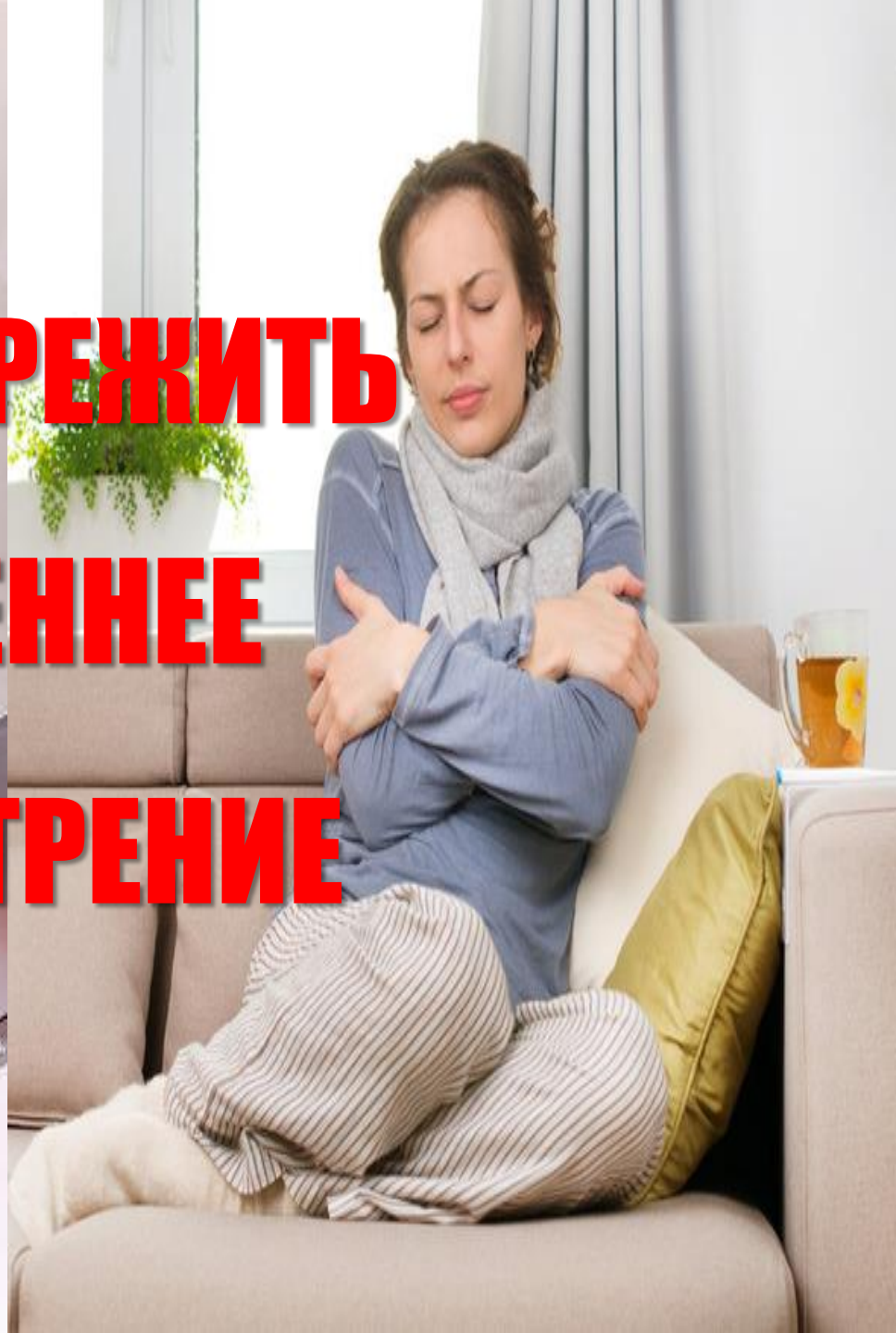




КАК ПЕРЕЖИТЬ

ВЕСЕННЕЕ

ОБОСТРЕНИЕ



Сезонное аффективное расстройство

(англ. Seasonal Affective disorder) — частный случай рекуррентного депрессивного расстройства, которое характеризуется подавленным настроением или снижением интереса к деятельности, трудностями с концентрацией внимания, чувством бесполезности, чрезмерным или неуместным чувством вины, безнадежностью, повторяющимися мыслями о смерти или самоубийстве, изменениями аппетита или сна, психомоторным возбуждением или заторможенностью, снижением энергии или утомляемостью.

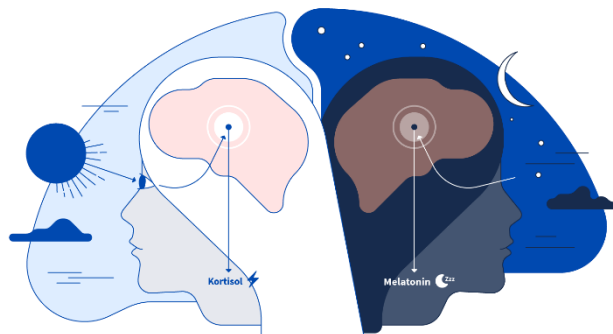
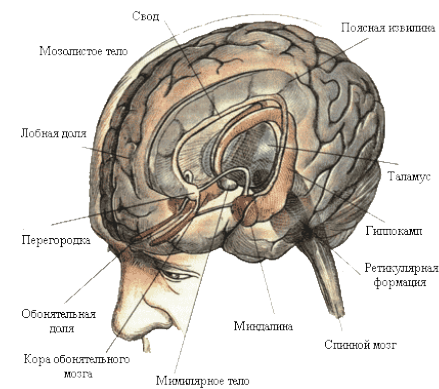
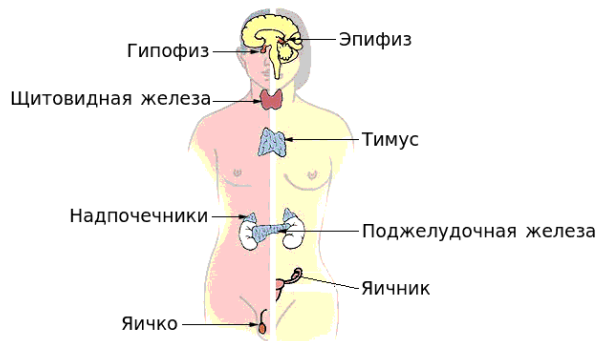
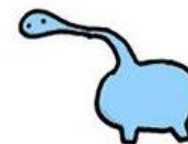




СЕРОТОНИН

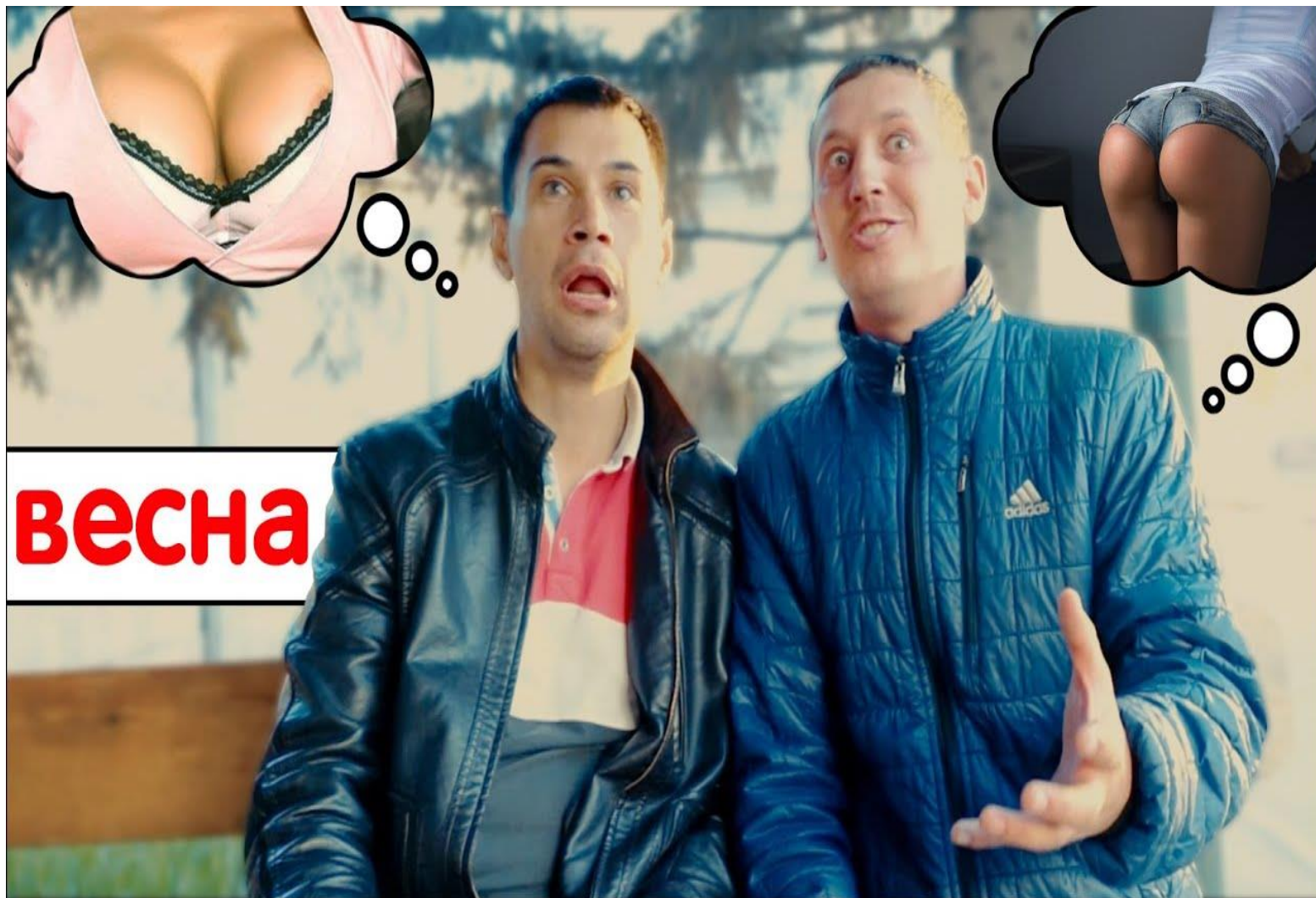


ДОФАМИН





**Настроение
какое-то
непонятное:
то ли
витаминов
не хватает,
то ли
денег...**

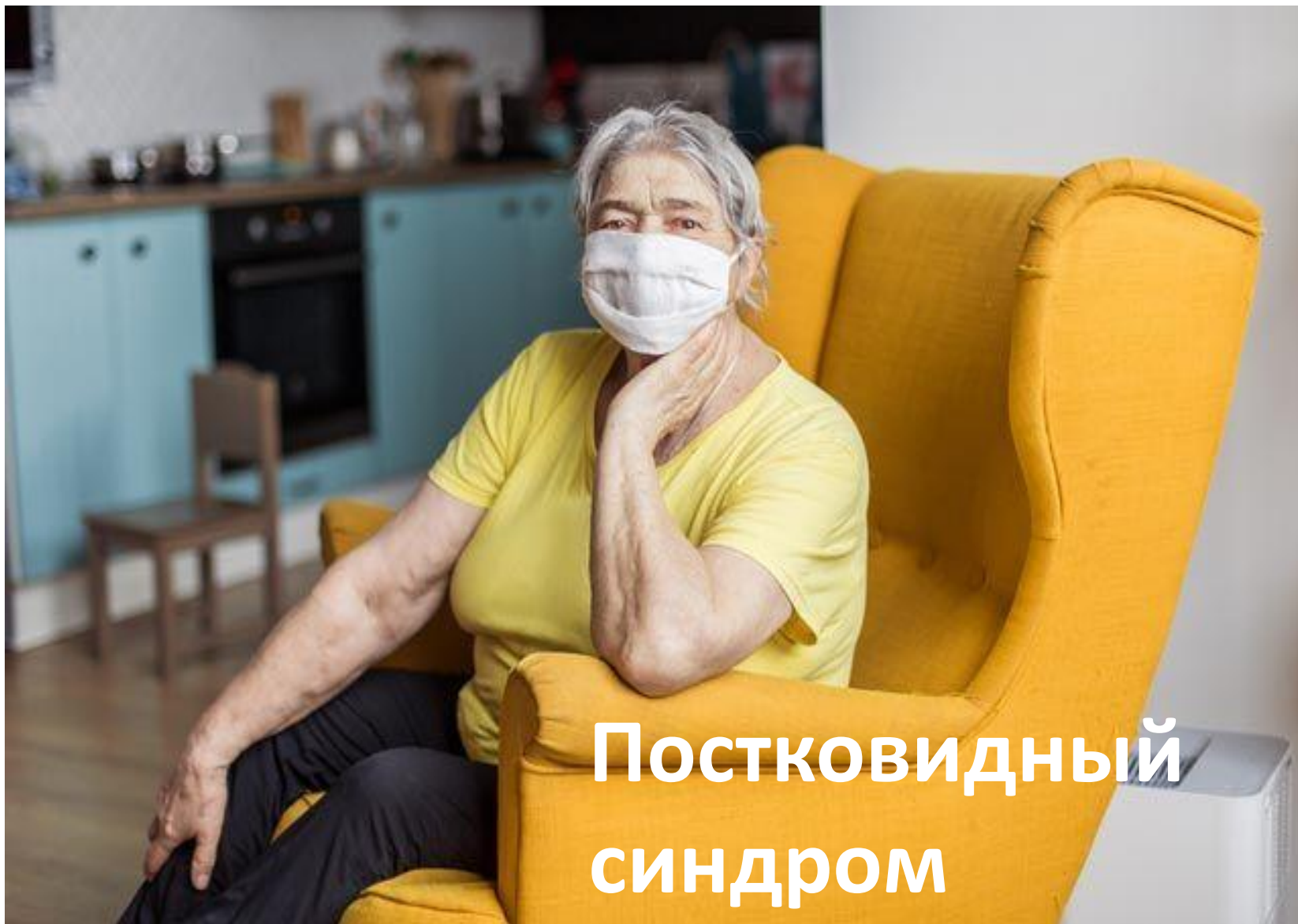


весна



Травмированный Внутренний Ребенок





Постковидный синдром



Весеннее обострение?





**Весеннее обострение-
удивительная вещь:
с ума сходят даже те, у кого
и ума-то никогда не было.**



Что с этим делать?



ПРАКТИКУЙТЕ



Формируйте культуру потребления



Соблюдайте информационную гигиену



Чаще бывайте на свежем воздухе



Соблюдайте режим сна



Не забывайте про физическую нагрузку



Вовремя обращайтесь к врачу

Кто уже «сгорел на работе»?



Основные симптомы эмоционального выгорания



быстрая утомляемость,
постоянное чувство усталости



апатия, отсутствие
интереса к работе



отстраненность от окружающих,
общение вызывает раздражение



повышенная восприимчивость
(привычные звуки и запахи
кажутся невыносимыми)



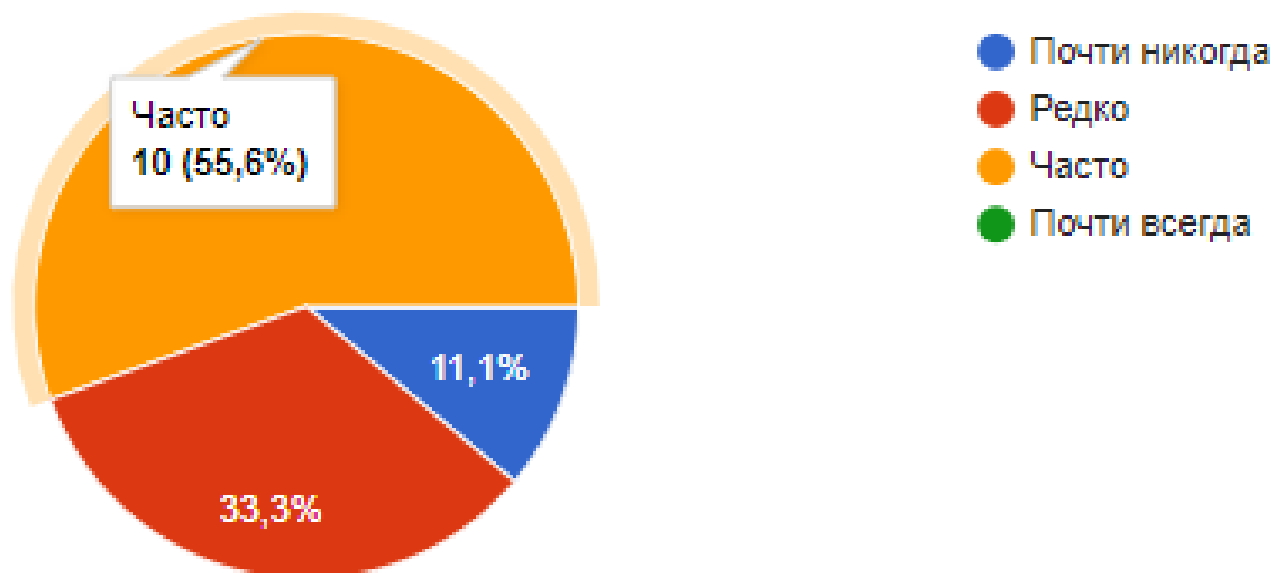
пессимизм, отсутствие
веры в будущее, цинизм



ощущение профессиональной
несостоятельности

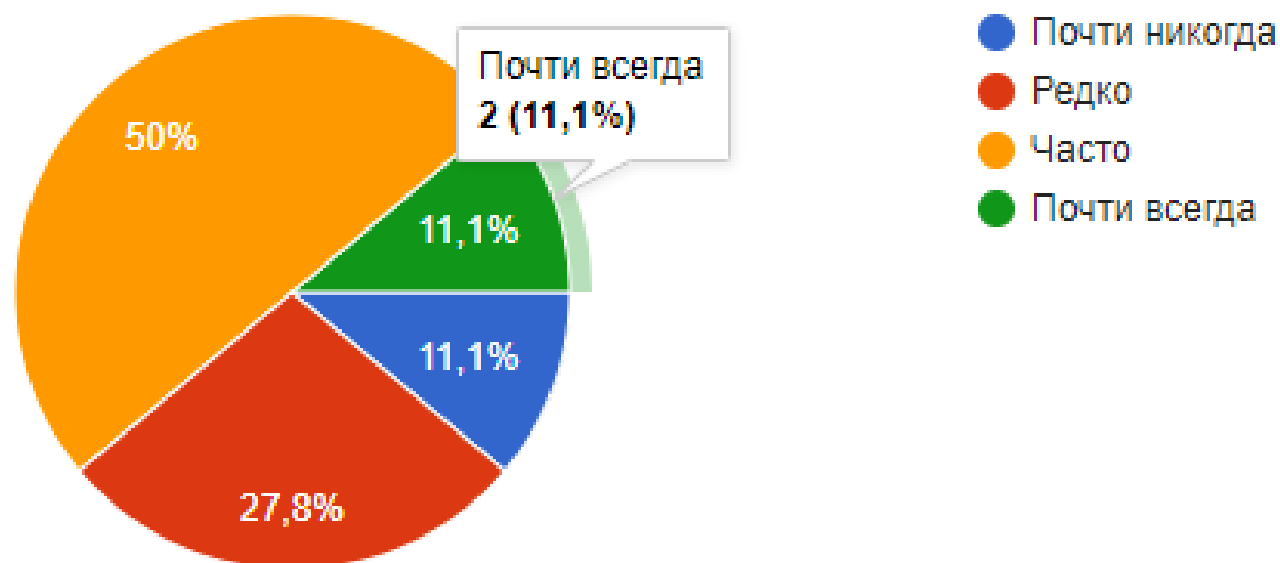
Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня

18 ответов



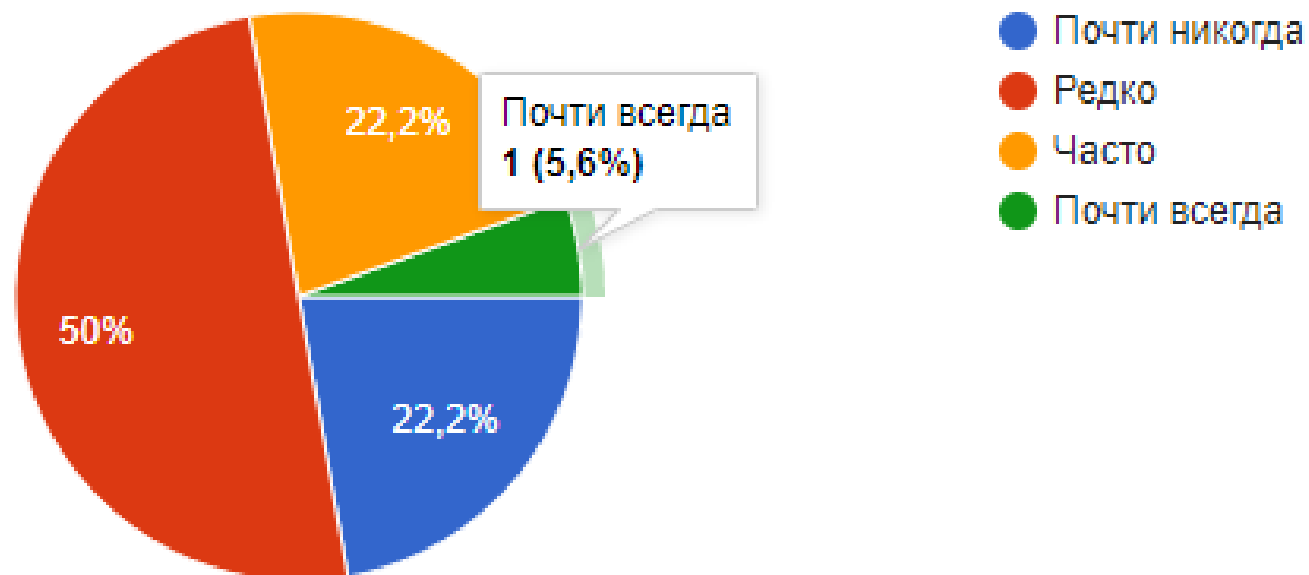
Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня

18 ответов



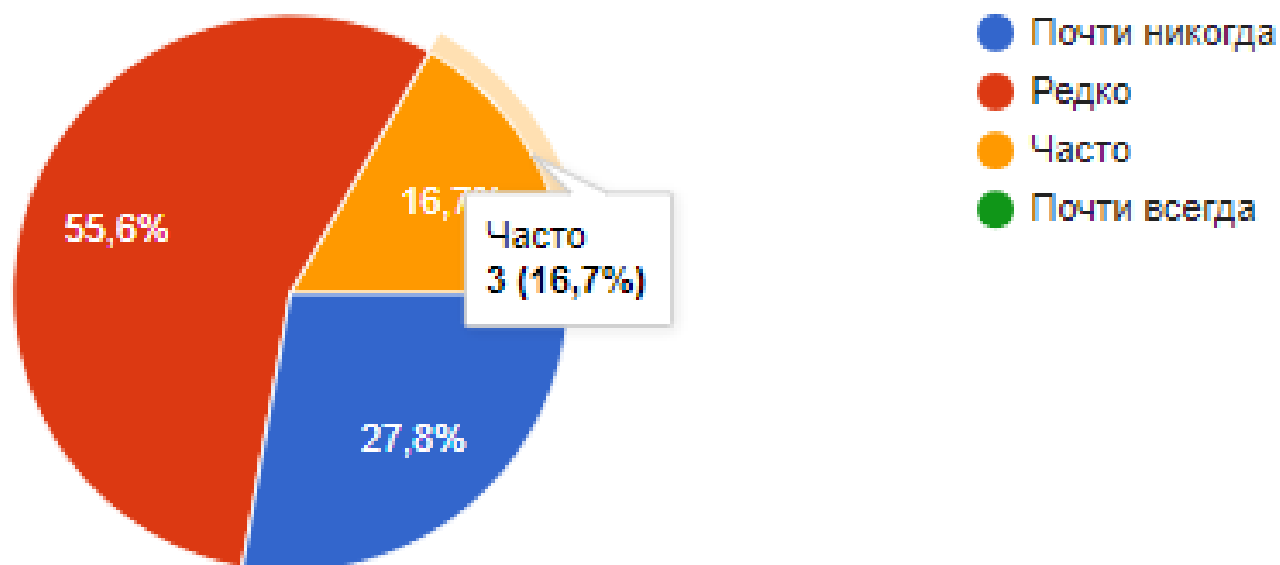
Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой

18 ответов



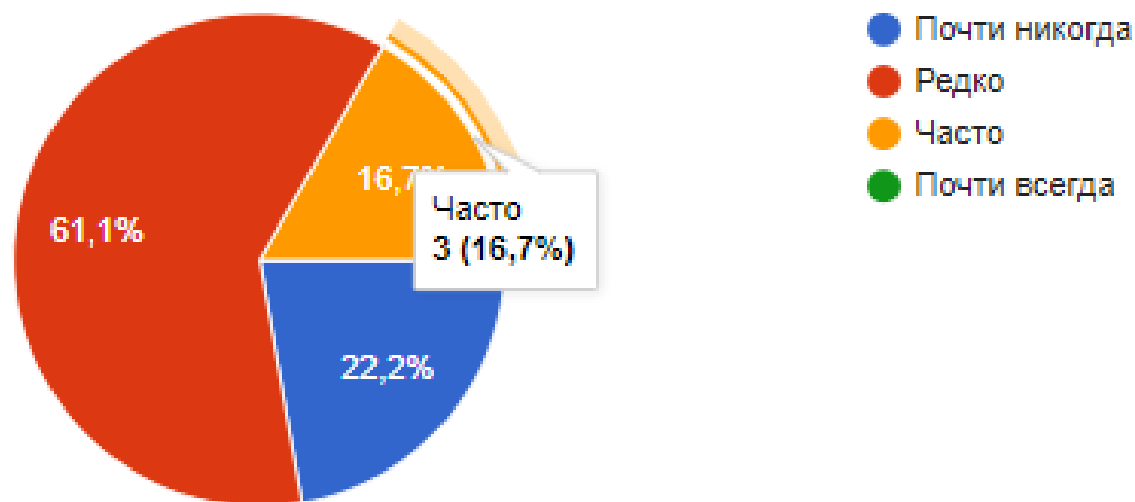
После рабочего дня я могу срываться на своих близких

18 ответов



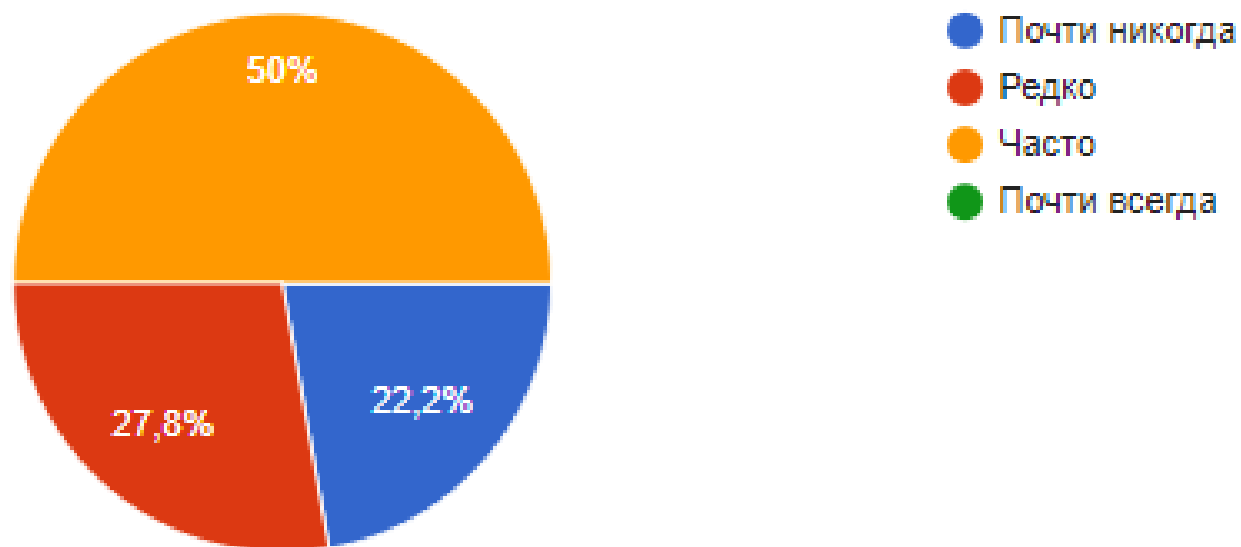
Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня

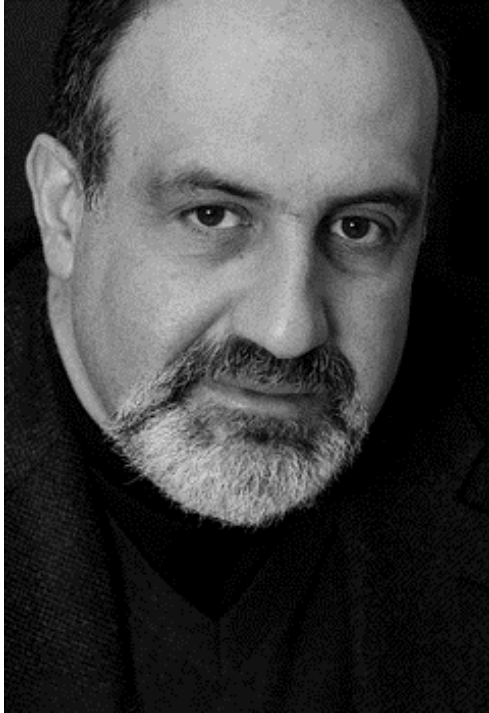
18 ответов



Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

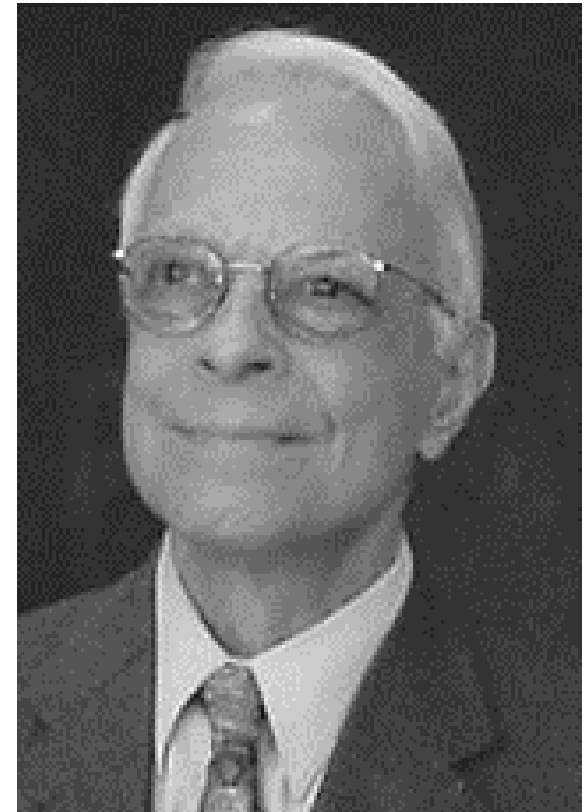
18 ответов

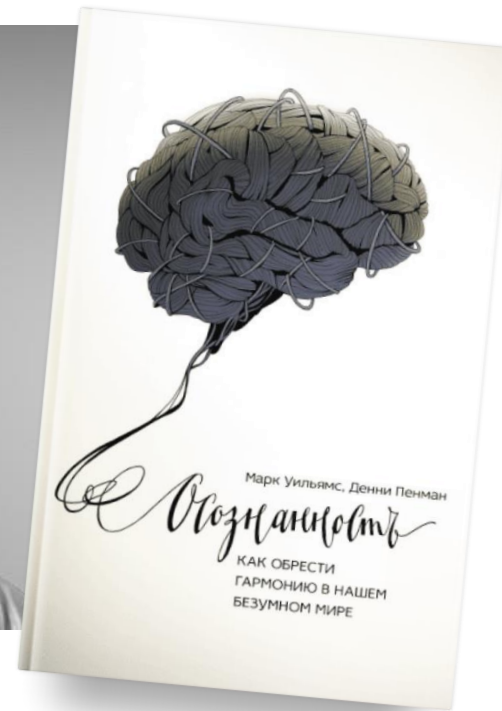




Антихрупкость (англ. Antifragility) — понятие, введенное профессором, экономистом Нассимом Николасом Талебом, обозначающее способность к извлечению выгоды из неудач, потерь, ошибок; умение закаляться, развиваться и становиться сильнее при столкновении с хаосом.

Жизнестойкость (англ. hardiness), – устойчивая черта личности, которая выступает в качестве ресурса сопротивления воздействия на психику стрессовых событий. Термин введен Сальвадоре Мадди.





Майндфулнесс (от англ. mindfulness – внимательность, осознанность)

- это научно обоснованный подход к медитации и эффективная практика тренировки внимания, навыков осознанности, управления стрессом. Термин и концепция предложены 1979 г. американским профессором медицины Джоном Кабат-Зинном

Эта светская медитация используется сегодня в западном здравоохранении, образовании, бизнесе и политике.

7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



УМ НОВИЧКА

В уме новичка существует много возможностей, в уме мастера – мало... Это является действительным секретом искусства – всегда быть «новичком», обладать свежим взглядом.

Лучшими нашими учителями в этом могут стать дети, ведь именно так они познают мир, проявляя ко всему окружающему живой интерес и любопытство.

7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



НЕСУЖДЕНИЕ

В любой ситуации вы остаетесь непредвзятым и стараетесь не навешивать ярлыков, не давать оценок, плохо это или хорошо, правильно или нет. Вы остаетесь беспристрастным свидетелем и просто разрешаете всему происходить. Если ум уже вынес какой-то вердикт, вы не судите его суждение, а просто отмечаете, что это произошло.

7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



ТЕРПЕНИЕ

Терпение – это одно из проявлений мудрости. Проявляя терпение, вы понимаете и признаете естественный ход событий. Терпение позволяет сохранять спокойствие в те моменты, когда что-то идет не так, как вы ожидали или сдвигаются сроки. Культивируя в себе терпение, мы учимся с комфортом находиться там, где мы есть сейчас и наслаждаться каждым моментом жизни.

7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



ДОВЕРИЕ

Доверяя себе, мы распознаем тонкие сигналы, которые нам постоянно посылают тело и интуиция. Главным в медитации и mindfulness является ваш личный опыт, который не заменят ни авторитетные учителя, ни все статьи и книги, описывающие опыт других людей.

7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



НЕСТРЕМЛЕНИЕ

Медитация – это искусство «ничего не делания». Вы целенаправленно занимаетесь «просто бытием» здесь и сейчас. В медитации нестремление воплощено в отказе от достижения определенного результата. Вы находитесь в настоящем моменте с тем, что есть, и этого уже достаточно. Нестремление развивает в нас глубокое чувство удовлетворения текущим положением дел.

7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS



ПРИНЯТИЕ

Принять — это не значит капитулировать и отказаться от попыток изменить ситуацию. Это активный процесс признания реального положения вещей, даже если вас оно не устраивает. Сопротивление и непринятие уже свершившихся фактов бессмысленно и отнимает у вас слишком много сил, необходимых для изменения ситуации. Лучшей отправной точкой для начала изменений будет служить ясное понимание и принятие текущей ситуации.

7 ПРИНЦИПОВ МЕДИТАЦИИ MINDFULNESS

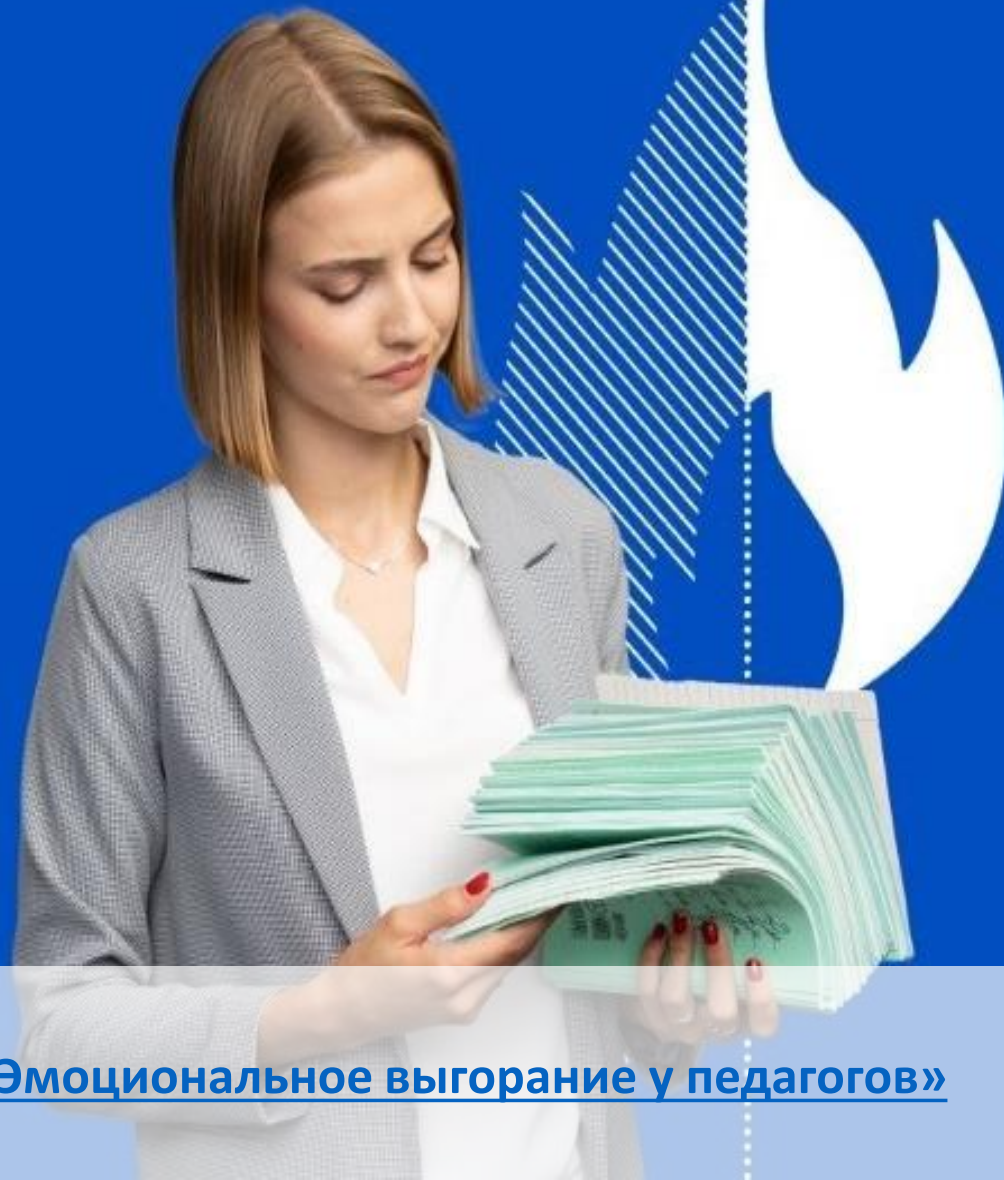


ОТПУСКАНИЕ

Мы принимаем все происходящее таким, как есть, не цепляясь и не отталкивая. Затем, не задерживая, даем всему уйти. В основе нашего дыхания также лежит принцип отпускания. Мы не цепляемся за приятный вдох и даем уйти воздуху через выдох. Если мы не выдохнем, то не будет места для следующего вдоха. Это естественный порядок вещей: принять, а затем отпустить для того, чтобы принять снова.

Я Учитель

75% учителей
подверглись
выгоранию,
по данным
исследования
Яндекса



Я

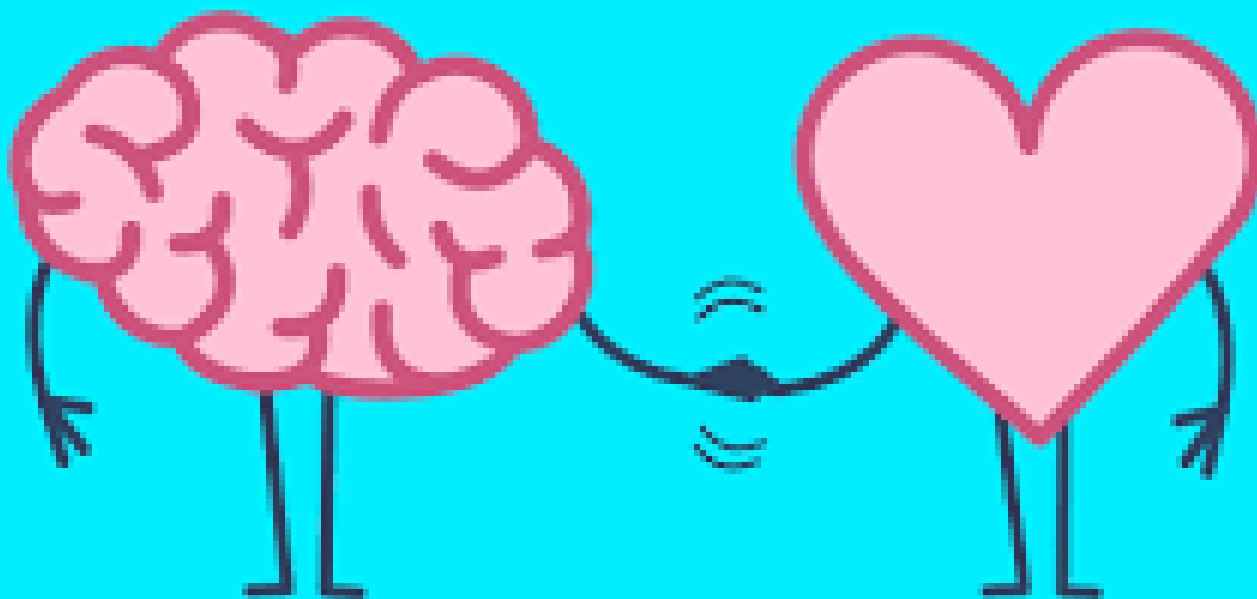
[Бесплатный онлайн-курс «Эмоциональное выгорание у педагогов»](#)

ЭМОЦИЯ – это внутренний индикатор отношения к ситуации, событиям, чьему-то высказыванию, к нашим поступкам. Подавление истинных эмоций нередко приводит к тому, что они находят другой путь выражения, преобразуясь в физические симптомы, такие как не имеющие медицинских причин боли, слишком частые простуды и даже травматизм.

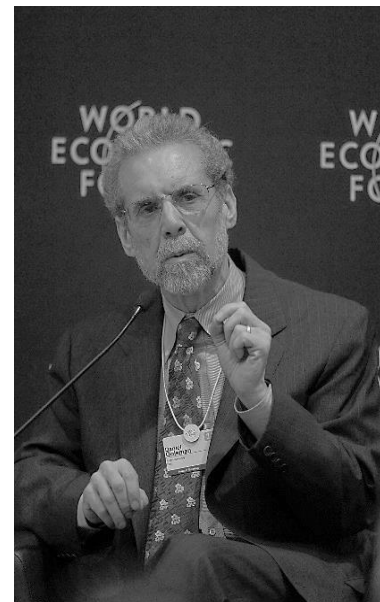
Поэтому важно не игнорировать свои чувства, понимать, расширять «эмоциональный словарь» - из этого складывается эмоциональный интеллект.



Эмоциональный интеллект - способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.



1. Слушать и слышать других гораздо важнее умения использовать собственные знания!
2. Умение задавать правильные вопросы гораздо важнее умения давать прямые и четкие указания!



Дэниел Гоулман
писатель, психолог, научный
журналист The New York Times

Люди всегда забывают, что вы сказали или что сделали. Но они никогда не забывают, что вы заставили их чувствовать.



Майа Энджелоу

1. Укреплять привязанность
2. Проявлять заботу



Гордон Ньюфелд

Мотивационное консультирование – это стиль совместной беседы, направленный на укрепление личной мотивации человека и его готовности к изменению.



Вместо того, чтобы задавать себе вопрос «Как мне улучшить продукт (результат)?»

Необходимо программировать себя вопросом «Как я могу наслаждаться тем, что есть сейчас и одновременно элегантно и легко делать это еще лучше?»

1. Почему ты хотел бы изменить это?

2. Что бы ты мог предпринять, чтобы достичь успеха?

3. Назови три самые главные причины, чтобы сделать это.

4. Насколько для тебя важно изменить это и почему?

5. Как ты думаешь, что ты теперь сможешь сделать?

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

