

Тренинг общественных экспертов и пациентов  
«ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



# «Стресс – не повод для паники»

Неограниченные ресурсы тела

27-28 мая 2023 года

# Тренинг общественных экспертов и пациентов «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



## Немирова Зоя Сергеевна

Соучредитель Центра психологического развития «Дар».

Психолог, телесно-ориентированный терапевт, арт-терапевт, автор и ведущая тренингов для детей, подростков и взрослых, игропрактик, соавтор трансформационной тренинг-игры «Счастливый Я», специалист по работе с МАК, сертифицированный специалист по кинерджетике.

Партнер конкурсов красоты «Миссис Ильинка» и «Миссис Самарская губерния 2022».

Эксперт федеральных и региональных СМИ.

**27-28 мая 2023 года**

# Понятие стресса



**Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникших трудностей и приспособление к возросшим требованиям.**





# Признаки стресса

- *Тревога*
- *Страх*
- *Напряжение*
- *Неуверенность*
- *Растрянность*
- *Подавленность*
- *Беззащитность*
- *Паника*

## Психологические изменения

- *Бледность или  
краснота*
- *Учащение пульса*
- *Дрожь*
- *Потливость*
- *Сухость во рту*
- *Затруднение дыхания*
- *Расширение зрачков*
- *Желудочный спазм*

## Физиологические изменения

# Стресс не повод для паники



**ТЕЛО** – биологический скафандр души, ему необходима:

- забота

- защита

- комфорт



# Варианты антистрессовой зарядки

- «Крюки Деннисона».
- «Поза Уэйна Кука».
- «Растяжка короны».
- «Телесная встряска»



# Варианты антистрессовой зарядки

## «Крюки Деннисона»

- Скрестите лодыжки, просто поставив одну ногу впереди другой, как вам это удобно.
- Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз.
- Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок.
- Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.





# Варианты антистрессовой зарядки

- Упражнение «Крюки» поможет избавиться от мышечных зажимов, способствует объединению эмоций с процессами мышления, ускоряет реакции, активизирует творческий потенциал.
- Упражнение «Крюки Деннисона» стоит выполнить в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, перед публичным выступлением, а также в состоянии возбуждения или подавленности.





# Варианты антистрессовой зарядки



**«Поза Уэйна Кука»** поможет вам:

- распутать узлы внутреннего хаоса;
- лучше увидеть перспективу;
- более эффективно фиксировать свой ум;
- мыслить более ясно.



# Варианты антистрессовой зарядки

Для выполнения «Позы Уэйна Кука» сядьте на стул, спина прямая. Время выполнения упражнения — примерно 2 минуты.

- 1. Положите правую стопу на левое колено. Обхватите левой рукой щиколотку правой ноги, а правой рукой — подушечки пальцев на правой стопе.
- 2. Медленно вдохните через нос, позволяя вдоху как бы приподнять ваше тело. Одновременно притяните ногу к себе, что должно вызвать ощущение растяжки. Выдыхая медленно через рот, расслабьте тело. Повторите это медленное дыхание и растяжку четыре-пять раз.
- 3. Перейдите к другой ноге. Положите левую стопу на правое колено. Обхватите правой рукой щиколотку левой ноги, а левой рукой — подушечки пальцев левой стопы (рис. 6, а). Выполните дыхание, описанное в пункте 1.
- 4. Продолжайте сидеть, опустив обе стопы на пол. Сложите кончики пальцев рук вместе в форме пирамиды (рис. 6, б). Поднимите руки, поместите большие пальцы на свой «третий глаз» — прямо над переносицей. Медленно вдохните через нос. Затем выдохните через рот, медленно раздвигая большие пальцы так, чтобы они скользили по лбу в противоположные стороны, слегка растягивая кожу.
- 5. Верните пальцы назад в точку «третьего глаза». Медленно опустите руки перед собой, сложив их в молитвенном жесте, совершая при этом глубокий вдох-выдох. Погрузитесь в свое собственное дыхание.

# Варианты антистрессовой зарядки

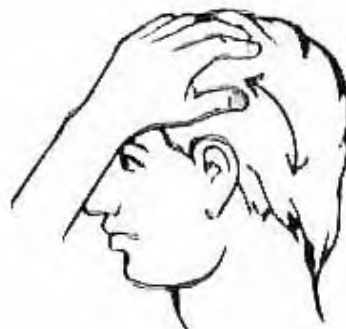
Это упражнение снимает скопившееся напряжение, проясняет ум и успокаивает нервную систему. Оно также часто снимает головную или зубную боль, спровоцированную стрессом.

**«Растяжка короны»** полезна тем, что:

- устраняет ментальную закупорку;
- освежает ум;
- улучшает кровоснабжение.



# Варианты антистрессовой зарядки





# Варианты антистрессовой зарядки

Тряска относят к практикам, которые очищают нас от негатива и способствуют пополнению энергии, жизненных сил. В китайских практиках все тряски активируют ток энергии Ци, которая является источником молодости, здоровья и долголетия.

## Практика интуитивной тряски:

- Вы встаете прямо, закрываете глаза, делаете несколько свободных вдохов и выдохов.
- Начинаете медленно трясти руками, совершенно интуитивно и так, как вам захочется, после чего тряска рук усиливается и постепенно переходит на ноги и все тело. Активно-активно трясемся. Со стороны это будет напоминать странный танец, но мы же пользу хотим, а не на красоте сосредотачиваемся.
- Так делаем от 30 секунд до 1-2 минут. Нарращивайте время постепенно с каждой практикой, не старайтесь сделать все и сразу.
- Не задумывайте о том, какие движения вы делаете – просто почувствуйте интуицию и тряситесь с пользой.
- При желании включают музыку, чтобы расслабиться и не заикливаться на мыслях.



СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!

Тренинг «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»  
<https://forum-vsp.ru/tren-23-1/>