



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО РАБОТЕ СО
СТРЕССОМ

Решетникова Анастасия

Анастасия Решетникова

Рабочая тетрадь по

работе со стрессом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69423910

SelfPub; 2023

Аннотация

Рабочая тетрадь по работе со стрессом – практическое пособие, предназначенное для самостоятельной работы. В этом практическом пособии собраны задания и техники, выполняя которые вы сможете отследить зарождающееся стрессовое состояние, чтобы предотвратить его развитие или нейтрализовать уже имеющийся стресс. Выполнение заданий не отнимает много времени. Вы можете выделить для этого 15-20 минут днем или вечером, как вам удобно. Плановая работа в соответствии с алгоритмами, описанными в рабочей тетради, поможет вам обрести ценную привычку анализировать свое состояние, чтобы, осознав его, вовремя принять необходимые меры. При регулярном выполнении простых действий, описанных в рабочей тетради, вы сможете избавиться от состояния хаоса и растерянности – вечных спутников стресса.

Содержание

1. Введение	5
2. Как работать с тетрадью Стоп Стресс	7
3. Признаки стресса	8
4. Тест на определение уровня стресса	12
5. Внутреннее умиротворение	15
6. Беспокойство	17
7. Истинная сила человека не в порывах, а в нерушимом спокойствии.	18
8. Лучше не бояться, лежа на соломе, чем быть в тревоге на золотом ложе.	19
9. Полного счастья нет с тревогой	20
10. Умиротворение	21
11. Мозг хорошо функционирует, только когда спокойна душа	22
12. Если можешь что-то делать – делай, если не можешь – будь спокоен	23
13. Спокойствие и терпение	24
14. Когда тебе плохо – прислушайся к природе.	25
15. Спокойствие находится внутри вас. Не ищите его вовне.	26
16. Только обладая спокойствием можно созидать	27
17. То, что Вы можете воспринимать спокойно,	28

больше не управляет Вами.

Анастасия Решетникова

Рабочая тетрадь по работе со стрессом

1. Введение

В современном мире жизнь в состоянии постоянного стресса стала нормой. Даже в те моменты, когда все хорошо, далеко не всем людям удастся расслабиться, потому что изменения во всех сферах жизни достигли космической скорости. Главным навыком успешного человека является сегодня умение максимально быстро адаптироваться к переменам. Для того, чтобы овладеть этим искусством, необходимо научиться принимать взвешенные решения, что невозможно сделать в состоянии стресса.

У стресса могут быть разные причины, но механизм его развития всегда один и тот же – в коре головного мозга формируется импульс, который проходит по нейронным цепочкам в гипоталамус и попадает в гипофиз. Гормоны гипофиза активизируют кору надпочечников, и в кровь поступают кортизол и адреналин. Это и есть гормоны стресса, провоцирующие страх и тревогу, что дает возможность подготовиться к надвигающейся опасности: сбежать или вступить в бой.

Положительное влияние стресса наблюдается только в течение короткого периода, затем начинаются негативные изменения. Хроническое воздействие гормонов стресса может стать причиной развития любых из 80% известных науке заболеваний.

2. Как работать с тетрадью Стоп Стресс

В этой тетради собраны задания и техники, выполняя которые вы сможете отследить зарождающееся стрессовое состояние, чтобы предотвратить его развитие или нейтрализовать уже имеющийся стресс. Выполнение заданий не отнимает много времени. Вы можете выделить для этого 15-20 минут днем или вечером, как вам удобно.

Планомерная работа с тетрадью «Стоп Стресс» поможет вам обрести ценную привычку анализировать свое состояние, чтобы, осознав его, вовремя принять необходимые меры. При регулярном выполнении простых действий из этой тетради вы сможете избавиться от состояния хаоса и растерянности – вечных спутников стресса.

3. Признаки стресса

Стресс отражается на всех системах организма, он имеет симптомы, по которым его можно распознать еще в самом начале. Если вы обнаружите у себя один или два симптома из этого списка, не бойтесь – это не означает, что вы находитесь в состоянии стресса. Этот список стоит изучить внимательно чтобы понять, какими могут быть последствия нераспознанного стресса. Помните, лучшее средство по предотвращению стресса – осознанность.

Когнитивные симптомы:

Неспособность сосредоточиться и сконцентрировать внимание;

Восприятие преимущественно негативных сторон бытия;

Тревога или скачка мыслей;

Затруднения в принятии решений;

Трудности в освоении новой информации;

Постоянное беспокойство;

Кошмарные сны;

Постоянное чувство вины;

Неспособность к планированию своей жизни;

Забывчивость, неорганизованность

Эмоциональные симптомы:

Депрессия или ощущение отсутствия счастья;

Низкая самооценка: "Я одинок, ничтожен";

Ощущение перегрузки, потери контроля над своей жизнью;

Удручение;

Апатия;

Раздражительность, вспыльчивость;

Ажитация, неспособность расслабиться

Физические симптомы:

Нервозность;

Слабость, утомляемость;

Мышечные подергивания, тремор;

Боли, гипертонус мышц, спазмы;

Диарея или запор;

Тошнота, головокружение;

Боли в груди, тахикардия, брадикардия;

Частые простуды и прочие инфекции;

Снижение полового влечения, потенции или способности к сексу;

Частые отрыжка, метеоризм;

Необъяснимые приступы "аллергии";

Набор или потеря веса при отсутствии изменений в питании;

Звон, жужжание, щелчки в ушах;

Холодные или потные ладони или ступни;

Сухость во рту, затруднения глотания;

Сжатие челюстей, скрежет зубов;

Выпадение волос

Акне (гнойнички на коже);

Сыпь на коже, зуд;

Онемение частей тела;

Приливы жара/холода;

Потливость; контроля

Покалывания в различных частях тела;

Снижения общего уровня энергии;

Головные боли;

Бессоница;

Изжога;

Панические атаки;

Чувство тошноты;

Учащенное мочеиспускание;

Затруднение дыхания

Поведенческие симптомы:

Изменение аппетита;

Чрезмерный или недостаточный сон;

Социальная изоляция, отгороженность;

Агрессивность, враждебность;

Острые реакции даже на обычные стимулы;

Оборонительное поведение или подозрительность;

Нервное поведение (обгрызание ногтей, неусидчивость, постоянное движение);

Потеря потребности следить за своей внешностью, быть пунктуальным;

Заикание, быстрая или бормочущая речь;

Прокрастинация, пренебрежительное отношение к обязательствам, безответственное поведение;

Употребление алкоголя, сигарет, наркотиков для того, чтобы расслабиться;

Ложь или постоянные оправдания с целью объяснения недочетов и провалов в работе;

Увеличение количества мелких аварий или несчастных случаев, происходящих с человеком;

Чрезмерное увлечение азартными играми, импульсивные и необдуманные покупки.

4. Тест на определение уровня стресса

Выберите один из вариантов ответа: почти никогда; редко; часто; почти всегда.

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Выносите ли критику или она выводит вас из себя?
6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто жмете на клаксон?
7. Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли вам пунктуальность: часто ли вы опаздываете?
9. Умеете ли вы выслушивать других: всегда перебиваете их, дополняете высказывания?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?
11. Часто испытываете беспричинное беспокойство?
12. Плохо чувствуете себя по утрам, кружится ли у вас голова?
13. Испытываете ли постоянную усталость, легко ли «от-

ключаетесь»??

14. Даже после продолжительного сна не чувствуете ли себя «разбитым»?

15. Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?

16. Страдаете ли от болей в спине или шее?

17. Часто ли барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?

18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?

19. Считаете ли вы себя лучше многих других, но никто этого не замечает?

20. Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

Подсчитайте сумму баллов ваших ответов:

Почти никогда – 1,

Редко – 2,

Часто – 3,

Почти всегда – 4.

Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние.

До 30 баллов Вы живете спокойно и разумно, справляясь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Вместе с тем рекомендуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую

сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

От 31 до 45 баллов Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

От 46 до 60 баллов Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, не допускайте гнева из-за мелочей, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов Испытываемый вами сильный стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы тем или иным образом отреагировать на предупреждение.

5. Внутреннее умиротворение

Внутреннее умиротворение – это счастье духа, это состояние безмятежности, покоя и душевный мир.

Запишите недавнее событие, которое вызвало у вас беспокойство, тревогу, расстроило или огорчило. Потом проанализируйте, какие чувства вы испытали и какой была ваша реакция. Будьте честны с собой, а потом задайте себе вопрос: А какой еще (другой) могла бы быть моя реакция?

Событие

Мои

эмоции,

чувства,

ощущения

Моя

реакция

Заземлитесь. Пройдитесь босиком по траве, земле. При условии, что позволяет погода. Если нет, то походите босиком по полу.

Подберите 20 прилагательных, описывающих ситуацию, которая вывела вас из равновесия: 10- отрицательных, 10 – положительных:

1. _____

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Вечером, перед отходом ко сну, запишите одно слово, которое характеризует прошедший день

6. Беспокойство

Никто в мире не может принести вам душевного спокойствия, кроме вас самих.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, и задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнение 21 раз.

Вспомните и опишите ситуацию, когда у вас что-нибудь не получалось, а потом получилось. Опишите ваши чувства.

8. Лучше не бояться, лежа на соломе, чем быть в тревоге на золотом ложе.

Легонько похлопайте себя ладошками по всему телу со словами "Я здесь! Я в безопасности! Я дома! Все хорошо!".

Напишите список всех необходимых действий, напротив каждого напишите оценку: радует, оставляет равнодушным, бесит. Сделайте выводы и примите решение, что будете делать, а что – нет.

9. Полного счастья нет с тревогой

Полное счастье покойно, как море во время летней тишины.

Подожмите, а потом расслабьте пальцы ног. Повторите семь раз

Напишите, что помогает вам восстанавливать силы после неудачи?

10. Умиротворение

Умиротворение, свет в душе, умение радоваться дождю и солнцу, готовность принимать этот мир – это и есть, наверное счастье...

Продумайте и напишите распорядок выполнения дел на завтрашний день и четко следуйте ему, не раздумывая. Ежедневный выбор – тоже стресс, поэтому лучше заранее себя от него избавить, выработав алгоритм действий.

Закройте глаза и прислушайтесь к себе. Какие навязчивые мысли вас сразу посещают? Изложите их письменно. Прочтите тому, кому доверяете и спросите, что он думает об этом.

11. Мозг хорошо функционирует, только когда спокойна душа

Запишите все, что у вас уже не получилось. А потом громко и четко трижды произнесите: «Я отказываюсь от этой программы»

Выпишите на бумагу все, что вас беспокоит или внушает страх. Пусть будет бессвязно, это не важно. Порвите.

12.Если можешь что-то делать – делай, если не можешь – будь спокоен

Подумайте о том, где бы вы хотели оказаться на закате своего жизненного пути: опишите в позитивном ключе: где вы? что и кто окружает? чем наслаждаетесь?

Представьте, что вы – ваша любящая мать. Что она сказала бы вам в этой ситуации? Запишите ее слова.

13. Спокойствие и терпение

Спокойствие и терпение – это величайшие проявления внутренней силы. А имеющий такую силу сможет достигнуть всего, чего захочет.

Напишите свои имя и фамилию левой рукой. Сделайте это семь раз.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Запишите источники необходимой для вас информации: где и у кого вы можете научиться тому, чего не умеете (не знаете)

14.Когда тебе плохо – прислушайся к природе.

Тишина мира успокаивает лучше, чем миллионы ненужных слов.

Составьте и запишите оптимальный для себя режим дня с учетом биоритмов

Напишите простые действия, которые вы можете предпринять, чтобы самостоятельно изменить свой эмоциональный настрой

15. Спокойствие находится внутри вас. Не ищите его вовне.

Встаньте прямо, руки вдоль тела. Поднимите плечи вверх, и потом отведите их назад и опустите их вниз. Проверяйте положение плеч и спины каждый час.

Запишите список всех обвинений и критических замечаний, которые произносит ваш внутренний голос в ваш адрес. Перепишите этот список, заменяя местоимение «я» на «ты».

16.Только обладая спокойствием можно созидать

Подумайте о том, что вас беспокоит, и скажите: «У меня есть мысль, что И это всего лишь мысль». Еще лучше – проговорить это вслух, и вам станет легче вернуться к прежним делам и не жить тем, что еще не случилось или уже произошло.

Представьте себе, что вы пробежали марафон и пришли вторым. С какими словами вы обратитесь к тому, кто пришел первым? Запишите свою речь.

17. То, что Вы можете воспринимать спокойно, больше не управляет Вами.

Составьте список людей, мнение которых имеет для вас значение. Напишите каждому из них письмо и попросите перечислить 5 самых ваших сильных и 5 самых слабых свойств характера.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Составьте план действий на ближайший месяц
