

Назустріч Відчуттям

Модуль 3

Модифікація стресу

Вступ	2
Баланс між прийняттям та модифікацією	2
Модифікація стресу	2
Протидія	3
Діяльність, що допомагає модифікувати стрес	4
Практичні способи модифікації стресу	7
Вирішення проблем	8
Основні тези модуля	14
Про модулі	15

Інформація, наведена у цьому документі, носить виключно інформаційний характер. Якщо ви маєте намір використовувати інформацію з цього вебсайту, будь ласка, спершу ознайомтеся з повним текстом заяви про відмову від відповідальності та попередженням про авторські права за наступним посиланням: www.cci.health.gov.au.

Вступ

Попередній модуль був присвячений розвитку способів прийняття емоційного стресу. У цьому модулі ми зосередимося на зовсім іншому питанні — як навчитися модифікувати стрес, який ви відчуваєте. Щоб модифікувати стрес, ми сфокусуємося здебільшого на вашій поведінці, звертаючи увагу на те, що варто робити, коли ви переживаєте емоційний стрес, а що — ні. Стратегії, які ми запропонуємо для модифікації стресу, будуть дещо відрізнятися залежно від методів втечі від стресу, які ви зазвичай використовуєте (наприклад, уникання, відволікання, відсторонення або шкідливі способи розвантаження). У цьому модулі ми зосередимося на тому, щоб познайомити вас з різними способами модифікації стресу, з якими ви зможете експериментувати, щоб знайти ті, які допомагають саме вам.

Баланс між прийняттям та модифікацією

Прийняття та модифікація стресу — досить різні підходи. Підтримання рівноваги між прийняттям та модифікацією — ключ до стресостійкості. Будь-які крайнощі неідеальні (тобто коли ви тільки приймаєте свої почуття або ж тільки намагаєтесь модифікувати їх). Для розвитку стресостійкості вам справді потрібно опанувати обидва підходи. Наша мета — допомогти вам навчитися приймати свої негативні емоції, а потім працювати над вдосконаленням вашого емоційного досвіду. Тільки уявіть, що було б, якби ви спробували модифікувати свій стрес, не вміючи його прийняти. У такому випадку ваші спроби знайти спосіб зменшити негативні відчуття, були б досить гарячковими та безнадійними. Якби ж натомість ви вміли би приймати свій стрес, то набагато імовірніше, спроби модифікувати його були б спокійними, виваженими і прорахованими.

У цій серії модулів ми навмисно розглядаємо *Прийняття стресу* раніше за *Модифікацію стресу*, оскільки не хочемо, щоб "модифікація" стала для вас лише однією зі стратегій уникнення емоцій. У підсумку, спершу ви маєте відчути емоцію, прийняти її, пройти через неї і вже потім вжити заходів, щоб модифікувати її.

Водночас, якщо при опрацюванні цих модулів ви відчуваєте надзвичайно виражений стрес та нестерпний емоційний біль, то, ймовірно, ви не зможете відразу застосувати стратегії прийняття, викладені у попередньому модулі. У такому випадку доречно перейти одразу до цього модуля і сфокусуватися на модифікації стресу (зокрема на пункті *Діяльність, що допомагає модифікувати стрес*, ст. 5). Серед іншого, це стосується тих, хто намагається впоратися зі стресом за допомогою самоушкодження, алкоголю чи наркотичних речовин. У такому разі для подолання того інтенсивного стресу, який ви відчуваєте, та уникнення шкідливої поведінки, можуть знадобитися тимчасові дистрактори.

Модифікація стресу

Як ми вже побачили, відсутність стресостійкості може виявлятися у дуже різній поведінці або способах втечі від дійсності. Деякі люди уникають певних ситуацій, що викликають в них стрес, шукають запевнень від інших або все перевіряють, щоб зменшити стрес, або ж практикують відволікання чи подавлення емоцій. Інші ціпеніють або відсторонюються за допомогою алкоголю або наркотиків, переїдають або багато сплять, щоб втекти від емоцій. Є й такі, що використовують для боротьби зі стресом шкідливі способи розвантаження, завдаючи собі фізичної шкоди. Хоча ці види поведінки суттєво відрізняються, так само як і стратегії модифікації стресу, загальний керівний принцип модифікації стресу — діяти протилежно тому, що підказує бажання втекти, і знайти конкретні види діяльності, які покращують ваш емоційний стан.

Стрес – Самоушкодження Алкоголь або наркотики Переїдання Сон Відволікання та Подавлення Уникнення ситуацій Пошук запевнень та перевірки

Зверніть увагу: Як зазначено в Модулі 1, попри те, що ці модулі можуть бути корисними для людей, які вживають наркотики, зловживають алкоголем або займаються самоушкодженням

для боротьби з емоційним стресом, важливо визнати, що це дуже серйозні проблеми, які можуть завдати людині значної шкоди. Ми наполегливо радимо звернутися за допомогою до лікаря загальної практики або спеціаліста з психічного здоров'я, щоб вирішити ці проблеми, а не покладатися винятково на ці модулі.

Протидія

У Модулі 1 ви визначили притаманні вам способи втечі від дійсності. Нижче наведена таблиця, яка підсумовує варіанти протидії для кожного розглянутого нами способу втечі. Прогляньте таблицю та обведіть чарунку з протидією, що відповідає притаманному вам способу втечі. Унизу також є порожня чарунка, якщо ви використовуєте не розглянутий нами в цих модулях спосіб втечі. Якщо це саме ваш варіант, подумайте, якою може бути протидія.

Відмовтеся від втечі

Протидійте

Ситуаційне уникання*

Не уникайте стресових ситуацій. Натомість поступово **зустрічайте** ці ситуації і **залишайтеся** в них, доки не переживете цей стрес. Не забувайте винагороджувати себе за зусилля після їхнього завершення за допомогою **активної або заспокійливої діяльності**.

Пошук запевнень та перевірки

Зведіть до мінімуму або виключіть поведінку пошуку запевнень та перевірки. Спробуйте **самостійно впоратися** зі стресом, який ви відчуваєте, переживаючи ці відчуття, не вдаючись до перевірок або підтвердження з боку інших. Не забувайте винагороджувати себе за зусилля після їхнього завершення за допомогою **активної або заспокійливої діяльності**.

Відволікання та подавлення

Не відкидайте почуття, що вас засмучують. Натомість **дозвольте собі відчувати ці почуття і проживіть їх**. Не забувайте винагороджувати себе за зусилля після їхнього завершення за допомогою **активної або заспокійливої діяльності**.

Алкоголь та наркотики

Не притлумлюйте стрес алкоголем або наркотиками. Натомість **дозвольте собі відчувати ці почуття і проживіть їх**. Також займіться **активною або заспокійливою діяльністю** замість того, щоб відсторонюватися від життя.

Переїдання

Не притлумлюйте стрес переїданням. Натомість **дозвольте собі відчувати ці почуття і проживіть їх**. Також займіться **активною або заспокійливою діяльністю** замість того, щоб відсторонюватися від життя.

Надмірний сон

Не притлумлюйте стрес за допомогою сну. Натомість **дозвольте собі відчувати ці почуття і проживіть їх**. Також займіться **активною або**

заспокійливою діяльністю замість того, щоб відсторонюватися від життя.

Шкідливі способи розвантаження

Заспокойтесь і будьте **активними** тут і зараз, замість завдавати собі шкоду.

Зверніть увагу. У цьому модулі йдеться про загальне уникнення, спричинене небажанням відчувати емоційний стрес. Якщо ви переконані, що ваше уникання пов'язане саме з соціальними ситуаціями, страхом панічної атаки чи серйозних проблем зі здоров'ям, тоді ви, можливо, захочете ознайомитися з інформаційними пакетами «Кінець сором'язливості», «Станції паніки» та «Допомога при соматоморфних розладах», що стосуються цих проблем.

Ви помітите, що більшість способів протидії спочатку вимагають, щоб ви залишалися у контакті зі стресом, проходили через нього, дозволяли йому та переживали замість втікати від нього. Щоб допомогти вам зробити це, доречно застосувати стратегії прийняття, наведені в Модулі 2. Ви також помітите, що більшість протидій потребують залучення у певних видах діяльності, які полягають або в тому, щоб бути активним у моменті, або в тому, щоб якимось заспокоїти себе. Наведені далі в цьому розділі види діяльності, що сприяють модифікації стресу, допоможуть вам знайти ідеї, помічні для досягнення цих цілей.

Також зауважте, що для перших 3 способів втечі (тобто, ситуаційного уникання, пошуку запевнень або перевірки, відволікання та подавлення) діяльність, що допомагає модифікувати стрес, слід використовувати як нагороду за те, що ви зіткнулися з стресом і залишилися з ним сам-на-сам, поки він не минув природним чином. Для решти способів втечі не обов'язково чекати відчуття зменшення стресу. Тому діяльністю, що допомагає модифікувати стрес, можна зайнятися швидше.

Варто також зазначити, що виконувати ці протидії буває непросто, тому слова підбадьорення та співчуття до себе можуть бути важливими, коли нам важко. Корисними можуть бути думки: *«Як би я підбадьорив іншу людину, яка почувається подібним чином?»*, *«Що б я сказав їй та який тон обрав би?»* Серед інших прикладів корисної розмови з собою такі: *«Я можу жити з цим почуттям»*; *«Для мене це хороша практика – знайти комфорт попри те, що почуваюся некомфортно»*; *«Я можу це витримати»*; *«Я можу це стерпіти»*; *«Це мине»*; *«Це добре для мене в довгостроковій перспективі»*; *«Я можу зосередитися на проживанні цього моменту»*; *«Я можу дихати з такими почуттями»*; *«Це допомагає мені розвивати стресостійкість»*...

Діяльність, що допомагає модифікувати стрес

Віднаходження навіть невеличких можливостей бути залученим і активним у момент переживання стресу, або заспокоєння та турбота про себе, коли ви відчуваєте стрес, важливі для покращення вашого емоційного досвіду. Діяльність, зосереджену на концепціях *активації* та *заспокоєння*, ми будемо називати «діяльністю, що допомагає модифікувати стрес». Перелік видів такої діяльності наведений на наступній сторінці. Діяльність у лівому стовпчику більше стосується активної участі у моменті (тобто залучення, активності та поглинення чимось, що може модифікувати ваш стрес), тоді як діяльність у правому стовпчику більше стосується самозаспокоєння (тобто, діяльність, яка змушує нас відчувати тепло і турботу, і така, що допомагає нам подолати труднощі). Ви помітите, що між видами діяльності, які стосуються активації, і тими, що сприяють заспокоєнню, є багато збігів, тому не надто переймайтеся тим, з якої колонки ви їх обираєте. Крім того, серед перерахованих активних і заспокійливих видів діяльності ви, імовірно, знайдете такі, які сприйматимете як винагороду, тож у разі необхідності можна застосовувати їх саме у такий спосіб.

Ідея полягає не в тому, щоб використати кожен вид діяльності зі списку, а в тому, що деякі з них вам буде цікаво спробувати, а інші — ні. Окрім того, такий великий перелік може допомогти вам

знайти інші помічні види діяльності для модифікації стресу. Перегляньте список і підкресліть будь-які види діяльності, з якими ви б хотіли поекспериментувати, коли відчуваєте стрес. Також можете додавати інші ідеї, які спадають вам на думку, у відведеному для цього місці у нижній частині таблиці. **Пам'ятайте, що ця діяльність спрямована не на те, щоб позбутися стресу, а на те, щоб зробити його більш переносимим.**

Діяльність, що допомагає модифікувати стрес

Активна	Заспокійлива
Фізичні вправи	Смачно поїсти
Прогулянки	Зробити хороший перекус
Біг	Випити улюблений напій (безалкогольний)
Спортзал	Влаштувати пікнік
Підняття штанги	Запалити свічку
Фізкультура	Помилюватися гарним витвором мистецтва або пейзажем
Бокс	Поспостерігати за зірками
Прибирання	Відвідати гарне місце
Прання	Послухати заспокійливу або підбадьорюючу музику
Миття посуду	Насолоджуватися звуками природи
Прибирання пилососом	Співати
Протирання пилу	Звертати увагу на звуки, дозволити їм приходити і зникати
Садівництво	Використати улюблений парфум
Приготування їжі	Нанести улюблений лосьйон
Телефонна розмова з другом	Насолоджуватися запахами природи або квітів
Похід на обід, вечерю, на каву	Прийняти ванну з бульбашками
Покупки	Душ
Улюблений фільм	Масаж
Улюблена книга	Погладити собаку або кішку
Улюблена музика	Попарити ноги
Улюблена телепередача	Розчесатися
Книги/фільми/музика, які викликають інші емоції	Зробити манікюр
Журнали	Уявити спокійний пейзаж/безпечне місце
Газети	Уявити, як справляєтеся зі стресом/ стрес тече геть / стрес минає
Ігри	Знайти у стресі сенс / мету
Головоломки	Прочитати / подумати про свої духовні цінності
Волонтерство	Зосередитися на будь-яких позитивних моментах свого життя
Дарування подарунків	Помолитися
Добре обдумані вчинки	
Хороший вчинок для іншої людини	

- Аудіо для релаксації
- Напружити та розслабити м'язи
- Повільно подихати
- Порахувати до 10
- Посміхнутися
- Засміятися вголос
- Зробити перерву (полежати в ліжку 20 хв)

За книгою М. Лінехан (Linehan, 1993)

Єдиний спосіб зрозуміти, яка саме діяльність з модифікації стресу вам підходять, — це почати експериментувати з цікавими для вас варіантами, а потім оцінити, як вони впливають на ваш стрес. Нижче наведено таблицю для відстеження результатів цих експериментів. Наступного разу, коли ви відчуєте стрес, спробуйте один із обраних вами видів діяльності, запишіть дату, вид діяльності та її результат. Під результатом ми маємо на увазі те, що відбулося, коли ви спробували цей вид діяльності. Чи допоміг він модифікувати ваш стрес? Чи відчули ви різницю? Або, можливо, це лише поглибило ваш стрес? Спираючись на отриманий результат, ви можете оцінити, що вдалося дізнатися: чи ця стратегія варта того, щоб застосувати її знову, чи, можливо, потрібно її повторити, оскільки ви все ще не впевнені у її користі.

Дата	Діяльність, що допомагає модифікувати стрес	Результат Що сталося?	Оцінка Чому я навчився? Чи варто мені застосовувати цю діяльність надалі?
05.10.2012	Теплий душ	Після цього почувався мляво. Почувався не дуже добре, але, мабуть, був менш злий, ніж до цього.	Не впевнений, що це найкращий варіант. Я міг би повторити, але наступного разу спробую послухати музики.

Практичні способи модифікації стресу

Тепер, коли ви маєте загальне уявлення про те, що не слід робити, коли ви відчуваєте стрес (звичні способи модифікації стресу), а також про те, що ви можете зробити, щоб модифікувати стрес (протидія та діяльність, що допомагає модифікувати стрес), було б добре персоналізувати та

конкретизувати ці ідеї відповідно до вашої ситуації. Нижче наведено два приклади того, як може виглядати персоналізований список. Перший приклад стосується людини, яка використовує відволікання та подавлення за рахунок переїдання та надмірного сну, а також шкідливі способи розвантаження, коли робить собі подряпини. Другий приклад — це людина, яка не виходить з дому, застосовуючи, таким чином, ситуаційне уникання. Якщо ж вона виходить з дому, то намагається відволіктись, і шукає запевнень від родини, щоб впоратися зі стресом. Ці приклади підкажуть вам, як скласти власний персоналізований список ідей. Викласти власні ідеї допоможуть наведені нижче приклади, пункт(и) «Протидія», які ви обвели на сторінці 3, і те, що ви дізналися під час експериментів із модифікації стресу на сторінці 6.

Приклад способу модифікації стресу

Що не робити

*Дряпаю себе, коли відчуваю стрес.
Переїдаю, коли відчуваю стрес.
Сплю, коли відчуваю стрес.*

Що робити

*Дозволю собі відчувати стрес, а не намагаюся його позбутися.
Пробую активні та заспокійливі види діяльності, як-от... слухаю улюблений компакт-диск, втираю гарний зволожуючий крем для рук там, де я зазвичай дряпав себе, гуляю по кварталі, приймаю душ, дзвоню своїй подрузі Еммі, насолоджуюся смачною кавою, ніжуся на сонечку, читаючи надихаючу книгу, гладжу кота.
Заохочую себе: «Я можу пережити це», «Це минає», «Я можу опанувати це почуття».*

Приклад способу модифікації стресу

Що не робити

*Уникаю виходити з дому, тому що це стрес для мене.
Я відволікаюся, коли мені потрібно вийти з дому, завжди слухаючи музику в навушниках.
Постійно прагну запевнень від рідних щодо всього, що мене непокоїть.*

Що робити

*Дивлюся в обличчя своєму стресу, виходячи з дому без навушників і не покладаючись на рідних, які могли б мене підбадьорити.
Роблю це доти, доки не відчую, що стрес минає.
Підбадьорюю себе: «Я можу впоратися з цим стресом», «Це добре для мене в довгостроковій перспективі», «Дихаю, маючи ці почуття», «Зосереджуюсь на завданні, яке я виконую». Винагороджую свої зусилля активною або заспокійливою діяльністю, щойно відчую, що стрес минає (наприклад, якісно проводжу час із родиною, готую собі смачну їжу, купую собі нову книгу).*

Персоналізовані способи модифікації стресу

Що не робити

Що робити

Вирішення проблем

Після того, як ви навчилися приймати свої негативні емоції, а не уникали їх, і ваш стрес дещо зменшився, можливо, варто запитати себе, чи можете ви якось вплинути на ситуацію, яка викликає у вас стрес? Тобто, чи викликає ваш стрес те, що ви можете певним чином контролювати, і щодо чого можете вжити заходів, щоб покращити своє самопочуття?

Якщо відповідь негативна, продовжуйте виконувати всі пункти, розглянуті в Модулях 2 і 3, щоб далі розвивати свою стресостійкість.

Однак, якщо відповідь схвальна, після зниження стресу, можливо, ви будете у кращому стані, щоб вирішити проблеми, пов'язані зі стресовою для вас ситуацією. Вирішення проблеми передбачає систематичний, поетапний, структурований підхід. Це означає, що потрібно визначити проблему, яка викликає стрес, обдумати всі варіанти її вирішення, розглянути переваги та недоліки пріоритетних для вас варіантів, вибрати один або кілька варіантів для реалізації, визначити подальші кроки і скласти план, коли ви будете їх робити. Нарешті, необхідно реалізувати план, потім оцінити результат і перевірити, вирішено проблему чи потрібні подальші дії. Як ви вже здогадалися, вирішення проблеми дається важко, коли ви в епіцентрі стресу, але коли стрес стає більш керованим, це варто спробувати зробити.

Нижче наведено приклад вирішення проблеми. Якщо вирішення проблеми здається актуальним для модифікації вашого стресу, тоді з'являється простір для реалізації необхідних кроків.

Крок 1: Ідентифікуйте / визначте проблему

Спробуйте сформулювати проблему якомога чіткіше. Будьте об'єктивними та конкретними щодо поведінки, ситуації, часу та обставин, які створюють проблему. Опишіть проблему з точки зору того, що ви можете спостерігати, а не на основі суб'єктивних відчуттів.

Визначення проблеми

Рахунки за газ та телефон потрібно сплачувати одночасно. У мене не вистачає грошей, щоб оплатити обидва рахунки у цьому місяці.

Крок 2: Згенеруйте можливі рішення / варіанти

Складіть перелік всіх можливих рішень. Будьте креативними і забудьте про якість рішень. Якщо ви дозволите собі проявити креативність, ви можете вигадати варіанти, про які ви в іншому випадку навіть не подумали б.

Перелік усіх можливих рішень

- Зателефонувати в обидві компанії – подивитися, чи можливо домовитися про те, щоб сплачувати рахунки частинами
- Розставити пріоритети – можна прожити деякий час без телефона, але не без газу, тому спочатку я сплачу рахунок за газ
- Позичити гроші у рідних або друзів, щоб сплатити обидва рахунки
- Сплатити рахунки за допомогою кредитної картки, а борг за карткою погасити пізніше
- Звернутися до фінансового консультанта – він може допомогти розібратися
- Знайти другу роботу
- Продати частину свого майна, щоб сплатити рахунки
- Не сплачувати за рахунками, а переїхати жити до друга

Лише після того, як зробите перелік із якомога більшої кількості можливих рішень, можете виключити менш бажані або нерозумні альтернативи. Потім перерахуйте інші варіанти в порядку існуючих переваг.

Пріоритетні рішення / варіанти

1. Зателефонувати в обидві компанії – подивитися, чи можливо домовитися про те, щоб сплачувати рахунки частинами
2. Звернутися до фінансового консультанта — він може допомогти розібратися
3. Розставити пріоритети — можна прожити деякий час без телефона, але не без газу, тому спочатку я сплачу рахунок за газ
4. Знайти другу роботу

Крок 3: Оцініть альтернативні варіанти

Оцініть 3 або 4 найкращі варіанти плану з точки зору їхніх переваг і недоліків

	Переваги	Недоліки
<i>Потенційне рішення №1</i>	Можливо, мені вдасться залишитися і з телефоном, і з газом. Я відчуватиму, що щось зробив.	Мені буде соромно телефонувати в компанії. Я можу не отримати те, що хочу. Зрештою мені все одно доведеться заплатити.
<i>Потенційне рішення №2</i>	Вони досвідчені і знають, що робити. Я матиму підтримку. Хтось мені допоможе. Компанії можуть дослухатися до них.	Мені потрібно буде добряче пошукати, щоб знайти безкоштовну послугу — це потребує певних зусиль.
<i>Потенційне рішення №3</i>	Газ залишиться підключеним. Я можу користуватися таксофоном. Я це переживу. Проблема зменшиться.	У мене не буде телефона під рукою, якщо він мені знадобиться. У майбутньому у мене можуть виникнути труднощі з повторним підключенням телефона.
<i>Потенційне рішення №4</i>	Більше грошей.	Я буду занадто зайнятий — не залишиться часу на себе. Це не вирішує проблему миттєво.

Крок 4: Визначіться з планом

Оберіть один, два чи кілька варіантів плану. Конкретизуйте, хто виконуватиме дії, коли і як план буде реалізовано.

Кроки	Хто	Коли
Зв'язатися з газовою та телефонною компаніями, щоб обговорити варіанти оплати рахунків (сплачувати частинами або відтермінувати оплату).	я	У понеділок зранку
Якщо це не вирішить проблему, звернутися до Centrelink (Прим. Урядовий орган управління), щоб дізнатися про можливість	я	У понеділок після обіду

отримання безкоштовної
фінансової консультації.

Звернутися за порадою до
фінансового консультанта.

я

У вівторок

Якщо це не вирішить
проблему, сплатити рахунок за
газ і тимчасово
використовувати таксофон.

я

В середу

Крок 5: Реалізуйте план

Реалізуйте план, як зазначено вище.

Крок 6: Оцініть результат

Оцініть, наскільки ефективним був план. Вирішіть, чи потрібно переглянути існуючий план, чи необхідний новий план для більш ефективного вирішення проблеми. Якщо ви не задоволені результатом, поверніться до кроку 2, щоб вибрати новий варіант або переглянути чинний план, і повторіть решту кроків.

Вирішення проблеми

1. Ідентифікуйте / визначте проблему

Визначення проблеми

1. Згенеруйте можливі рішення / варіанти

Зробіть перелік усіх можливих рішень

Пріоритетні рішення / варіанти

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3. Оцініть альтернативні варіанти

	Переваги	Недоліки
Потенційне рішення №1		
Потенційне рішення №2		
Потенційне рішення №3		
Потенційне рішення №4		

4. Складіть план дій

Кроки	Хто	Коли

Крок 5. Реалізуйте план

Реалізуйте план, як зазначено вище.

Крок 6: Оцініть результат

- Наскільки ефективним був план?
- Чи потрібно переглянути план, чи необхідний новий план для більш ефективного вирішення проблеми?
- Якщо ви не задоволені результатом, поверніться до кроку 2, щоб вибрати новий варіант або переглянути чинний план, і повторіть кроки 3-6.

Основні тези модуля

- Підтримка балансу між прийняттям і модифікацією стресу — ключ до формування стресостійкості. Вам потрібно спочатку відчувати емоцію, прийняти її і прожити, а потім вжити заходів, щоб модифікувати її.
- Загальний керівний принцип модифікації стресу — діяти протилежно тому, що підказує бажання втекти, і знайти конкретні види діяльності, які покращують ваш емоційний стан.
- Протидія прагненню до втечі передбачає відмову від звичних способів втечі (наприклад, ситуаційного уникання, пошуку запевнень або перевірок, відволікання та подавлення, вживання алкоголю або наркотиків, переїдання, надмірного сну, шкідливих способів розвантаження тощо), прийняття і проживання стресу, та виконання активних або заспокійливих видів діяльності.
- Діяльність, яка зосереджена на концепціях *активації* та *заспокоєння*, ми будемо називати «діяльністю, що допомагає модифікувати стрес». Вам потрібно буде поекспериментувати з цими видами діяльності, коли ви відчуваєте стрес, щоб дізнатися, які з них допомагають його модифікувати.
- Після того, як ваш стрес стане більш керованим, можливо, варто запитати себе, чи можете ви якось змінити ситуацію, щоб далі модифікувати стрес. Якщо ви маєте певний рівень контролю над ситуацією, можете використовувати 6 кроків вирішення проблеми як спосіб систематичного вирішення проблеми.

Незабаром...

У Модулі 4 ви складете та втілите на практиці План дій з розвитку стресостійкості.

Про модулі

АВТОРИ

Доктор Ліза Соулсмен (Lisa Saulsman) (MPsych¹; PhD²)

Центр клінічних втручань (Centre for Clinical Interventions)

Пола Нетен (Paula Nathan) (MPsych¹)

Директор Центру клінічних втручань (Centre for Clinical Interventions)

Ад'юнкт-доцент Школи психіатрії та клінічної нейронауки Університету Західної Австралії
(School of Psychiatry and Clinical Neuroscience, The University of Western Australia)

¹ Магістр психології (Клінічна психологія)

² Доктор наук (Клінічна психологія)

ПЕРЕДУМОВИ

Концепції та стратегії, викладені в цих модулях, були розроблені на підставі доказових психологічних практик, передусім когнітивно-поведінкової терапії та терапії на основі усвідомленості. Підґрунтям для цих модулів слугує підхід, відповідно до якого відсутність стресостійкості є результатом проблематичних когніцій (думок) та поведінки.

БІБЛІОГРАФІЯ

Ось декілька посилань на професійні джерела, які було використано для розробки цього інформаційного пакету.

Leahy, R.L. & Tirsch, D., & Napolitano, L.A. (2011). *Emotion Regulation In Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.

Linehan, M. M. (1993). *Skills Training Manual For Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

«НАЗУСТРІЧ ВІДЧУТТЯМ»

Ми хотіли б подякувати Брюсу Кемпбеллу (Bruce Campbell) за назву цього модуля, який входить до серії InfoPax.

Saulsman, L., & Nathan, P. (2012). *Facing Your Feelings: Learning to Tolerate Distress*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0 9757995 7 6 Створено: травень 2012 р.