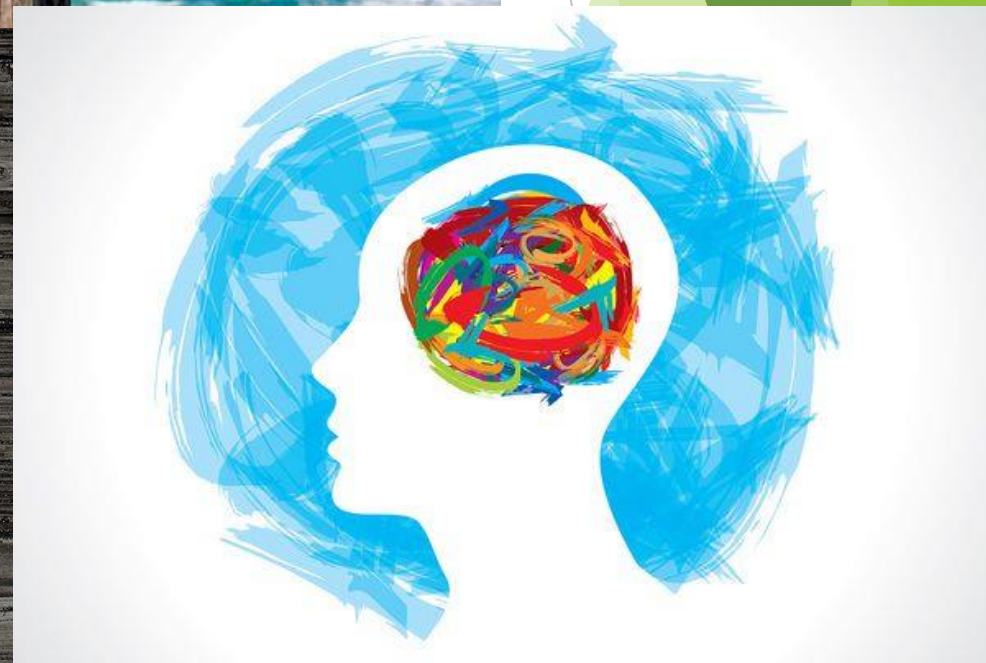
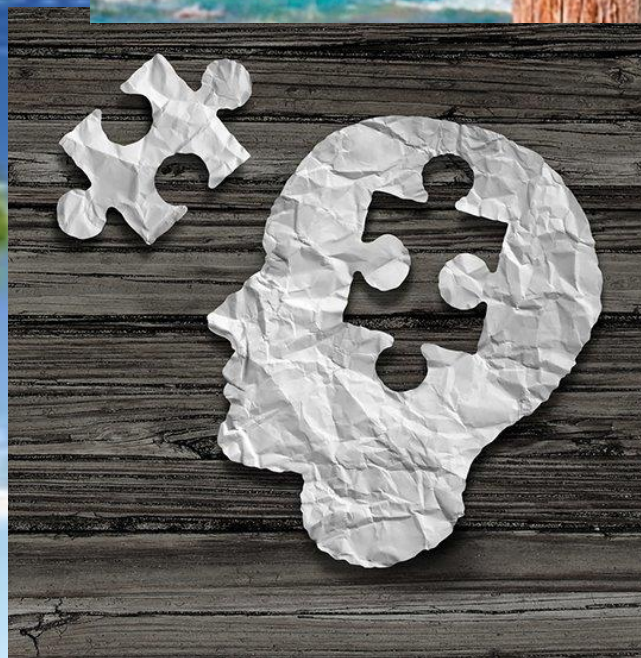
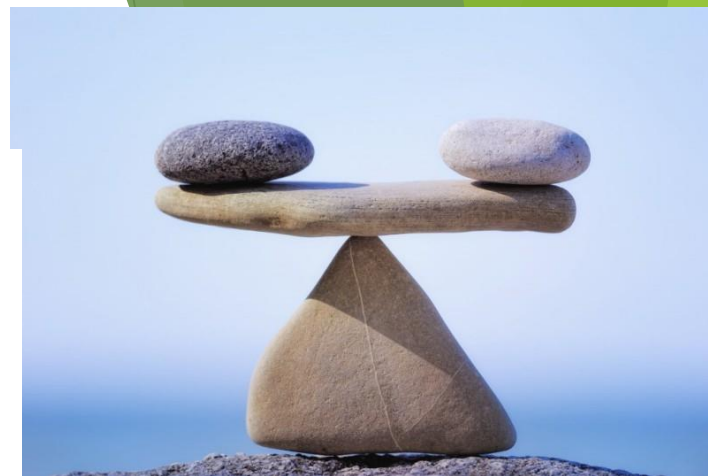
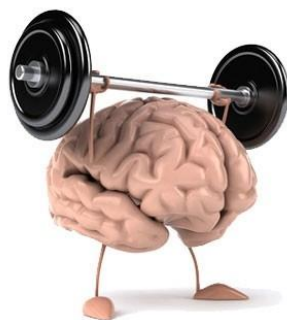


Як зберегти психологічний БАЛАНС



Основне завдання сьогодні- зберігати психологічне здоров'я

стан балансу, який визначається комплексом соціальних, економічних та біологічних факторів, бо наш організм і психіка (наш мозок) функціонують лише разом.



СТАН ГАРМОНІЇ, в якому людина може:

- реалізовувати власний потенціал;
- сприймати себе;
- комунікувати з іншими;
- мати гарний емоційний фон;
- продуктивно працювати;
- робити внесок у громаду/суспільство;
- тверезо мислити;
- протистояти стресовим ситуаціям.

Що таке стрес?

Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін.

У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. **Зовнішні чинники** сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування.



Що сприяє стресовим ситуаціям?

Об'єктивні причини



Суб'єктивні причини



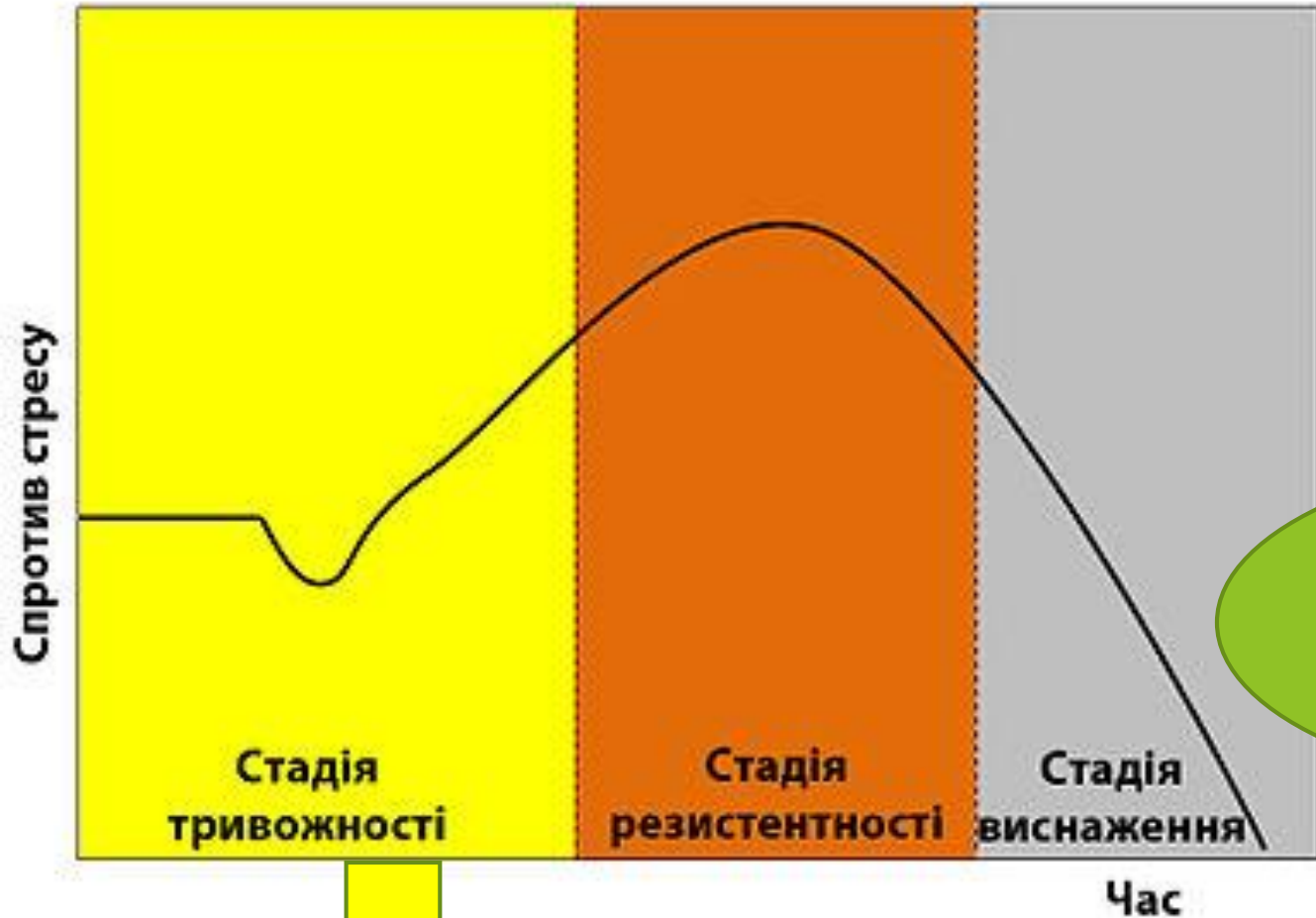
Стрессовая ситуация
КОНФЛИКТ

Необхідно розуміти про наявність
ОБ'ЄКТИВНОЇ ПРИЧИНИ для стресу



Необхідно **ПРИЙНЯТИ** цю **СТРЕСОВУ**
ситуацію, не заперечувати її

Стадії стресу



Головне вчасно вийти з неї
конструктивним шляхом, без
шкоди для організму

Зберегти баланс
= психологічне
здоров'я



Відчувати **стан тривоги** - це нормально в
стресовій ситуації - це **ЗАХИСНА ФУНКЦІЯ НАШОГО**
ОРГАНІЗМУ

ЦІЛІСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Людина має чотири
канали пізнання
світу =

Шляхи до ЩАСТЯ:

1. Відчуття
2. Розум
3. Емоції
4. Інтуїція



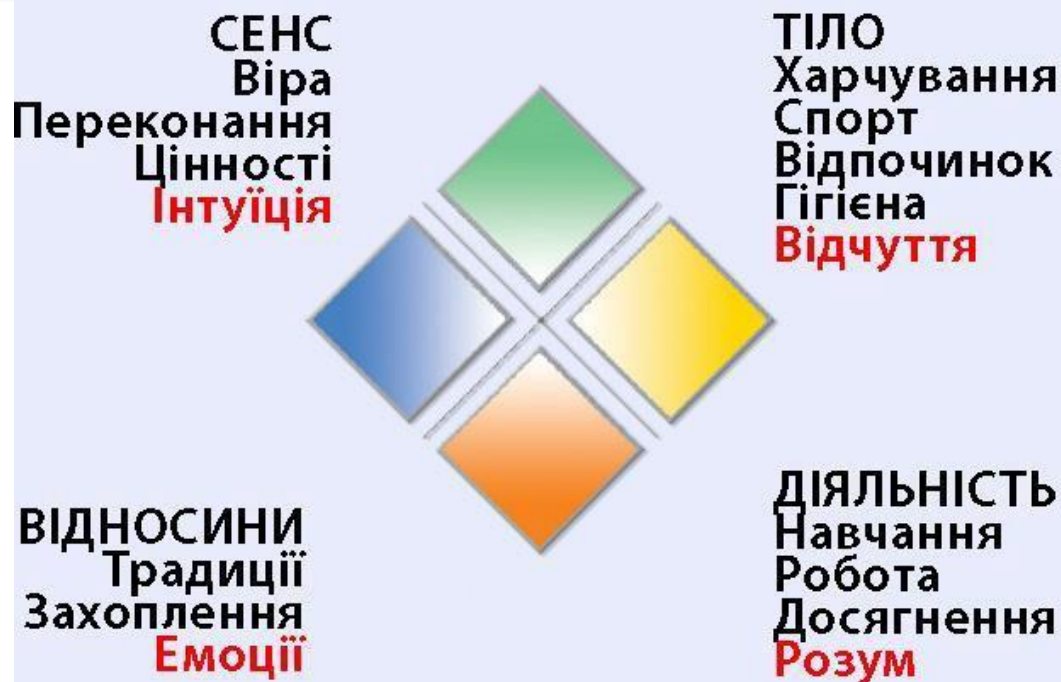
**СФЕРИ ЖИТТЯ
ЛЮДИНИ:**

1. ТІЛО
2. ДІЯЛЬНІСТЬ
3. СТОСУНКИ
4. СЕНСИ



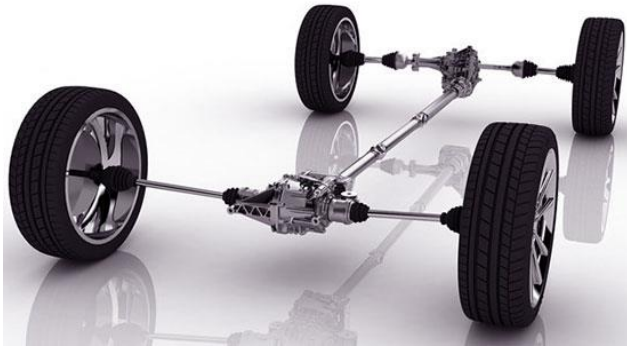
ЕМОЦІЙНИЙ БАЛАНС

коли всім чотирьом
сферам приділяється
приблизно рівна увага

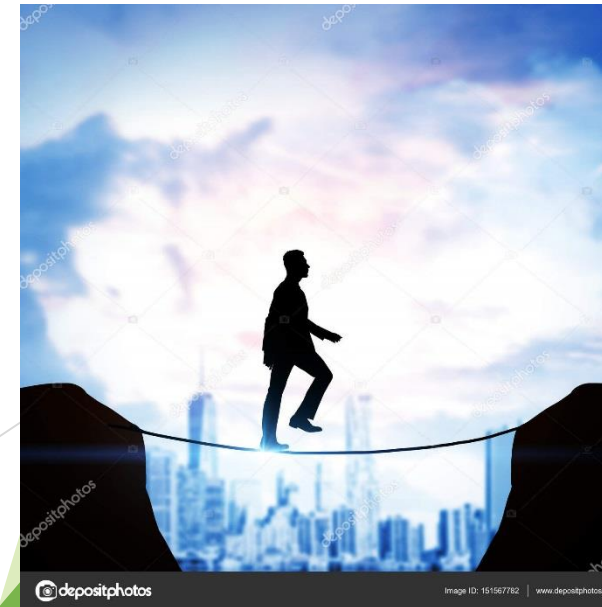
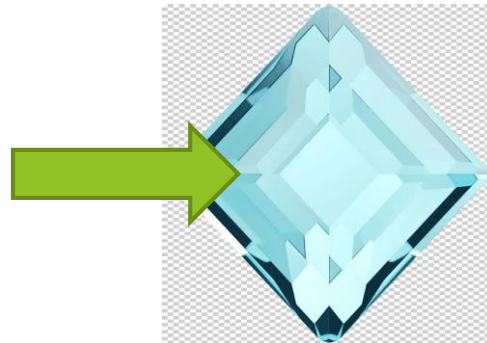


Цілісність особистості

- Найстійкішими предметами є ті, що стоять на **чотирьох** ніжках, і що менше ніжок - то простіше впасти, не встояти.



- Для міцної основи БАЛАНСУ потрібно **чотири** компоненти ОСОБИСТОСТІ.



Якості життя = його наповнення = СФЕРИ життя

Здоров'я, сон, харчування,
режим дня, тілесні відчуття



тіло/відчуття

сенс/майбутнє/уява



Цілі, мрії, фантазії, віра,
творчість, натхнення)

100%

діяльність/досягнення



Робота, навчання, кар'єра,
досягнення, гроші

контакти/традиції



Сімя, друзі, традиції,
домашні улюбленці

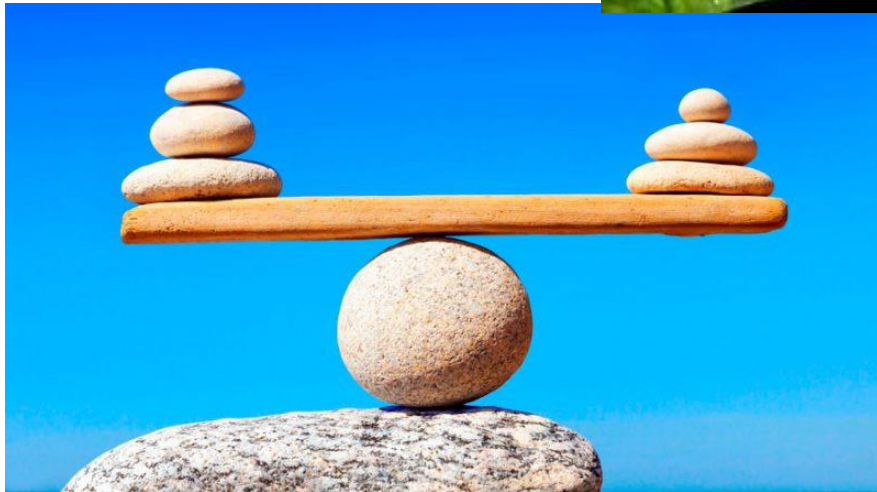
Гармонія = Рівновага

Життєва активність гармонійна, якщо існує енергетичний (емоційний) баланс, коли всім чотирьом сферам приділяється рівна увага

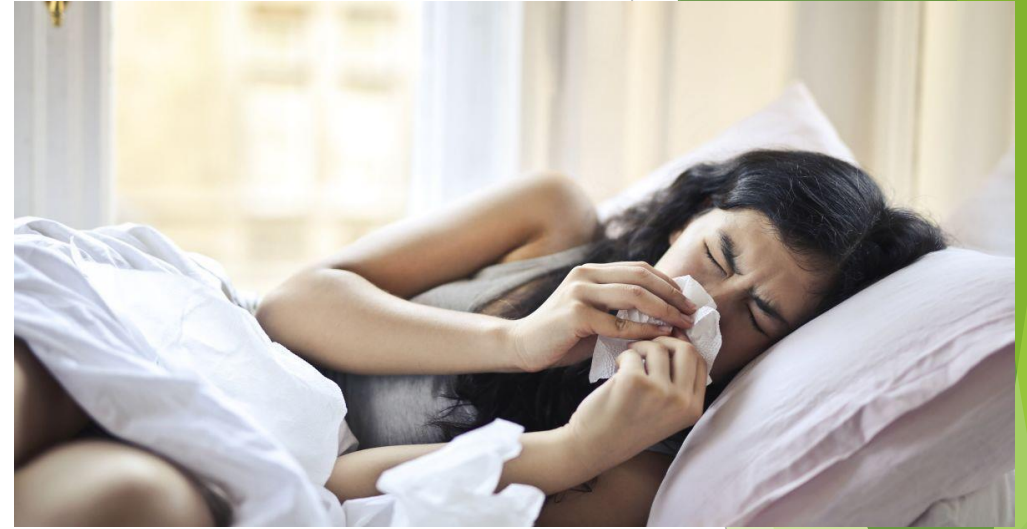


Баланс

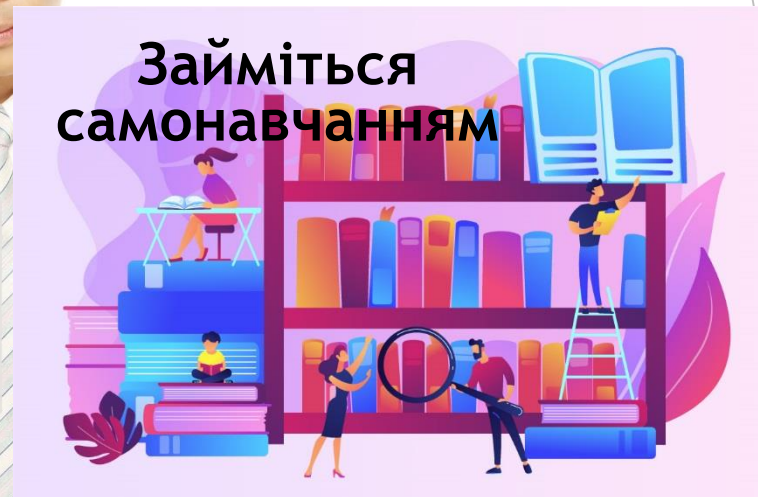
Дисбаланс



Під час **стресовий ситуацій** наш організм реагує по різному через усі особистісні сфери
ЗАЗВИЧАЙ - ДЕСТРУКТИВНО



ОСНОВНА МЕТА - ПЕРЕВЕСТИ СПОСОБИ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС ІЗ ДЕСТРУКТИВНИХ У КОНСТРУКТИВНІ



СПОСОБИ ПЕРЕРОБКИ СТРЕСУ

КОНСТРУКТИВНІ

Спортзал
Спа-процедури
прогулянки

Тіло

Творчість
Релігія
Сенси

Трудоголізм
Зацикленість
Дільність

Контакти

Відновлення живого
спілкування
Більше часу з родиною
Нові традиції

ДЕСТРУКТИВНІ

Алкоголь
Заїдання
Хвороби

Тіло

Депресія
Уявний світ
(серіали)
Сенси

Безвідповідальність
Хаотичність
Дільність

Контакти

Соціальні мережі
«пусті» контакти
Самотність

Ми страждаємо не від того, що у нас Є, а від того, чого в нас НЕМА

ТІЛО:

Спорт
Релаксуючі
процедури (ванна,
сауна, масаж)
Відпочинок -
прогулянки, біг,
свіже повітря)

КОНТАКТИ

Спілкування живе
Відновлення старих
контактів
Сімейні традиції
Домашні улюбленці

ДІЯЛЬНІСТЬ

- Самонавчання
- Хобі
- Стосунки з грошима
(планування,
перспективи)

СЕНС

- Читання літератури
- Планування свого
життя - дня, тижня
- Творче життя (хобі)



Задля подолання та зниження тривожності у сьогоденній ситуації:

- ▶ Дійте логічно, послідовно. Не допускайте хаосу
- ▶ Не піддавайтеся паніці
- ▶ Довіряйте перевіреним джерелам інформації
- ▶ Не розповсюджуйте чуток, не створюйте паніку
- ▶ Прагніть знаходити **конструктивні шляхи**

подолання стресу

- ▶ Додайте в кожную сферу свого життя щось нове
- ▶ Плануйте свій вільний час - не залишайте місця тривожним думкам
- ▶ Якщо відчуваєте неспроможність подолати тривожність самотійно зверніться до спеціалістів.

