


# Эмоциональный стресс и жизнь в условиях неопределённости

Светлана Небесная, педагог-психолог  
Психологического центра ДВГУПС



**Эмоциональный стресс –**  
состояние ярко выраженного  
психоэмоционального  
переживания жизненных  
ситуаций, которое остро или  
длительно выводят из  
привычного ритма жизни.

- Стресс может быть как положительным так и отрицательным.
- Но нашему вниманию сейчас интересен не сам собственно стресс, а умение справиться с его последствиями, адаптироваться к новым условиям.

### Стадии стресса:

**-тревожность:** оценка ситуации и собственных сил

**-резистентность:** привычка к неприятной ситуации активация защитных механизмов

**-истощение:** истощение психоэмоциональных ресурсов

- Стресса у человека было достаточно всегда!
- И раньше стресса было даже больше чем сейчас, сложности, которые приходилось решать, реально были сопряжены с риском для жизни. Дети научались справляться с трудностями быта в более раннем возрасте, чем сейчас.
- Стресс становится для нашего времени такой проблемой, отчасти от того, что мы теряем навык справляться с ним.

- По сути мы теряем навык правильно пользоваться своими эмоциями и адекватно их оценивать, интерпритировать.
- На эти умения влияют многие факторы. Один из них – это воспитание в семье. Реакция на разные эмоции ребенка, как родитель реагирует на те или иные жизненные ситуации. По сути, через переживание эмоций мы учимся реагировать на стресс.

**«МИНУС»** ЭМОЦИИ  
накручиваются,  
ситуация  
раздувается ,  
неверно  
анализируется и до  
действий может не  
дойти, либо  
действия не  
адекватны ситуации.

**«ПЛЮС»** ЭМОЦИИ  
переживаются с  
удовольствием,  
стихают или  
переключаются,  
ситуация  
анализируется  
адекватно,  
действия  
продуктивны.

# **НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ – ОТСУТСТВИЕ ИНФОРМАЦИИ**

**Очень некомфортно, неприятное для  
человека ощущение**

**Всегда возникает стремление  
определиться**


В попытке определиться люди часто  
бросаются в крайности, пытаются  
выбрать

**«ЧЁРНОЕ»**

**«БЕЛОЕ»**

но в реальности так не работает, они не  
разделимы, как нет абсолютно  
идеального решения для всех разом



- 
- По мере наполнения своей неопределённостью недостающей информацией – нужно воспитывать в себе умение быстро адаптироваться к изменениям.
  - Мы живём в мире, где скорости изменений всего вокруг становятся НЕЧЕЛОВЕКОМЕРНЫМИ.

## **Начните сбор информации, задайте себе вопросы:**

- а что на самом деле происходит? Что это значит лично для меня?
- что я хочу в данной ситуации? Какова лично моя цель?
- **После сбора информации доля неопределённости снижается, становится понятнее кто вы сами.**

А потом дайте себе паузу и снова задайте вопрос:

- **Что я ещё знаю и откуда я это знаю?**
- Мозг всегда достроит картинку САМ исходя из той информации, которая у него уже есть,
  - **поэтому**
- важно понимать какова экспертность этой информации. Насколько информация, которой вы обладаете, адекватна.

«Делай что можешь,  
с тем что имеешь,  
там где ты есть»

Теодор Рузвельт

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ😊