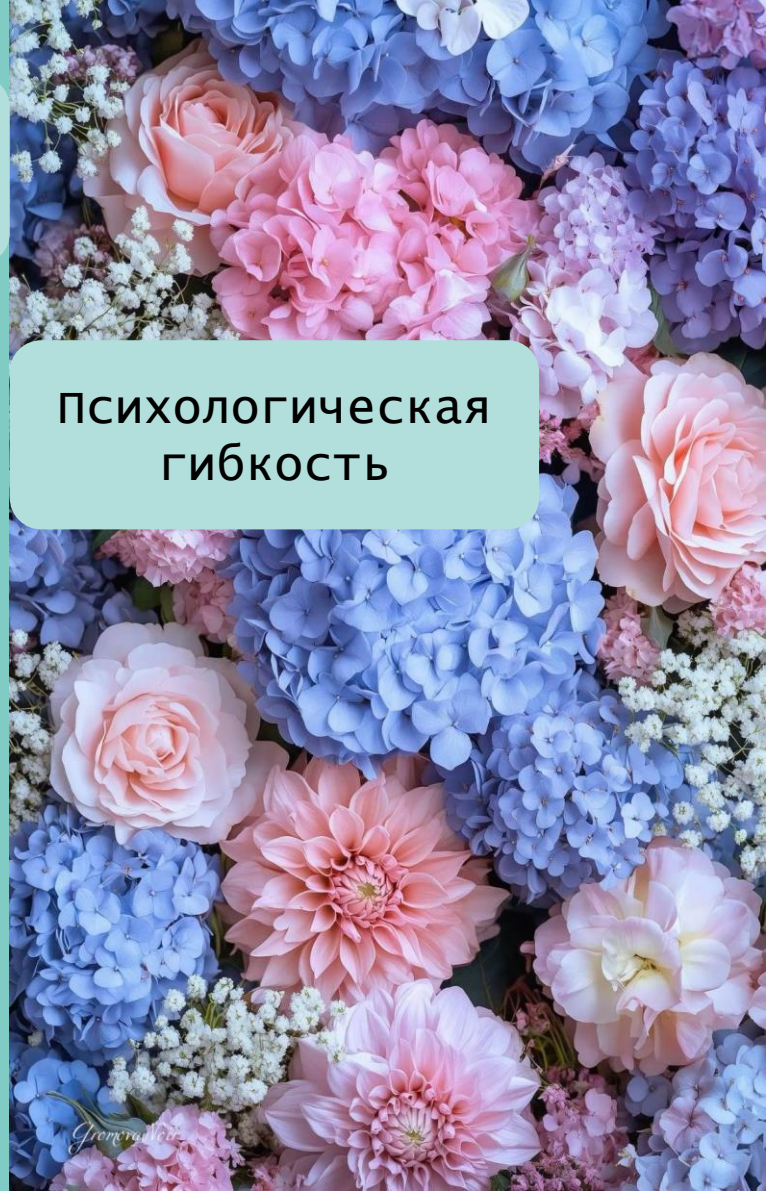
Действие по
ценностям

=

Психологическая
гибкость

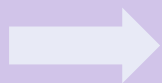
Расшифровка:

- ☆ Не ждать, пока страх пройдёт
- ☆ Не пытаться убрать дискомфорт
- ☆ Действовать исходя из того, что важно



Ловушка 1. Борьба с реальностью

Признаки



Последствия

- ♥ Этого не должно было случиться?
- ♥ Почему со мной?
- ♥ Я не заслуживаю этого

- ♥ Трата энергии впустую
- ♥ Реальность не двигается



Ловушка 2. Руминация (пережёвывание)

Признаки

- ★ «А что если»
- ★ «Вот если бы я тогда...»
- ★ «А вдруг случится»



Последствия

- ★ Мысли ходят по кругу
- ★ Решения не появляется
- ★ Это форма избегания (думать безопаснее, чем действовать)



Ловушка 3. Эмоциональное избегание

Признаки

- ★ «Я не должен злиться»
- ★ «Надо взять себя в руки»
- ★ «Позитив любой ценой»



Последствия

- ★ «Эмоции уходят в тело (напряжение, бессоница, болезни)»
- ★ Или вырываются в неподходящий момент (срывы на близких)

Техника «СТОП»

1

S-Stop (Остановись)

Прерви автоматическую реакцию

2

T-Take a breath (сделай выдох)

Один глубокий вдох, медленный выдох

3

O-Observe (Наблюдай)

Какая эмоция? Где в теле? Какие мысли?

4

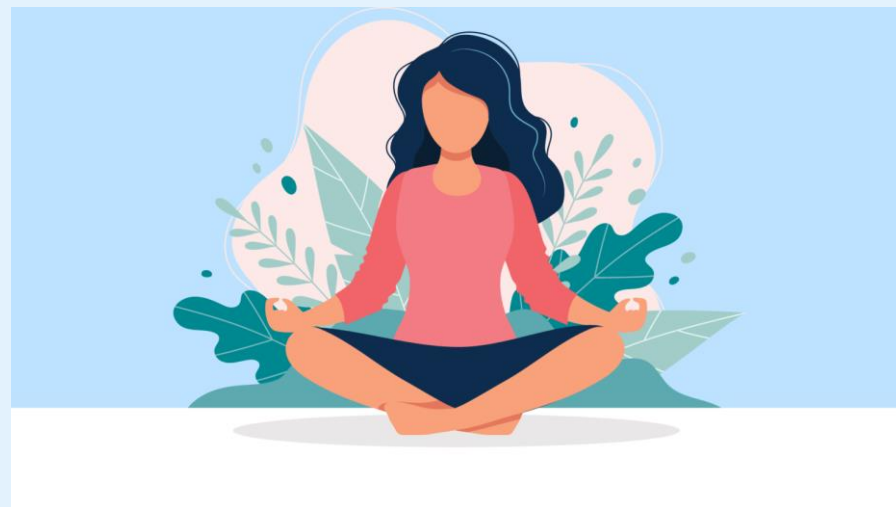
P-Proceed (Продолжай осознанно)

«Что сейчас будет наиболее полезным действием»



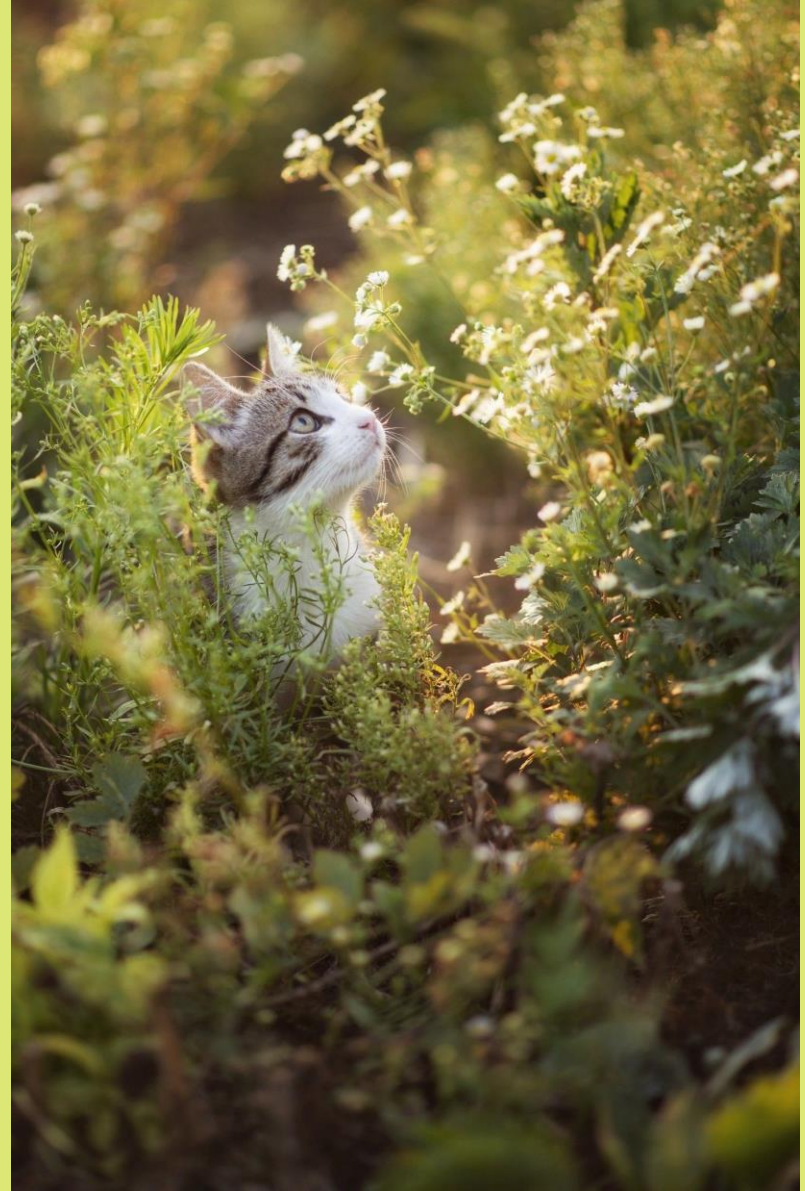
Практика «Поток мыслей»

1. Закройте глаза
2. Представьте реку
3. Каждая мысль – лист
4. Наблюдайте, не цепляйтесь
5. Мысль появилась – проплыла – исчезла



Ценности в действии

Если что-то произошло,
то несмотря на это
остаёмся верными своим
ценностям. Не
отказываемся от себя, а
ищем новый способ быть
собой.





Адаптация без потери себя

- ☆ Адаптация, это не стать другим
- ☆ Адаптация, это не сломать себя

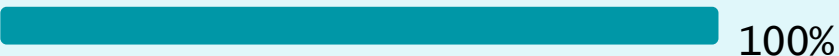
Адаптация = найти новый способ
быть собой в новых
обстоятельствах

Школа контроля

Когда случаются изменения:



Ничего не контролирую



Всё контролирую

Нет смысла тратить энергию



Терапия принятия и ответственности — 3 ключевых компонента

1. Когнитивное разделение

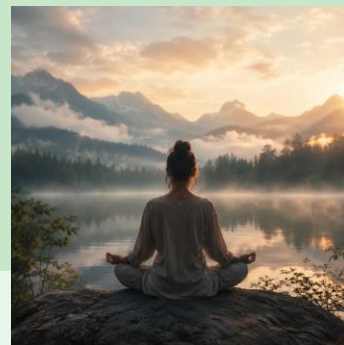
Мысли, это не факты

2. Принятие Разрешить

*Неприятным эмоциям
быть. Не бороться*

3. Контакт с ценностями

*Знать, что важно, и
действовать исходя
из этого*



Техники на каждый день

★ ***Каждый день
замечать
момент борьбы
с реальностью***

Спросить: «Что я могу
сделать вместо
борьбы?»

★ ***Техника «СТОП»
минимум 1 раз в
день***

★ *Когда чувствуете
нарастающее
напряжение*

★ ***Колесо
ценностей —
повесить на
видное место***

★ *В любой сложной
ситуации спросить:
«Как остаться собой
здесь?»*



Марина



Макс

Номер телефона: 8 923 645 54 15



Вк



Вк канал



Здесь ты найдёшь опору, когда всё валится из рук. Я — психолог, помогаю вернуть силы и снова чувствовать вкус к жизни. Если накрывают стресс, апатия или выгорание — вместе найдём, где прячутся твои ресурсы. Покажу рабочие техники и инструменты из разных психологических подходов, чтобы ты мог справляться с нагрузкой и двигаться к своим целям без надрыва. Научимся превращать мечты в реальные шаги и не терять мотивацию по дороге. Присоединяйся — будем возвращать энергию и строить жизнь, которая радует



Благодарю за внимание!



*Всем участникам данного вебинара
стоимость первой консультации
500 рублей*

