

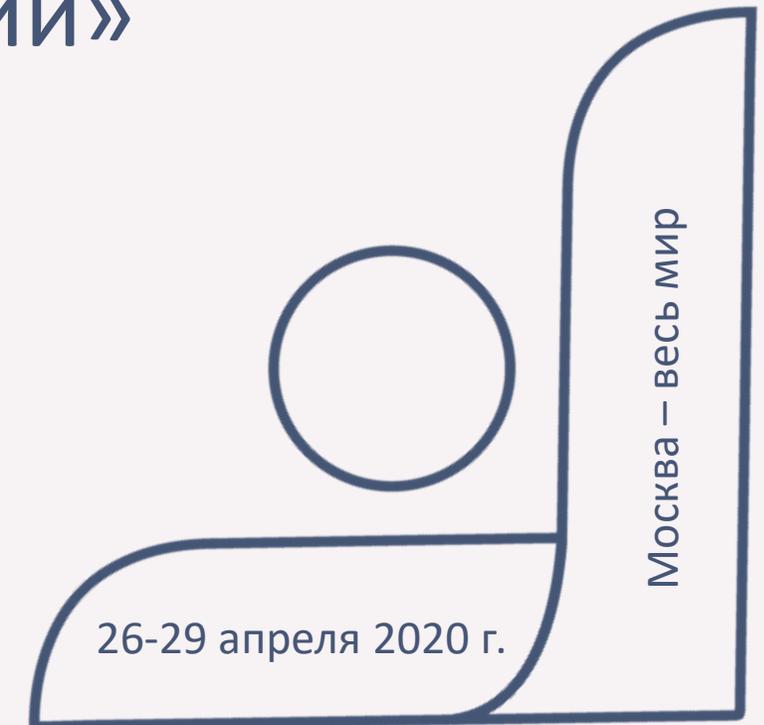


ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

«Специфика преодоления стресса в современных условиях самоизоляции»

Мелентьева Ольга Станиславовна

педагог-психолог, аналитик ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»



Специфика:

Человечество столкнулось с проблемой, которой еще не было в обозримой истории.

- ✓ Нет правильной модели поведения.
- ✓ Нет правильной модели эмоционального реагирования.
- ✓ Нет понимания когда ситуация разрешиться.
- ✓ Впервые всеобщие пространственные ограничения.
- ✓ Глобальный вход информационных технологий в жизнь всего общества.
- ✓ Изменения во всех сферах жизни.

Переживания стрессовой ситуации в период пандемии



<p>Эпоха перемен</p>	<p>Все уже случилось. Необходимо признать факт, что жизнь не будет прежней. Мир изменился, и мы изменились. Люди получили новый опыт, которого еще никогда не было у человечества. Это и разъединение стран, и самоизоляция, и контакт только через технические возможности связи.</p>
<p>Желание все вернуть</p>	<p>Возникает иллюзия, что если, например, найти виновного и его наказать или очень хорошо себя вести, или громко выражать свое недовольство, устраивать истерики, все само собой закончится и вернется в докризисное состояние.</p>
<p>Не понятно когда все закончится</p>	<p>Фактор временной неопределенности является одним из самых стрессогенных факторов. Однако, мы ни про одно из событий нашей жизни не можем определенно сказать, когда оно начнется и когда закончится.</p>

Переживания стрессовой ситуации в период пандемии



Возврат к прошлому	Вспоминание «как хорошо было тогда в прошлом».
Истеричная подготовка к будущему, боязнь что-то не доделать, не успеть	Надо больше учиться, смотреть, читать и т.д. Что-то делать обязательно полезное. Самоосуждение, если сделал не достаточно много «полезного». Еще больший уход в стресс.
Ничегонеделание	Но у нас нет людей, кто ничего не делает. Ничегонеделание связано с сидением у телевизора, компьютера или в телефоне.

<p>Огромный информационный поток</p>	<p>Сейчас очень сильно давление информационного потока, гораздо больше, чем раньше. Происходит вполне физическое воздействие на психику такого потока информации.</p> <p>Сейчас самый большой стресс – остаться вне информационного потока. И из благих побуждений его многократно усиливают, не соблюдая никаких границ.</p> <p>Бесконечно много вебинаров, обучения, фильмов, совещаний. Это создает колоссальное выгорание у всех.</p> <p>Информационный поток реально давит на людей (обратите внимание на спины и плечи, впечатление, что несут тяжелый груз, который всем не под силу).</p>
<p>Феномен стресса – это феномен изменения времени (время очень растянулось)</p>	<p>Прошло всего 3 недели с начала карантина, а по ощущениям и уровню эмоционального истощения, будто прошло полгода.</p>

Переживания стрессовой ситуации в период пандемии



<p>Стресс нахождения в пространстве, которое вы создали.</p> <p>Пространство дома как территория.</p> <p>Пространство дома как система взаимоотношений между людьми внутри семьи.</p>	<p>Самое сложное – не дом, как территория, а именно как пространство взаимоотношений.</p> <p>Лучшее решение – это правила «советского общежития», когда в семье все понимают, что трудно всем и уважают то, что партнеры стараются это преодолевать как могут.</p> <p>Правило зонирования пространства.</p> <p>В идеале, у каждого своя комната, если нет, то хотя бы свой угол или свой стул, своя чашка. И этого никто без разрешения не касается.</p> <p>Принятие семейных правил всеми и строгое им следование. Таким образом, будет возможность выстроить границы, что очень важно для восстановительных свойств психики.</p> <p>Если вы работаете дома, то обязательно имейте рабочую и домашнюю одежду.</p> <p>Опять проведите границы между работой и домом, что бы не было ощущения, что работа поглотила полностью.</p> <p>Стресс всегда связан с физическим телом как таковым. Не пренебрегайте гигиеническими процедурами, даже если вашу чистоту никто и не увидит.</p> <p>И хорошо менять постельное белье чаще, чем 1 раз в неделю, причем белье гладить.</p> <p>Ощущение чистоты постельного белья непосредственно влияет на вегетативную нервную систему расслабляюще.</p>
---	---

Принцип сезонности в психотерапии



Годовой цикл сезонов, четырех времен года — одна из наиболее базовых и понятных любому человеку метафор процесса развития.

Любой процесс развития не только в природе, но и в обществе, группе, внутри личности можно соотнести с этим общим архетипом.

Обратившись к универсальному архетипу сезонности, можно яснее и глубже понять и описать процессы изменения и развития самых различных субъектов.



Само звучание этого слова пробуждает ощущение радости, первого динамичного рывка вперед, зарождения новых процессов.

Природа пробуждается, оживает, устремляется к живительному теплу солнца. Постепенно молодые ростки превращаются в пышную зелень.

Главная цель — включение.

Поскольку именно переход в весну подразумевает некоторое включение во что-то новое, в сообщество, в новую роль, возрастную категорию, в новый этап жизни.

Лето



Праздник природы в разгаре.

Лето, которое дарит нам половодье цветов, синеву чистых прозрачных небес. Зреют, наливаются силой сочные плоды. Это период максимального расцвета, созревания, полдень года. Летом человек пользуется дарами природы, она кормит и согревает его.

Поэтому лето — период, когда нарастает тенденция непринадлежности, стремление к уходу, завершению роли, но одновременно все еще сохраняется и тенденция принадлежности, включенности в какие-то отношения.

Это двойственный, амбивалентный период, период максимального напряжения. Лето в разгаре, но именно в нем зреют зерна возможного разрыва, конфликта, сепарации.



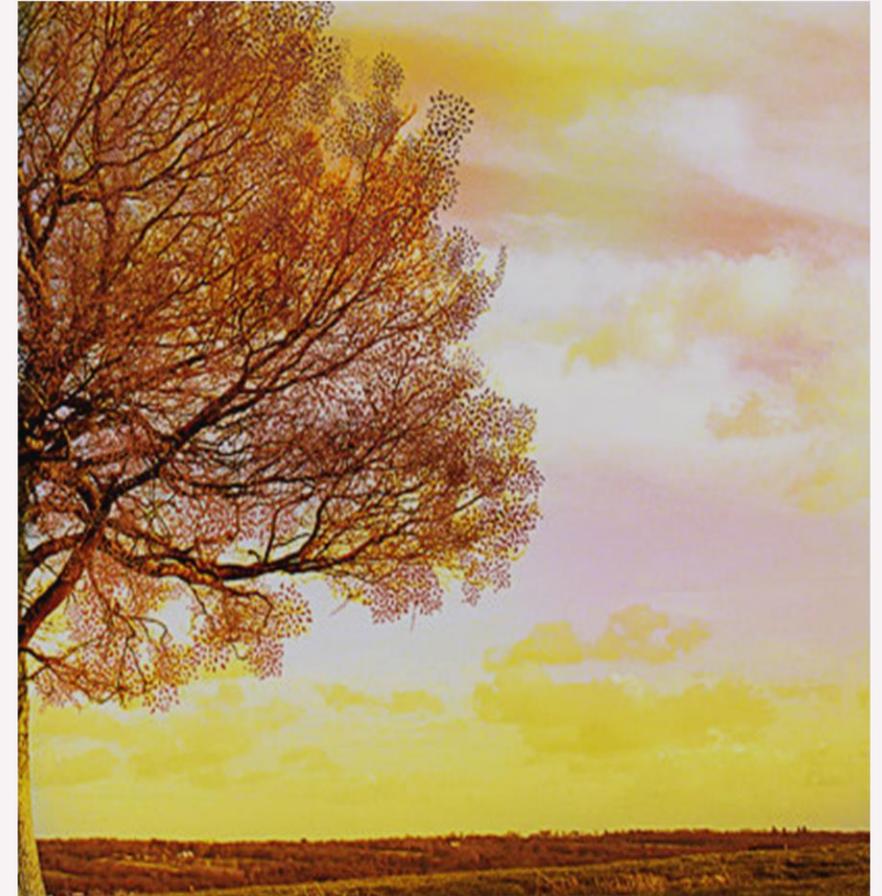
Осень



Блекнут яркие краски. И человек оказывается лицом к лицу с необходимостью пройти через испытание своих сил, встать на собственные ноги и выжить.

Это период подготовки к зиме. Испокон веков осень была для человека временем трудов. Осенью, собрав урожай, человек доказывает способность жить плодами своего мастерства, обретает независимость от щедрот Матери-Природы.

Это порог способности к собственным деяниям.



Зима



Затем приходит зима.

Она ассоциируется со сном, отдыхом и покоем, земля укутывается холодным белым снегом.

Зима заставляет погрузиться внутрь, соки уходят к корням, к истокам, и там в глубине растут силы для будущего возрождения.

Зима — период подведения итогов, осмысления, обдумывания успехов или неудач прошедшего года.

Для человека это время не только физического отдыха, но и более глубокой внутренней работы. Зимой человек накапливает силы, которые инкубируются до весны.

Человек здесь должен пойти на определенное самоограничение, пройти через лишения. Эти лишения предполагают глубокие внутренние изменения в состоянии сознания, мышления.

Это период обретения мудрости.

Стресс начинается в точке разрыва привычного течения жизни



4. Приходит понимание того, что жизнь продолжается.

На четвертой фазе происходит качественное изменение, переход на новый уровень. Переживший травму человек, проходя полный круг много раз по спирали, обретает новый опыт, чтобы двигаться дальше.

1. Все шло хорошо, а потом произошло что-то драматическое.

Первая фаза — это фаза отрицания шока. Переживания слишком болезненные и человек пытается бежать от них.

С одной стороны, человек понимает, что это действительно произошло, с другой — отрицает эту реальность.



3. Потеря смысла

Третья фаза — депрессия.

Две предыдущие фазы подготовили человека к возможности ее пережить: возникает ощущение острой тоски, одиночества, потери смысла, цели в жизни.

Если человеку удастся вынести эти глубинные переживания, то они поднимают его на новый уровень.

2. «Не хочу, чтоб так было»

Второй этап — фаза агрессии и вины. Ситуация уже принимается, но не до конца.

Происходит лихорадочный поиск того, что потеряно, возникает потребность что-то сделать, вернуть то, чего сейчас нет, человек как бы сражается с фактом потери.

Он склонен всех обвинять в случившемся, в том числе и себя.



Стресс начинается в точке разрыва привычного течения жизни



Такому человеку необходимо помочь вернуть себе состояние способности к творчеству.

Найти смысл происходящего, войти в контакт со своим высшим «Я», которое знает, чего он хочет.



«Я не могу понять, что происходит. У меня в голове все смешалось. У меня внутри пустота».

На деле за этим стоит проблема самоопределения, человек должен осознать, чего он на самом деле хочет.

Так за предъявленной в жалобе метафорой пустоты скрывается аффект ужаса.



Стресс начинается в точке разрыва привычного течения жизни



Человек говорит: «Не могу выбрать» или «Не знаю, чего хочу».

Здесь предъясняется проблема выбора, но скрывается за этим переживание внутренней пустоты, депрессии и реальное решение проблемы в нахождении истинного смысла.



Он должен переосмыслить свою жизнь, найти в ней ценность, чтобы от пустоты прийти к ощущению красоты мира.



Стресс начинается в точке разрыва привычного течения жизни



И осознанием для него
будет обретение любви, и
контакта с партнерами.



Человек жалуется на свою
агрессивность, что
«ограничивают его свободу»
или он «не может отстаивать
свои права».

А в действительности его
истинная проблема —
ощущение отчуждения,
отвращения к себе, нехватка
любви.

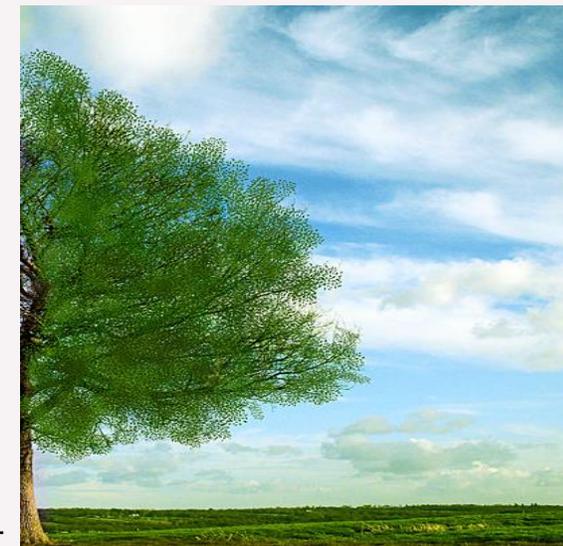


Стресс начинается в точке разрыва привычного течения жизни



Человек говорит: «Я страдаю от зависимости».

За этим прячется внутренний хаос, затаенная агрессия, неспособность постоять за свою свободу.



Человек должен производить реальные действия и получить результат. Который, в свою очередь, принесет подлинную свободу.



В широком смысле мы испытываем стресс вынужденного положения



Человеку трудно принять вынужденное положение добровольно. Это стресс проявляется, когда начинают «хвататься» за свои права.

Испуганный человек всегда считает, что именно сейчас времена «хуже некуда», и что он всегда делает больше, чем получает, и что жизнь к нему предвзята и несправедлива.

Диафрагма испуганного человека «отражает» проблемы дискриминации, предвзятости и несправедливости. Кто боится оказаться дискриминированным, у того диафрагма напряжена и не даёт правильно дышать.

Диафрагма символизирует состояние отношений между свободой (лёгкими), любовью (сердцем) и властью (печенью).

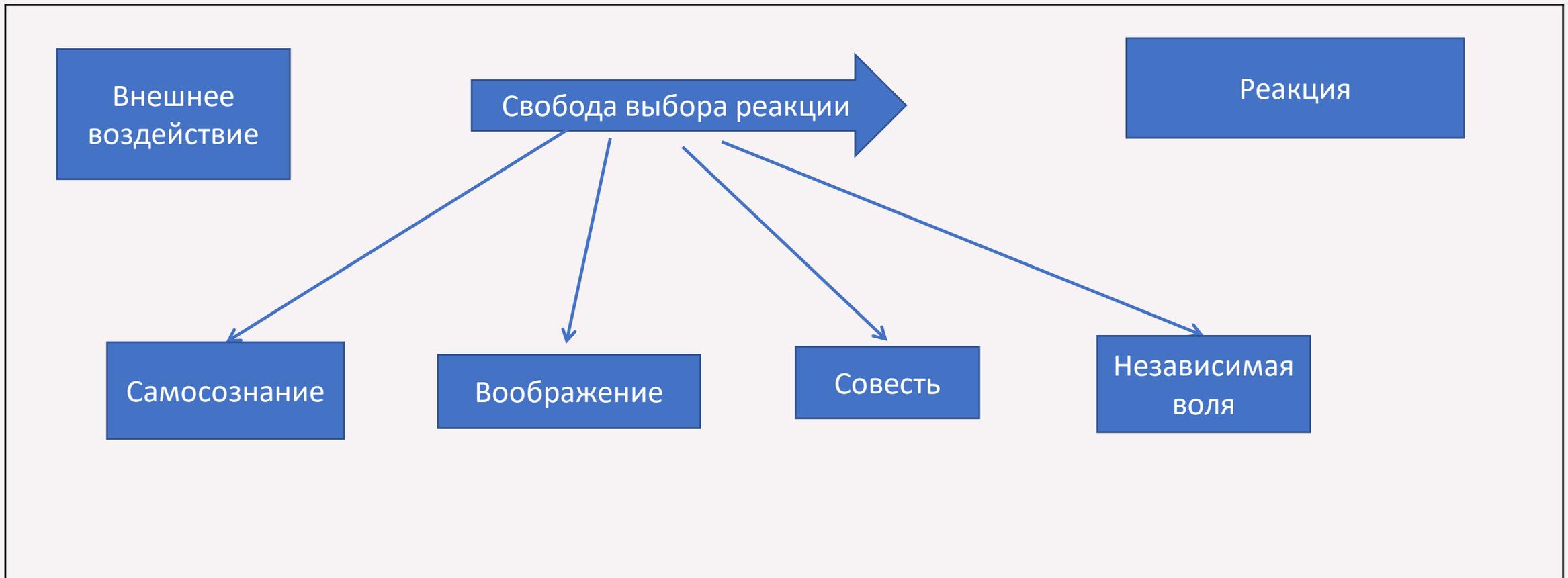
Диафрагма координирует дыхание. Без её участия воздух не поступает в лёгкие и не выводится из лёгких наружу. Иными словами, без неё свобода, т. е. свободное движение внутрь и наружу, невозможна.

А деятельность диафрагмы напрямую зависит от представлений человека. Ощущения вынужденности и свободы сейчас становятся наиболее важными.

Основной принцип человеческой природы



Между раздражителем и реакцией на происходящее у человека есть свобода выбора этой реакции



Принцип экзистенциальной психологии



На вопрос: «Есть ли у меня сила выбрать свою реакцию на стресс?»

Ответ: «Всегда есть!»

В этом и заключается свобода воли человека.

В жизни существует три основных вида ценностей:

- ✓ Опытные – открытые нами опытным путем
- ✓ Творческие – те, что мы сами привносим в жизнь
- ✓ Отношенческие – характеризуют нашу реакцию в трудных жизненных обстоятельствах.

Наивысшая ценность – это ценность отношений.

Это то, КАК мы реагируем на переживаемое нами в жизни.

Чем нам могут помочь психотерапевтические теории для приобретения нового опыта поведения и эмоционального реагирования.

3 направления психотерапии в работе со стрессом :

Аналитическая психология

Экзистенциальная психология (Виктор Франкл)

Психосоматика (Лулле Виилма)

При подготовке использованы материалы:

1. Лопухина Е.В. Архетип сезонности в психотерапии // Урания. – 1998. – № 1. – С. 9-19.
2. Франкл В.Э. Сказать жизни «Да!» – М., 2019.
3. Лулле В. В согласии с собой. Книга гордости и стыда – М., 2014.



ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»

www.fcprc.ru **+7 (499) 444 08 06 доб.100 06** fcprc@yandex.ru

Мелентьева Ольга Станиславовна
01olgam@gmail.com

