

РАБОТА НАД БЛАГОПОЛУЧИЕМ И ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ В ИСТОРИЯХ ЖИЗНИ



Daniel Martínez Aldunate

www.danielmartinez.cl

+569 96607435

Daniel.martinez.aldunate@gmail.co
m

НАШИ ИСТОРИИ ЖИЗНИ

Путь от Дискомфорта к Благополучию

«
Учёные говорят,
что мы состоим из
атомов, но мне
птичка нашептала,
что мы сотканы из
историй.

Эдуардо Галеано



НАШИ ИСТОРИИ И ПРЕДКИ



- 2 родителя, 4 бабушки и дедушки, 8 прабабушек и прадедушек,
 - 16 прапрабабушек и прапрадедушек,
 - 32 пра-прапрабабушек и прадедушек и т.д.
-
- За 12 предыдущих поколений и примерно 400 лет в общей сложности участвовало **4094 предка**
-
- **Сколько насилия, войн и пандемий?**
 - **Сколько горя и радости они пережили?**
 - **Сколько отношений зародилось и угасло?**
 - **Сколько историй любви и расставаний?**
 - **Сколько хороших и плохих моментов?**

БЛАГОДАРЯ НАШИМ ПРЕДКАМ МЫ СЕГОДНЯ ЗДЕСЬ!

ЧЕЛОВЕК И ЗАБОТА О НЁМ

Живые существа и
Автономия

Сколько заботы нам дали,
чтобы мы могли жить?



**БЛАГОДАРЯ НАШИМ ОПЕКУНАМ
И ЛЮБЯЩИМ ОТНОШЕНИЯМ, КОТОРЫЕ У НАС БЫЛИ, МЫ
СЕГОДНЯ ЗДЕСЬ!**
Хотя у некоторых опекуны были не такими хорошими!

A photograph of a man in a wheelchair being supported by a young boy and a man in a park. The man in the wheelchair is wearing a light blue shirt and dark pants. The boy is wearing a light blue shirt and jeans. The man standing is wearing a white shirt and jeans. They are walking on a paved path with trees and bushes in the background. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

ЗАБОЧУСЬ О СЕБЕ

**ЗАБОТЯСЬ О
ДРУГИХ**

**ЗАБОТИМСЯ О
СЕБЕ
КАК СООБЩЕСТВО**

ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЖИЗНИ



В ЖИЗНИ ЕСТЬ **ХОРОШИЕ** и **ПЛОХИЕ** моменты

ОЧЕНЬ ВАЖНО, **КАК** МЫ РЕАГИРУЕМ НА ЭТИ РАЗНЫЕ МОМЕНТЫ! (ОТНОШЕНИЯ)
ВОЗМОЖНОСТЬ ИСЦЕЛИТЬ И ТО, КАК МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ПОМНИТЬ И

ЕСЛИ НЕ БЫЛО ХОРОШЕГО НАЧАЛА, МЫ ЗАСЛУЖИВАЕМ ЛУЧШИХ ФИНАЛОВ!

«Никто не может
вернуться назад и начать
заново, но каждый может
начать сегодня
и создать новый финал»

Мария Робинсон



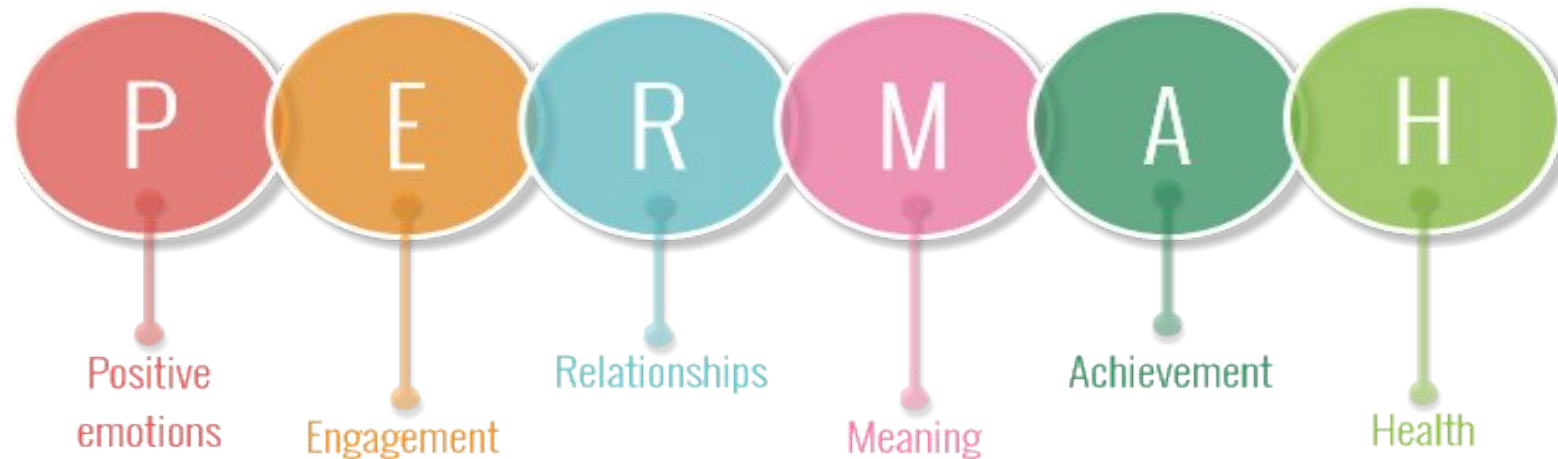
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ

Эмоции, которые заставляют нас
чувствовать себя хорошо

Позитивные черты характера

Отношения позитивные

Сообщества позитивные



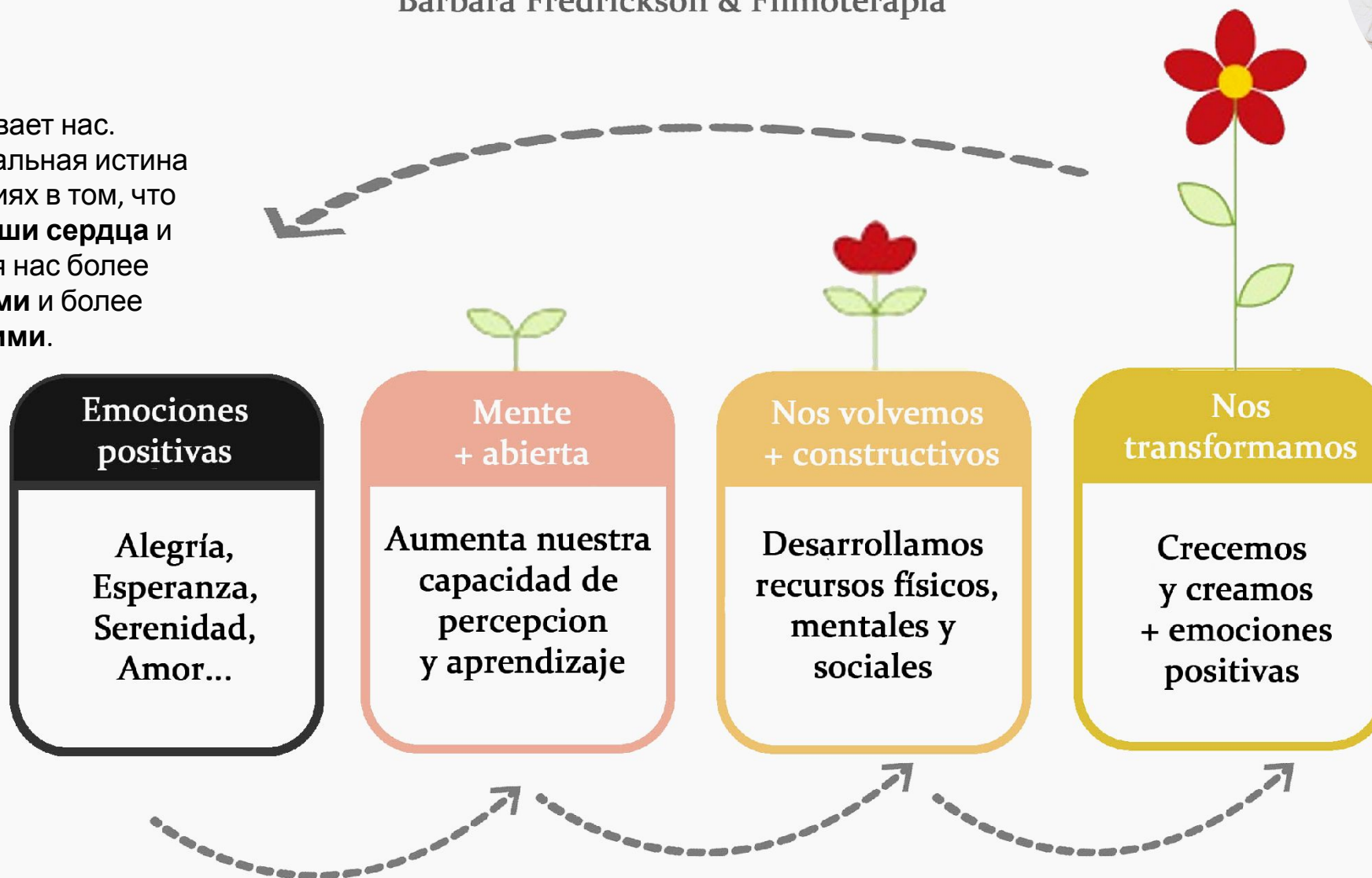
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ПРОЦВЕТАНИЕ

Como las emociones positivas nos hacen crecer y ampliar nuestro recursos.El Flourishing emocional.

Barbara Fredrickson & Filmoterapia



Позитив открывает нас.
Первая фундаментальная истина
о позитивных эмоциях в том, что
они **открывают наши сердца** и
наш **разум**, делая нас более
восприимчивыми и более
творческими.

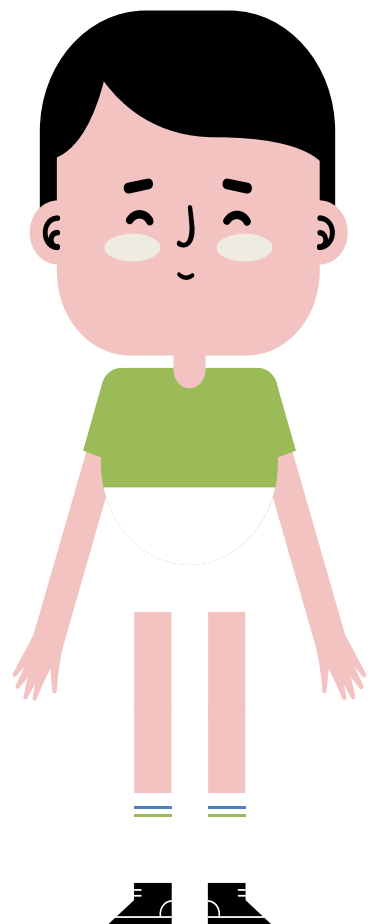


ЭМОЦИИ — ЭТО АФФЕКТИВНЫЕ ОТКЛИКИ наших Внутреннего и Внешнего Миров



МЕЖДУ ЖИТЬ И ПОКОИТЬСЯ
ЭМОЦИИ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ НАМ ХОРОШО И ПЛОХО

КАК МЫ ВЫРАЖАЕМ СВОИ ЭМОЦИИ?



МАЛО

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ

Отстранённость, низкая
эмпатия,
холодность, отчуждённость

МНОГО

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБОСТРЕНИЕ
Импульсивность, захлёстывание эмоциями,
потеря контроля, дисрегуляция

ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

ВНУТРЬ

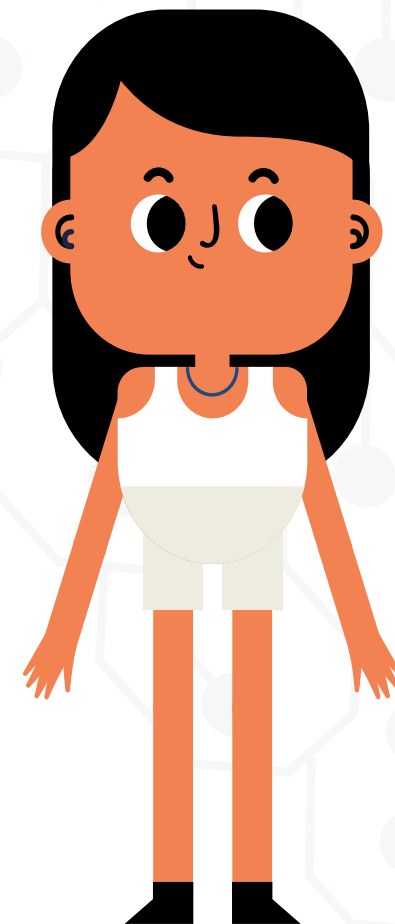
СОМАТИЗАЦИЯ

Синдром
раздражённого
кишечника,
мигрень,
фибромиалгия

НАРУЖУ

ОТЫГРЫВАНИЕ (ACTING OUT)

Импульсивность, потеря
контроля, рискованное
поведение / компенсация



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР ТУУ

Тревога/Тоска – Упадок настроения - Усталость

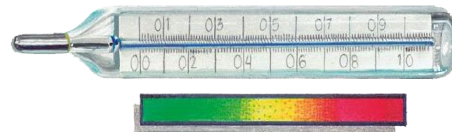
ТРЕВОГА



ТОСКА

Ningun
malestar
emocional

Malestar
emocional
extremo



ПРИНЯТИЕ / ВАЛИДАЦИЯ /
УПРАВЛЕНИЕ
ЭМОЦИЯМИ, ЧТОБЫ СБИТЬ
"ТЕМПЕРАТУРУ"

Снизить интенсивность

Сократить длительность

Определить тревожные симптомы

Контекстуализировать и ограничить

**СПАД НАСТРОЕНИЯ
/ГРУСТЬ**



ДЕПРЕССИЯ

СТРАХ



ПАНИКА

УСТАЛОСТЬ



СТРЕСС

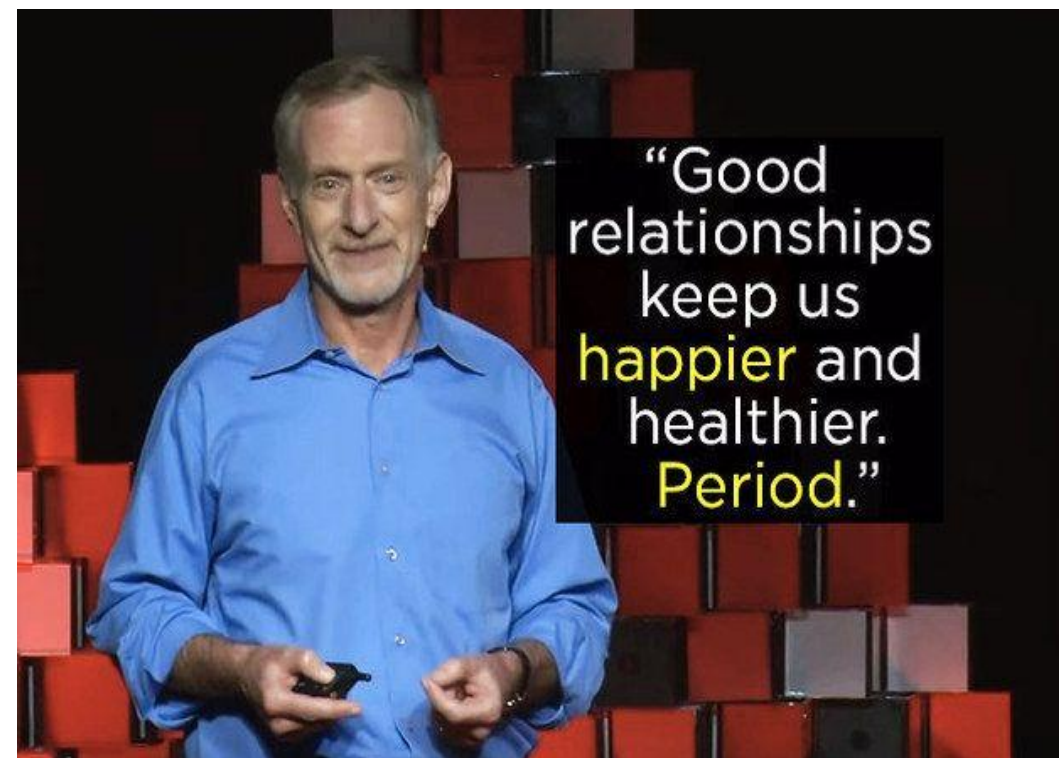
ДЕТЕРМИНАНТЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОЦВЕТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЛУЧШЕМ ИЗ ВОЗМОЖНЫХ МИРОВ

БЛАГОПОЛУЧИЕ И СЧАСТЬЕ
СТРОЯТСЯ НА ОСНОВЕ
НАШЕГО «МЫ»

Главный фактор благополучия и
счастья — «это **СПОСОБНОСТЬ
ВЫСТРАИВАТЬ ПОЗИТИВНЫЕ И
ЗДОРОВЫЕ СВЯЗИ**».

*Роберт Уолдингер, Гарвардский
университет*

**ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ
ДЕЛАЮТ НАС ЗДОРОВЕЕ**

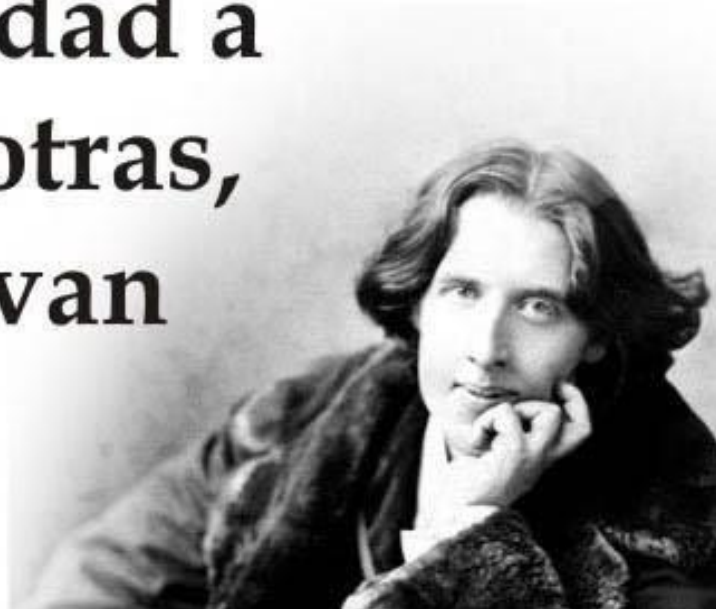


**МЕЖДУ ОДИНОЧЕСТВОМ
И ТОКСИЧНЫМИ /
НАСИЛЬСТВЕННЫМИ
ОТНОШЕНИЯМИ**

МЫ ВСЕ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СРЕДУ, В КОТОРОЙ ЖИВЁМ ВМЕСТЕ

**Algunas personas
causan felicidad a
donde van; otras,
cuando se van**

Oscar Wilde



УЧИТЬСЯ ЖИТЬ РЯДОМ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

СОЗДАВАТЬ СВЯЗИ, ОСНОВАННЫЕ НА ДОВЕРИИ, РАВЕНСТВЕ, УВАЖЕНИИ И БЕЗОПАСНОСТИ



ДОПОЛНЯЕМ ДРУГ ДРУГА СХОДСТВАМИ И РАЗЛИЧИЯМИ
РАДИ ОБЩЕЙ ЦЕЛИ В ОТНОШЕНИЯХ СОТРУДНИЧЕСТВА

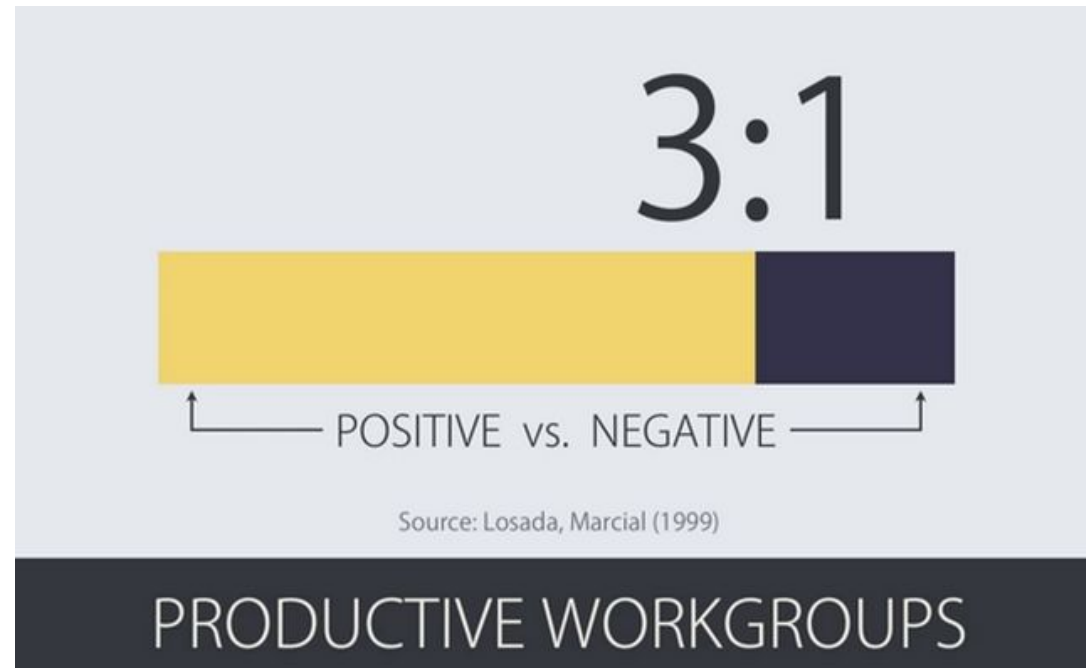
ОСНОВАННЫЕ НА СОТРУДНИЧЕСТВЕ



КАЖДОМУ ЕСТЬ ЧТО ПОЛУЧИТЬ И ЧТО
ОТДАТЬ

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, ОТ КОТОРЫХ НАМ ХОРОШО

Соотношение взаимодействий ПОЗИТИВНЫХ / НЕГАТИВНЫХ (хорошее и плохое обращение)



3:1 = рабочие команды / 5:1 = семья / 6:1 = пара

ПРЕДСТАВИТЬ, ИСХОДЯ ИЗ НАДЕЖДЫ, ВОЗМОЖНОЕ ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ

Посреди зимы
я обнаружил внутри
себя,
непобедимое лето



КАКИМ Я ХОТЕЛ(А) БЫ БЫТЬ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ В ЛИЧНОЙ И/ИЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?

(Нужно обновить программное и аппаратное обеспечение)



ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

(ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ И СПОКОЙНЕЕ В ЖИЗНИ, КОТОРУЮ МЫ ЖИВЁМ)



НАСЛАЖДАЙСЯ ВСЕМИ ЭТИМИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩАМИ

Проснуться и почувствовать, что всё хорошо

Принять тёплую ванну

Съесть что-то вкусное

Иметь возможность заботиться о себе и получать заботу

Иметь возможность быть на связи с близкими и иметь друзей

Иметь хорошее образование и работу,
быть частью сообщества

