

**Перечень тем
семинара
«Когда обычного стресса недостаточно»,
6 часов**

Тема 1. Стресс, кризис, травма: понятия и различия. Источники стресса.

– стресс — обычная реакция на нагрузку, с которой человек справляется имеющимися ресурсами; кризис — состояние, при котором привычные способы совладания перестают работать; травма — реакция на событие, интенсивность которого превышает ресурсы психики; это континуум состояний, а не строгая иерархия;

– понятие стресса, отличие стресса от тревоги и от эмоций в целом;
– модель стадий стресса Ганса Селье: тревога – сопротивление – истощение;

– виды стресса: острый и хронический; эустресс (мобилизующий) и дистресс (разрушающий);

– физиологическая реакция "бей, беги или замри": роль нервной системы и гормонов (адреналин, кортизол);

– внешние стрессоры: учебная и рабочая нагрузка, отношения, финансовые трудности, изменения в жизни;

– внутренние стрессоры: перфекционизм, катастрофизация, чрезмерная самокритика, страх неопределённости;

– индивидуальные различия в восприятии стрессоров – одна и та же ситуация может быть стрессовой для одного человека и нейтральной для другого;

– роль субъективной оценки ситуации (первичная и вторичная оценка по Лазарусу).

Тема 2. Как стресс влияет на тело, мышление и поведение.

– когнитивные эффекты стресса: снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, туннельное мышление при принятии решений;

– эмоциональные проявления: раздражительность, тревожность, апатия, эмоциональные качели;

– поведенческие проявления: прокрастинация, изменения аппетита и сна, избегание, импульсивные реакции;

– отличия краткосрочного стресса (мобилизующего) от последствий длительного хронического стресса для организма.

Тема 3. Виды и признаки психологического кризиса.

– понятие кризиса – нарушение привычного равновесия, когда обычные способы совладания перестают работать (теория кризиса Дж. Каплана);

– нормативные (возрастные) кризисы развития – ожидаемые переходные этапы жизни;

– ненормативные кризисы – непредвиденные события (потеря работы, развод, тяжёлая болезнь, утрата);

– ситуационные кризисы и кризисы смысла / экзистенциальные кризисы;

– признаки кризисного состояния: дезориентация, трудности с принятием решений, эмоциональная нестабильность, ощущение утраты контроля.

Тема 4. Психологическая травма: механизмы и проявления.

– травма – реакция на событие, интенсивность которого превышает ресурсы психики справиться с ним обычным образом;

– физиологическая и психологическая основа травматической реакции;

– основные группы проявлений: навязчивые воспоминания о событии, избегающее поведение, повышенная возбудимость и настороженность;

– понятие ретравматизации – повторное переживание травмы под действием напоминающих обстоятельств;

– ПТСР кратко: устойчивая реакция, сохраняющаяся дольше месяца, в отличие от острой стрессовой реакции; возможно отсроченное начало.

Тема 5. Копинг-стратегии. Профилактика и управление стрессом.

– понятие копинга – совладающего поведения; проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные стратегии;

– адаптивные стратегии: планирование решения проблемы, поиск поддержки, переоценка ситуации;

– дезадаптивные стратегии: избегание, отрицание, самообвинение, уход в компульсивную деятельность;

– нет универсально "правильной" стратегии – эффективность зависит от типа ситуации (управляема она или нет);

– понятие ресурсного состояния и важность регулярного восстановления, а не только борьбы с последствиями;

– баланс нагрузки и отдыха, роль режима сна и физической активности в устойчивости к стрессу;

– значение социальной поддержки как буфера против стресса;

– базовые техники саморегуляции: осознанное дыхание, переключение внимания, структурирование задач;

– когда стоит обратиться за помощью к специалисту – психологу или врачу.

Тема 6. Рефлексия. Поддержка человека в кризисе.

– принципы первой психологической помощи: безопасность, спокойствие, связь с поддержкой, самоэффективность, надежда;

– что стоит делать при поддержке: выслушать без осуждения, не торопить с выводами, не обесценивать чувства;

– чего избегать: давления советами, сравнения с чужим опытом, требования "взять себя в руки";

– групповое обсуждение: какая мысль или стратегия показалась наиболее применимой лично каждому;

– итоговый тезис: стресс – не враг, а сигнал, и им можно осознанно управлять.