



МАГІЯ КОНФЛІКТУ

КОРПОРАТИВНИЙ ТРЕНІНГ
“УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ
ТА ПЕРЕГОВОРИ”

Модуль 4
“СТРЕСОСТІЙКІСТЬ”

Професійна Асоціація
Корпоративних Медіаторів України
2025



Професійне вигорання



mediator.in.ua

Чи знайомий вам стан, коли після вихідних ви потребуєте ще одних вихідних?

Або коли кава вже не допомагає, і все дратує навіть у відпустці?

Як, на вашу думку, вигорання пов'язане зі стресом?



www.mediator.in.ua

Професійне вигорання



mediator.in.ua

Вигорання - це реакція на тривалий, некерований стрес, який виснажує емоційні, фізичні та психологічні ресурси людини.

Це не «слабкість» і не «лінь», а синдром виснаження, який поступово руйнує мотивацію, емпатію, ефективність і сенс у роботі.

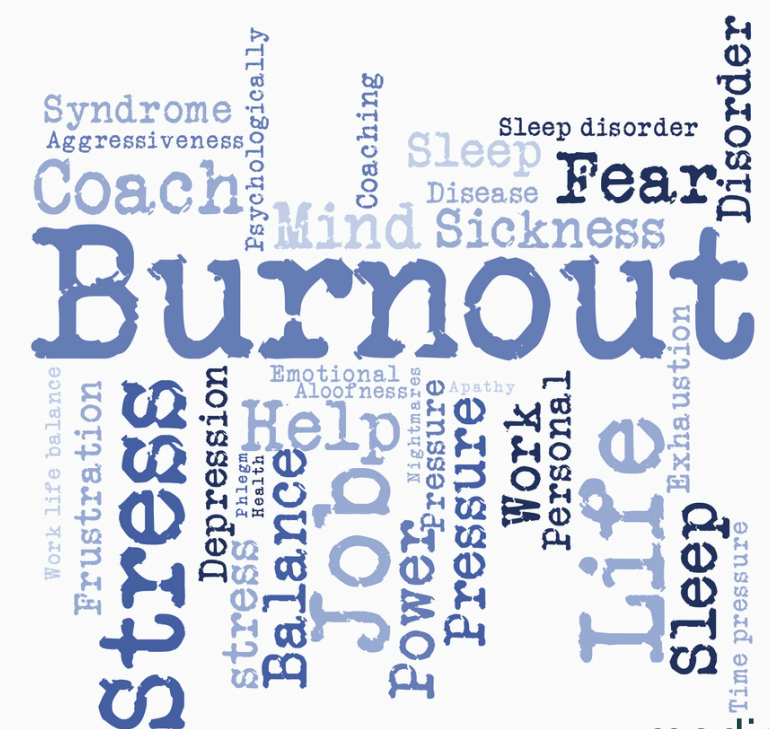
 За даними ВООЗ (МКХ-11, 2019 - Міжнародний класифікатор хвороб):

Професійне вигорання - це синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий.

Основні ознаки професійного вигорання:

- втрачається енергійність, з'являється відчуття виснаження;
- підвищується психологічне дистанціювання від роботи, негативні і песимістичні думки про роботу;
- знижується професійна ефективність.

Синдром вигорання використовується у професійному контексті, термін не застосовується для опису досвіду в інших сферах життя.



www.mediator.in.ua

Професійне вигорання



mediator.in.ua

Що відбувається всередині

Тривалий стрес → надлишок кортизолу → порушення циклу “напруга–відновлення”.

Організм перестає розрізняти “загрозу” і “завдання”.

Мозок починає економити енергію, вимикаючи емоційну чутливість, логічне мислення та мотивацію.

Відбувається енергетичний збій.



www.mediator.in.ua

Професійне вигорання



mediator.in.ua

Динаміка розвитку вигорання

Вигорання розвивається поступово - від надмірної залученості до байдужості.

Ідеалізм “Я можу все, лише треба старатися!”

Надмірна активність: Перевантаження, ігнорування власних потреб

Розчарування “Я віддаю більше, ніж отримую”

Виснаження: Хронічна втома, дратівливість, безсоння

Цинізм і відстороненість “Мене це не стосується”

Апатія / «емоційний холод» Втрата сенсу, бажання “втекти з роботи”

Симптоми наростають непомітно, поки людина не відчуває себе “порожньою”.



www.mediator.in.ua

Вигорання не означає, що ти “зламався/-лась”.

Це сигнал: **“Мої ресурси закінчились - їх треба відновити”**

Відновлення - це не лінь, а інвестиція в довготривалу ефективність.
Неможливо бути продуктивним, якщо ти спустошений.

Діагностика вигорання та стресу:

[Професійне вигорання](#)

[Шкала стресу](#)

[Стресостійкість](#)

[Адаптивність до стресу](#)

[Копінг-стратегії](#)

[Психологічне виживання](#)

[Симптоми ПТСР](#)



RESTART YOURSELF!



Методика Маслач–Джексон (МВІ) - тест "Діагностика професійного вигорання"

1. ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ - "Я не можу більше. У мене немає сил"

- Постійна втома, навіть після відпочинку. Відчуття спустошеності, "вичавленості".
- Падіння мотивації: не хочеться йти на роботу, нецікаво навіть улюблене.
- Бажання ізолюватися, уникати контактів.

2. ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ / ЦИНІЗМ - "Мені байдуже. Я не хочу ні з ким мати справу"

- Байдужість до колег, клієнтів, навіть сім'ї
- Дратівливість, сарказм, емоційна холодність
- Невдоволення людьми або організацією: "конвеєр", "ніхто не цінує"

3. ЗНИЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ - "Мені нічого не вдається"

- Відчуття, що втрачаєш компетентність
- Зниження концентрації, пам'яті, уваги
- Хронічне відкладання завдань
- Сумніви у власній цінності та значимості, зниження самооцінки



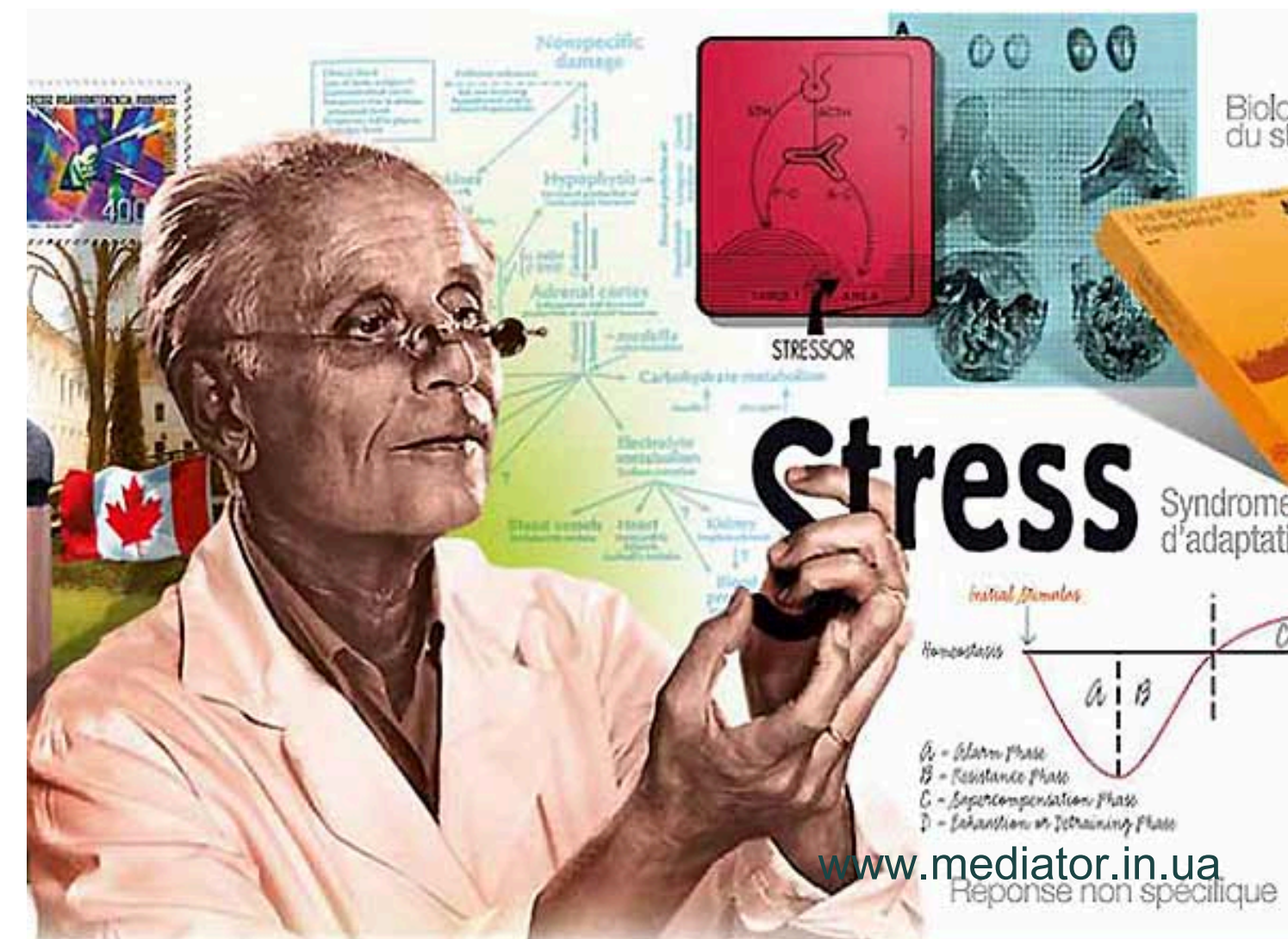
Природа стресу



mediator.in.ua

«Кожна людина відчувала його, всі говорять про нього, але майже ніхто не бере на себе клопіт з'ясувати, що ж таке стрес».

Ганс Сельє (угор. Янош Гуго Бруно Шеє)



Вправа “Що для мене стрес”

1. Що для вас означає слово «стрес»?
2. Які ситуації найчастіше викликають у вас стрес?
3. Чи буває стрес для вас корисним? Якщо так - у яких випадках?
4. Як ви розпізнаєте, що зараз перебуваєте у стані стресу? (тіло, думки, емоції)
5. Як ви зазвичай дієте, коли відчуваєте сильний стрес?



Природа стресу



mediator.in.ua

Стрес – неспецифічна відповідь організму на дію стресових факторів різної природи (фізичних, хімічних, біологічних, соціальних).

Стрес у психології та біології – це будь-який вплив фізичний або довкілля, що викликає реакцію організму. У більшості випадків стрес сприяє виживанню, оскільки змушує організми адаптуватися до умов навколишнього середовища, що швидко змінюються



www.mediator.in.ua

Природа стресу

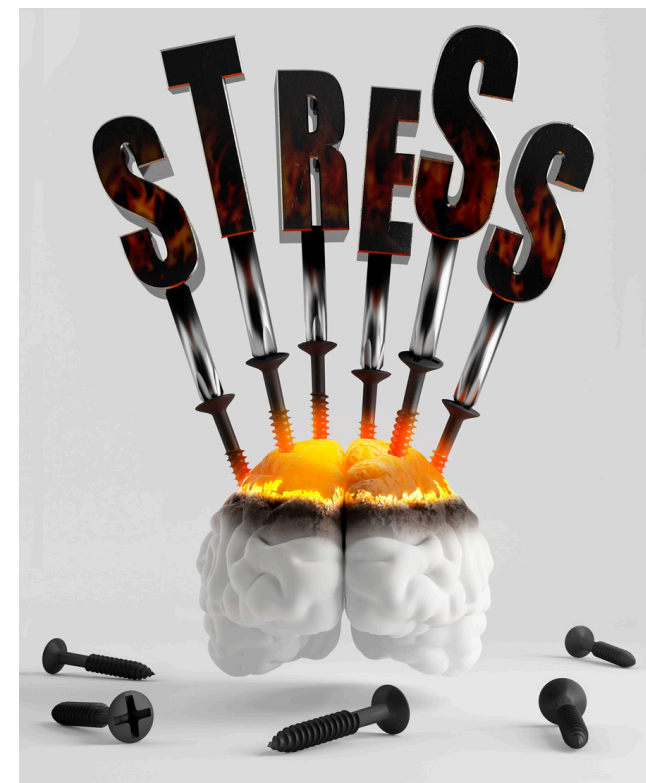


mediator.in.ua

Впливи, що викликають стресові реакції, називають стресорами.

Стресори поділяють на такі категорії:

- зовнішні (гучний шум, загроза чи небезпека),
- проблеми задоволення первинних потреб (сон, їжа, безпека),
- робоче навантаження (високе або низьке),
- соціальні стресори (соціальна ізоляція, конфлікти, цькування, дискримінація),
- внутрішньоособистісні конфлікти (суперечності між різними інтересами, потребами, поривами).



3 стадії стресу



mediator.in.ua

Стадія тривоги - перша реакція організму на стресор, мобілізація захисних сил, виділення гормонів (кортизол, адреналін). Симптоми: прискорене серцебиття та дихання, розширення зіниць, напруження м'язів, приплив крові до кінцівок.

Стадія опору - організм намагається пристосуватися до стресора, якщо він продовжує діяти. Всі системи працюють на максимумі. Симптоми: прискорені обмінні процеси, стимульована імунна система, може з'явитися втома, тривожність, занепад сил.

Стадія виснаження - тривалий стрес вичерпує ресурси організму, втрачається здатність до адаптації та опору. Симптоми: загальний занепад сил, ослаблення імунної системи, поява фізичних проблем (наприклад, головний біль, розлади травлення), емоційна виснаженість. Цей стан може призвести до розвитку хвороб.

Види стресу



mediator.in.ua

Дистрес – негативний, «залишковий» стрес.

Небажаний стрес низької інтенсивності, може мати серйозні наслідки для організму.

Накопичується з часом і може призводити до хронічного стресу.

Його можуть викликати вимоги суспільства до успішності особистості, стрес у школі чи на роботі, надмірно швидке виконання завдань, нестабільність у стосунках або переживання за близьких.



Види стресу



mediator.in.ua

Еустрес – позитивний/корисний стрес-помічник

Оптимальний рівень стресу діє як творча та мотиваційна сила.

Стресори розглядаються як можливість або виклик, який можна успішно подолати, викликають приємні відчуття.



www.mediator.in.ua

Прояв стресу



mediator.in.ua

Непрямі ознаки хронічного стресу

- Постійна втома і виснаження.
- Порушення сну (безсоння або, навпаки, постійне бажання спати).
- Часті головні болі.
- Втрата апетиту або переїдання.
- Забудькуватість і неуважність.
- Підвищена дратівливість або апатія.
- Проблеми зі шкірою (акне, екзема).
- Підвищений артеріальний тиск.
- Часті застуди або інфекції через ослаблену імунну систему.
- Загострення хронічних захворювань.
- Збільшене споживання алкоголю або ліків.
- Уникання соціальних контактів та ізоляція.



www.mediator.in.ua

Прояв стресу



mediator.in.ua

Ознаки стресу

- постійне відчуття гніву, роздратування або апатії
- порушення сну
- хаотичне мислення, нездатність зосередитися
- нерішучість і нездатність прийняття рішень.

Продуктивність

- Проблеми з продуктивністю, невідповідності в роботі.
- Помилки та похибки, що відображаються в результаті роботи.
- Зниження мотивації та відданості справі.



www.mediator.in.ua

Прояв стресу



mediator.in.ua

Конфлікти та емоційні ознаки

- Перепади настрою та дратівливість.
- Надмірна реакція на незначні проблеми.
- Труднощі у стосунках з колегами.
- Зниження соціальної взаємодії.
- Часті прогули.
- Запізнення на роботу.
- Підвищена критика на адресу колег.

Фізичні прояви

- Труднощі з розслабленням та визначенням межі між особистим та робочим життям.
- Нехтування власною зовнішністю та гігієною.
- Постійна втомлюваність.
- Головні болі, пов'язані з робочою напругою.



Вправа



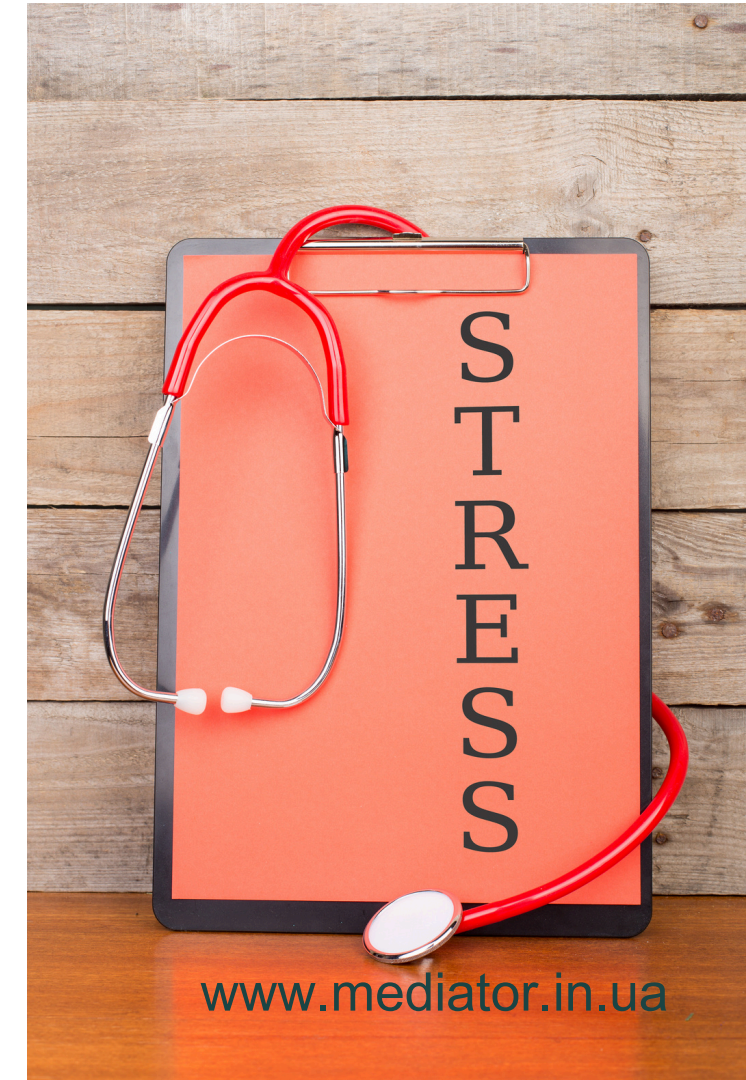
mediator.in.ua

Вправа “Ресурс”



Стрес-асоційовані розлади – група психічних розладів, у яких стрес є основним чинником виникнення і розвитку:

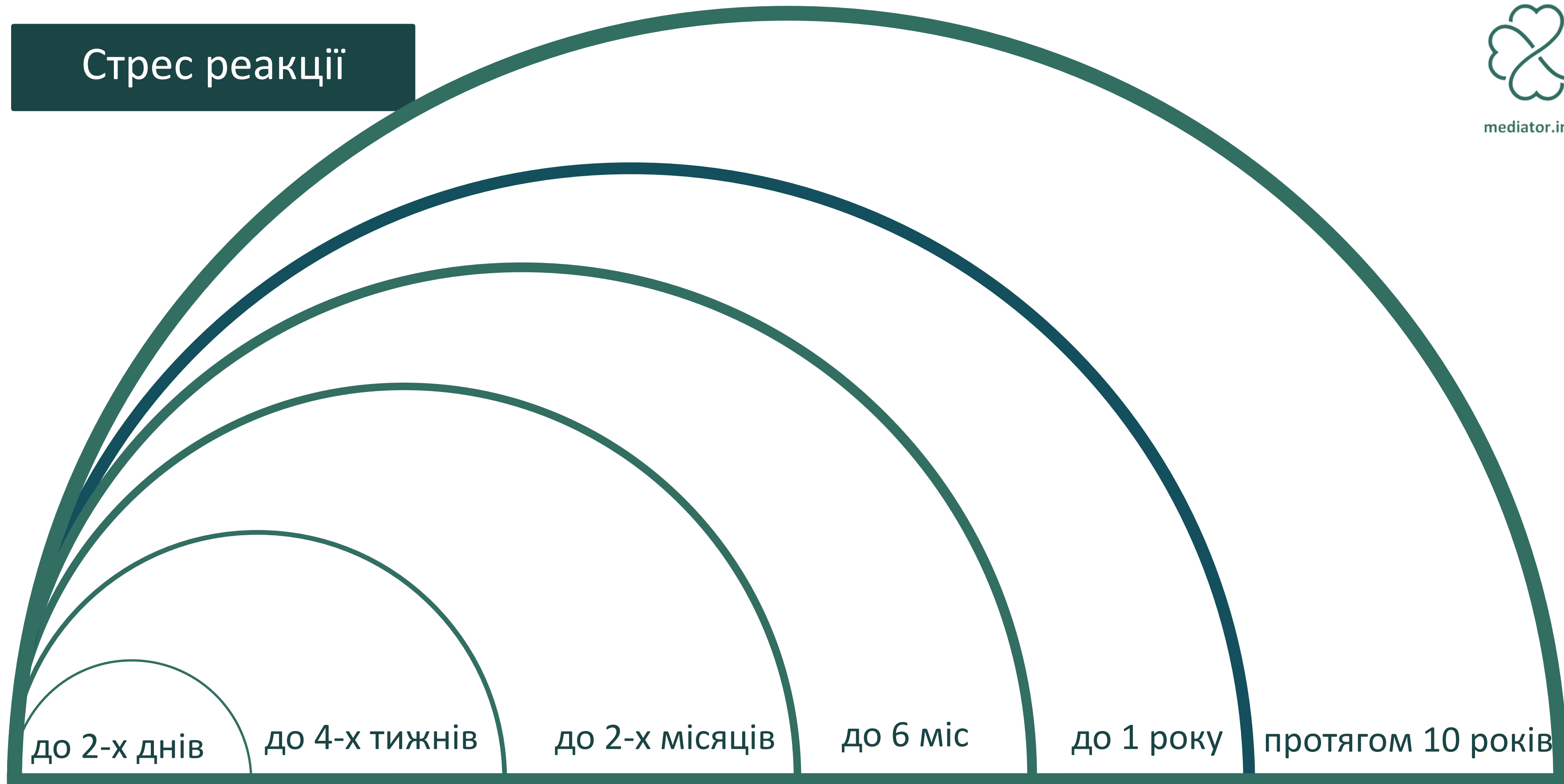
- Гостра реакція на стрес
- Розлад адаптації
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)



Стрес реакції



mediator.in.ua



до 2-х днів

до 4-х тижнів

до 2-х місяців

до 6 міс

до 1 року

протягом 10 років

Кризовий стан **Травматичний стрес**

ГСР

ПТСР

Гострий ПТСР

Хронічний ПТСР

Відстрочений ПТСР

Гострий стрес або шок – фізіологічна та психічна реакція організму на стресову ситуацію.

Проявляється протягом 4-х тижнів з моменту коли людина стала учасником або свідком подій

Симптоми ГСР:

- Повторювальні спогади
- Гнітючі сни (погіршення сну)
- Дисоціативні стани
- Інтенсивний психологічний та\або фізіологічний прояв
- Нездатність відчувати “позитивні” емоції
- Змінене відчуття реальності
- Уникання нагадування
- Труднощі з концентрацією уваги, пам’яттю
- Гіперболізована реакція страху
- Дратівливість, спалахи гніву

Стрес реакції



mediator.in.ua

Лікування ГСР:

Догляд за собою: особиста безпека

фізичне здоров'я

усвідомленість

Психологічна консультація та (або) медикаментозне лікування



www.mediator.in.ua

Стрес реакції



mediator.in.ua

Розлад адаптації класифікується як стан, пов'язаний зі стресом, який виникає, коли людина намагається адаптуватися до значних змін у житті або стресової події.





Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - хронічне порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події, мають ПТСР (дані Міністерства охорони здоров'я).

Психологічна травма - емоційна реакція, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, яка призводить до тривалих емоційних переживань негативного характеру.



Стрес реакції



mediator.in.ua

Період	Назва	Коментар
XIX століття (залізничні аварії)	«Railway spine» — «залізничний шок»	Вважали, що причина - фізичне ушкодження нервів.
Перша світова війна	«Shell shock» — «шок від артилерійських обстрілів»	Військові «ніби втрачали себе»: тряслися, не могли говорити, відключалися, хоча фізично були неушкоджені.
Друга світова війна	«Combat fatigue» — бойова втома	Почали розуміти, що це не слабкість, а реакція психіки на надмірний стрес.
Після війни у В'єтнамі (1970–1980 рр.)	Активізувався рух ветеранів	Ветерани вимагали визнання та допомоги. Науковці почали системно досліджувати явище.
1980 рік	PTSD - офіційне визнання терміну	Психологія офіційно визнала травму як феномен, що змінює нервову систему

Стрес реакції



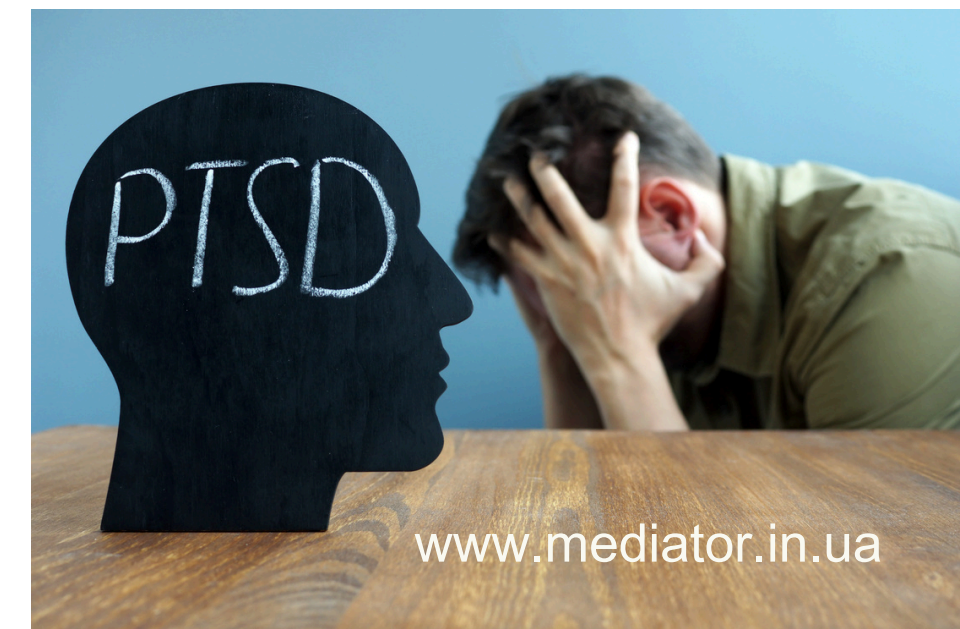
mediator.in.ua

Симптоми ПТСР

- Повторне переживання (нав'язливі спогади і небажані думки).
- Уникання.
- Збудливість та реактивність.
- Негативні зміни у мисленні та настрої.

Мають пролонгований вплив та латентний період.

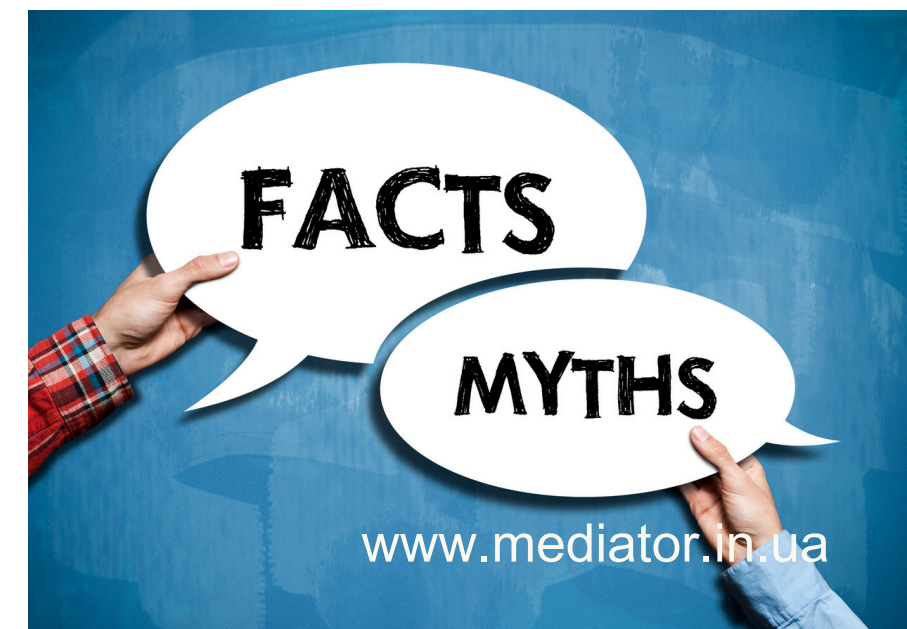
Проявляються в період від трьох місяців до 10 років після психологічної травми.



www.mediator.in.ua

Міф 1

“Всі військові мають ПТСР” або “ПТСР є тільки у військових”



Міф 2

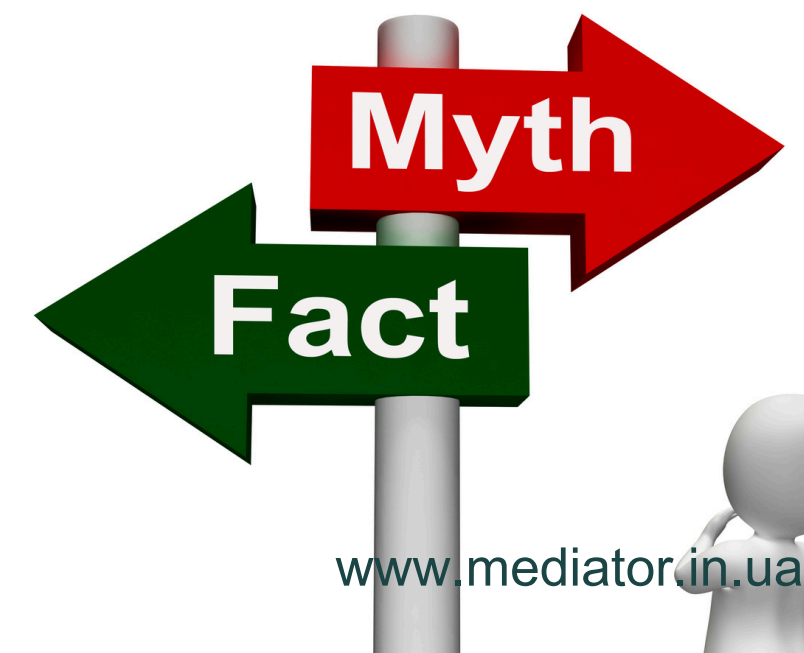
“Треба піти прокапатися, полікуватися”





Міф 3

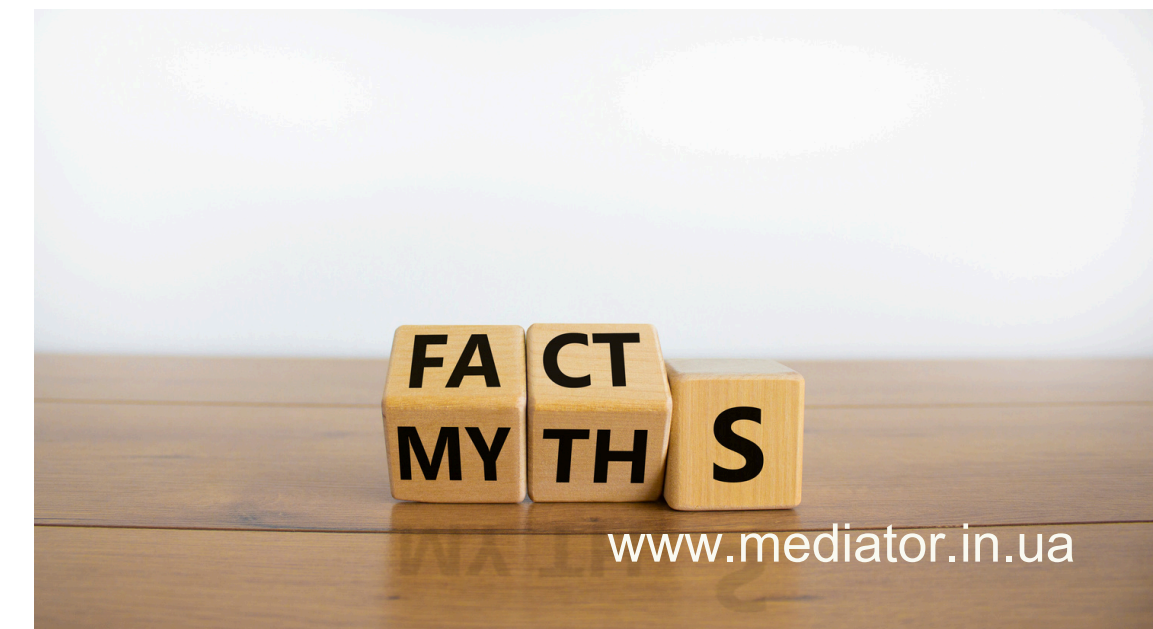
“ПТСР з людиною на все життя”





Міф 4

Люди з ПТСР агресивні та неадекватні, вони небезпечні для оточуючих.





Посттравматичне зростання - це позитивні психологічні зміни, які відбуваються з людиною після переживання травматичної події. Це процес переосмислення життя, зміни пріоритетів, глибшого розуміння себе та світу, знаходження нових можливостей.



Вправа



mediator.in.ua

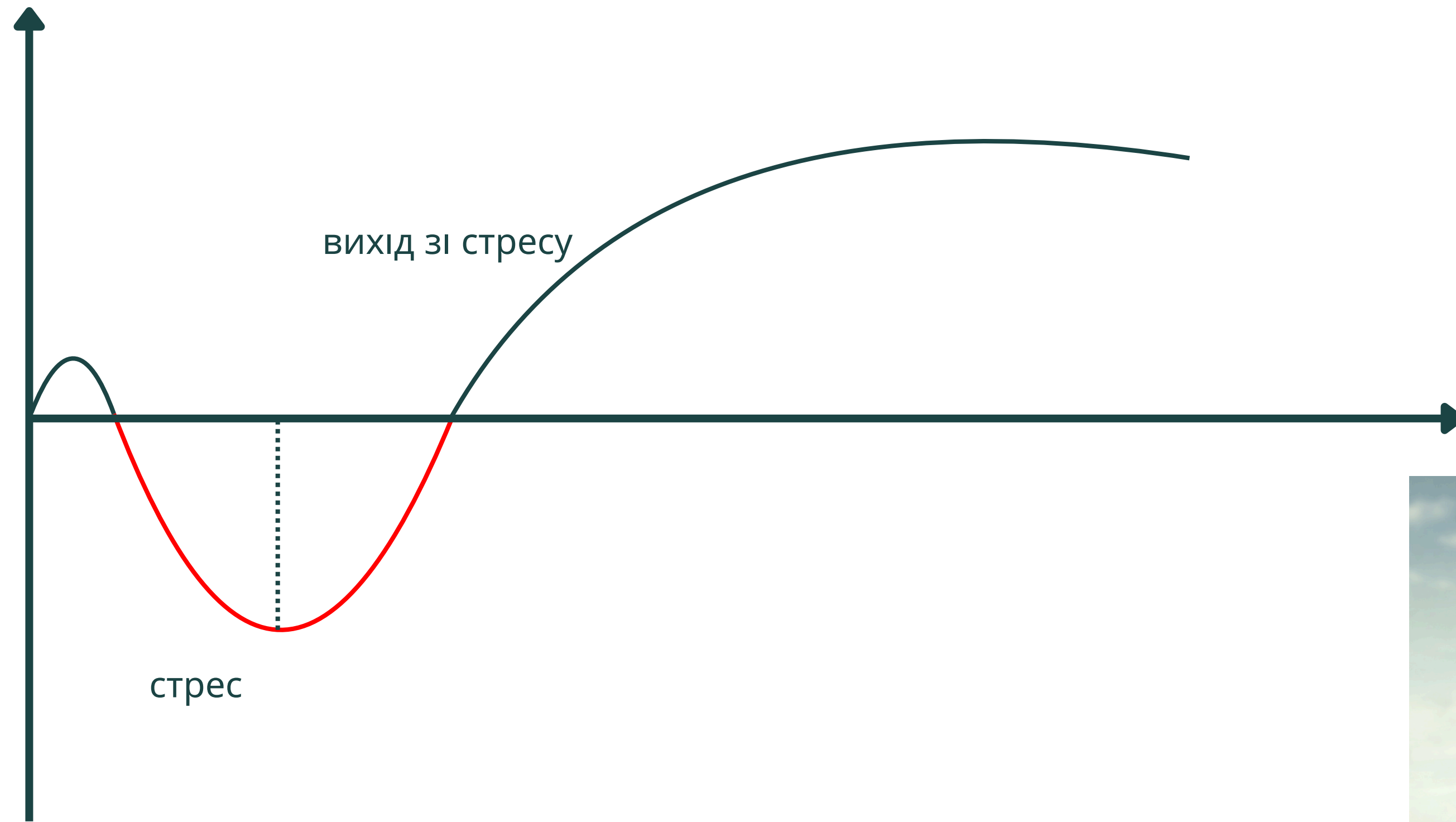
Вправа “Книжка з малюнком”



Моделі проживання стресу



mediator.in.ua



www.mediator.in.ua

Моделі проживання стресу



mediator.in.ua

Періоди стресу коротші, ніж періоди відпочинку



no

stress

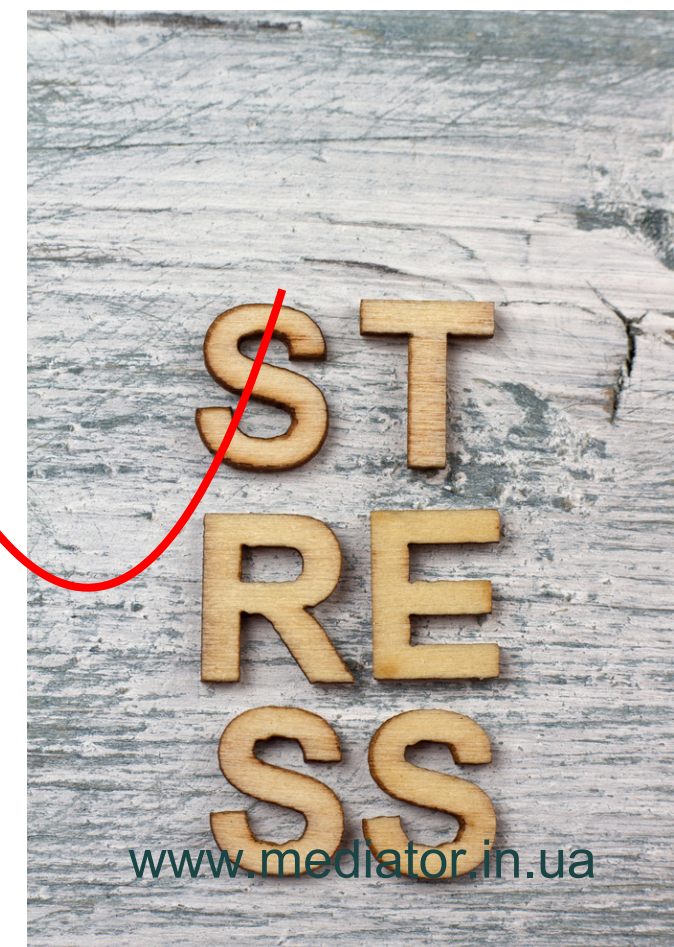
www.mediator.in.ua

Моделі проживання стресу



mediator.in.ua

Періоди стресу довші, ніж періоди відпочинку

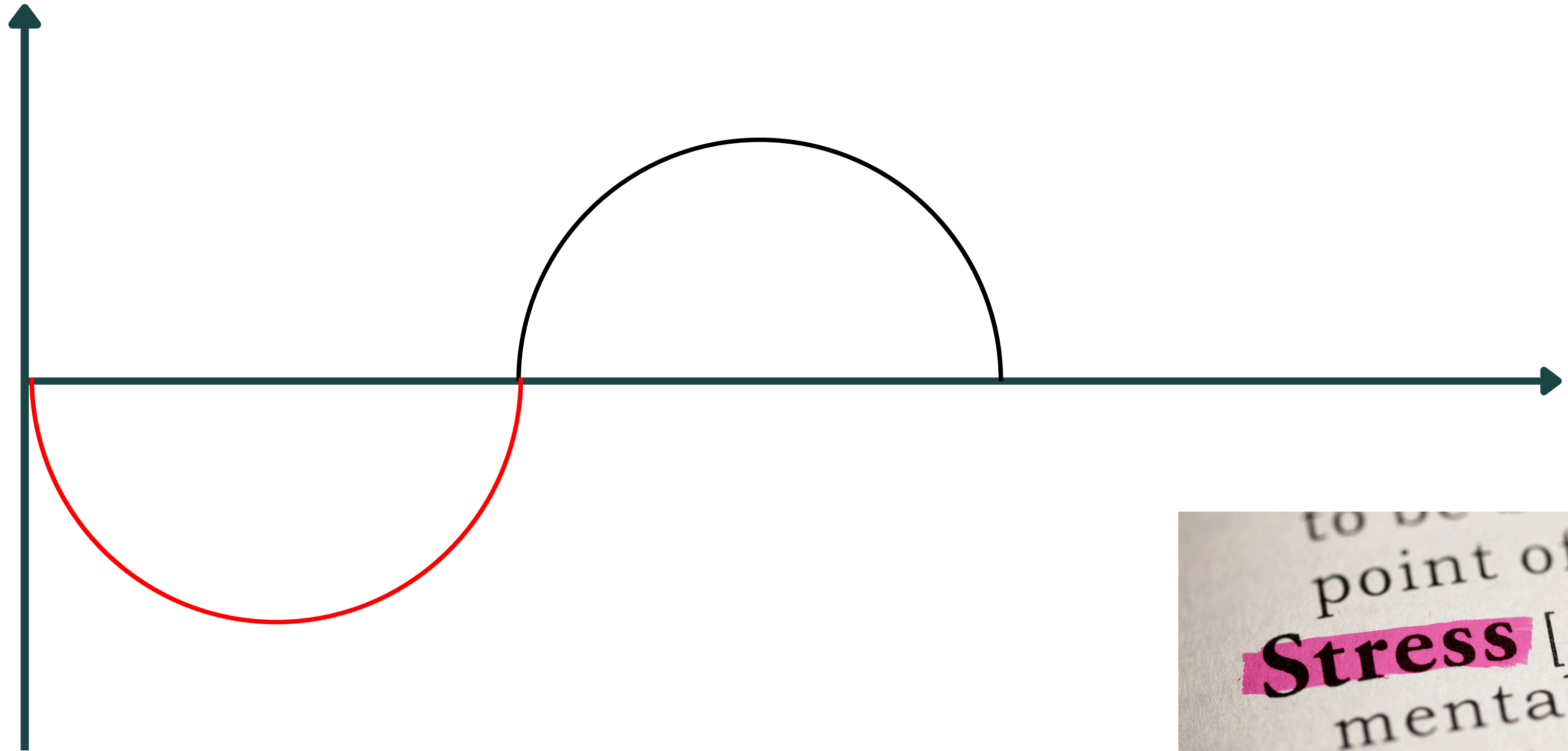


www.mediator.in.ua

Моделі проживання стресу



mediator.in.ua



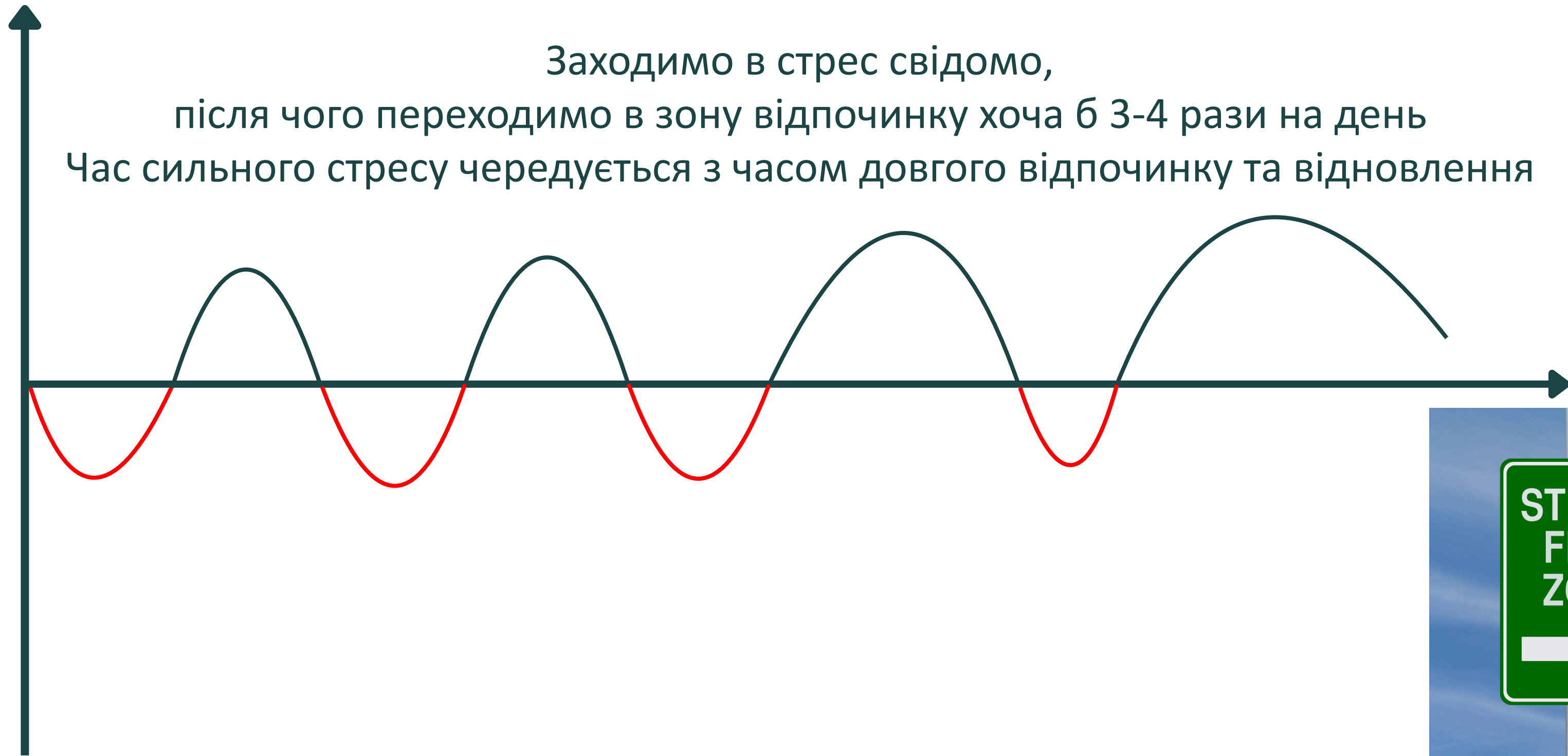
www.mediator.in.ua

Моделі проживання стресу



mediator.in.ua

Заходимо в стрес свідомо,
після чого переходимо в зону відпочинку хоча б 3-4 рази на день
Час сильного стресу чередується з часом довгого відпочинку та відновлення



Вправа



mediator.in.ua

Вправа “Амулет спокою”

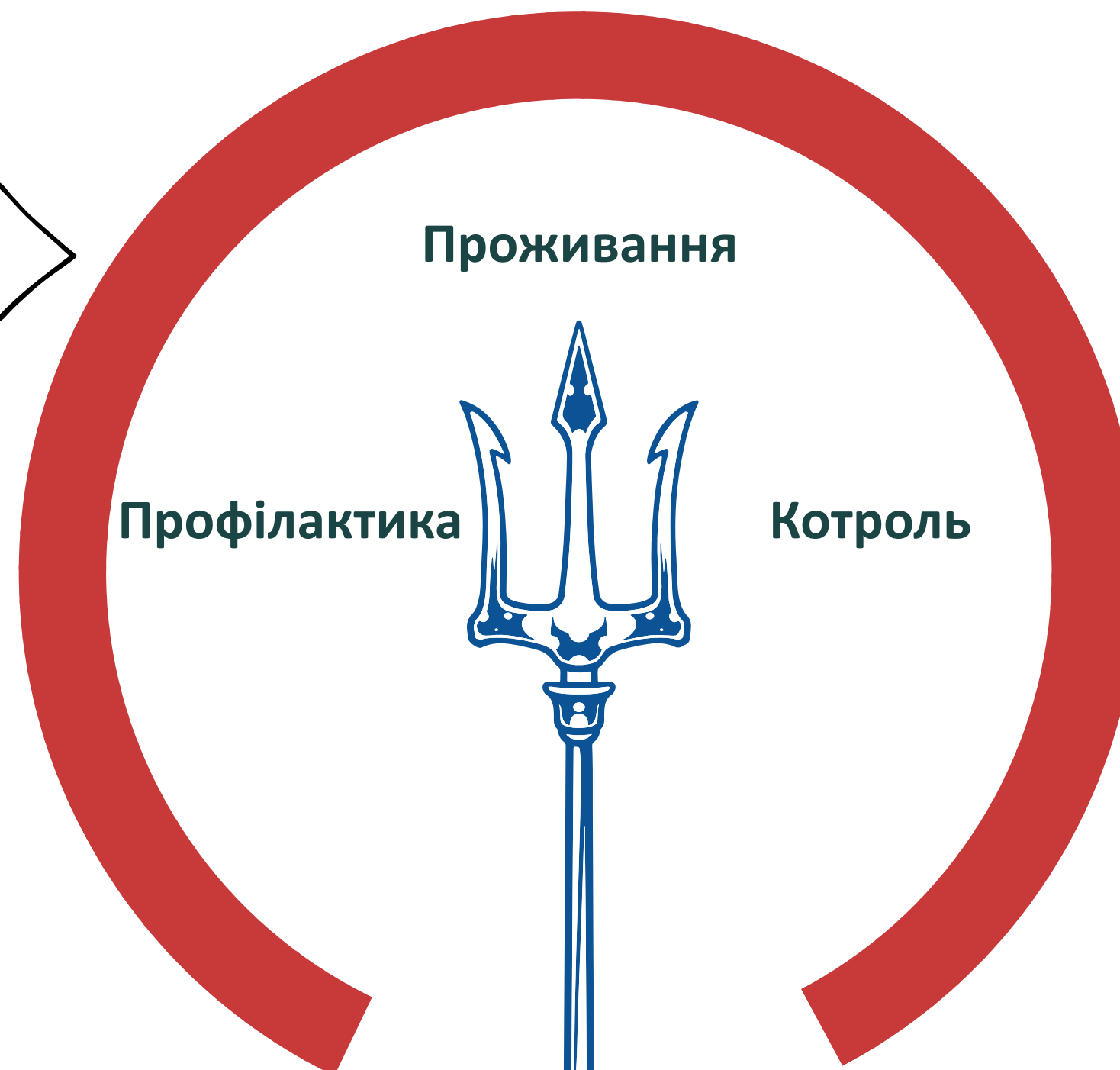
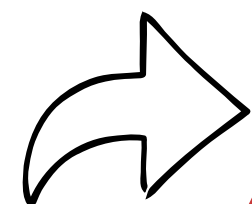


Тризуб



mediator.in.ua

Контекст (стрес)

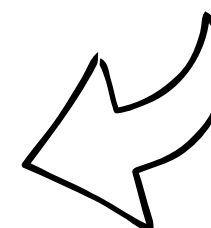


Проживання

Профілактика

Контроль

Теорія (знання про стрес)



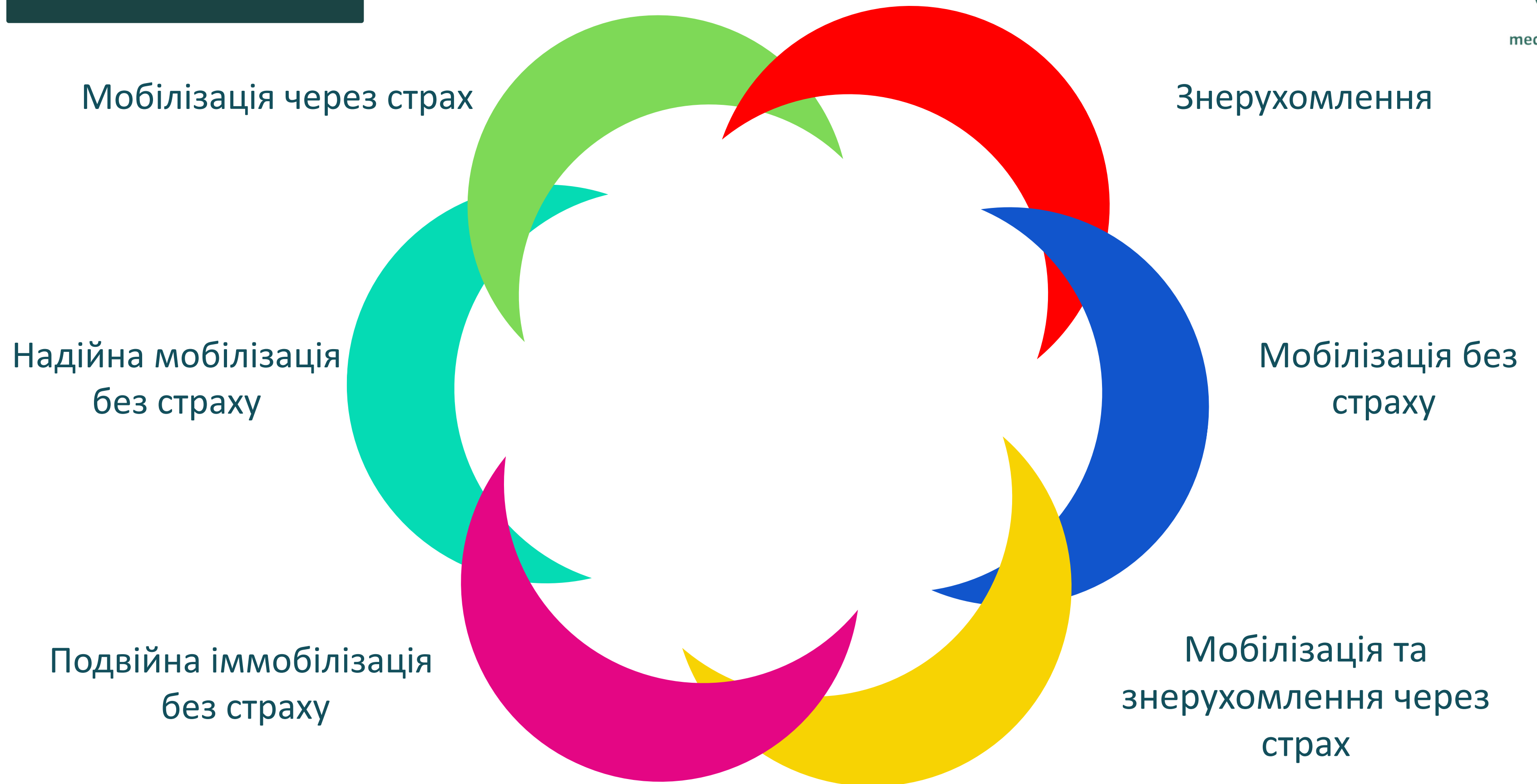
*Доктор Томас Піко
"ТРИЗУБ" УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ДЛЯ
УКРАЇНИ: ПОСІБНИК ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ"*

www.mediator.in.ua

Компас стресу



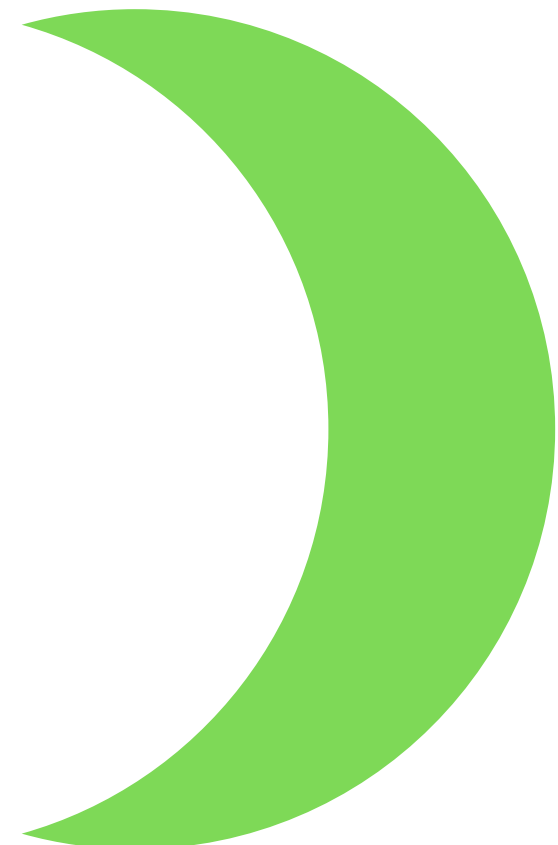
mediator.in.ua



Зелений - Мобілізація через страх

Цей стан домінує, коли нам щось загрожує, коли почуваємося невпевнено, передчуваємо небезпеку, відчуваємо або згадуємо її. Тоді вивільнення додаткових сил стає можливим і мобільним. Ми стаємо активнішими, більш зосередженими та менш чутливими, ніж зазвичай, ми схильні до тунельного зору і сміливого проходження цього тунелю, ментально, а також фізично.

Реакція - бий або біжи.



Червоний - Знерухомлення

Це повне гальмування двох гальмівних систем, тому воно символічно позначене червоним кольором.

Червоне світло світлофора означає зупинку, повну зупинку. Не сповільнення і не пригальмовування, а різка зупинка: **СТОП!**

Нічого не робити – ось девіз, може тоді все буде добре

У політиці, наприклад, це називається атентизмом (вичікувальною поведінкою): робити якомога менше, наприклад показувати невторчання та незалучення

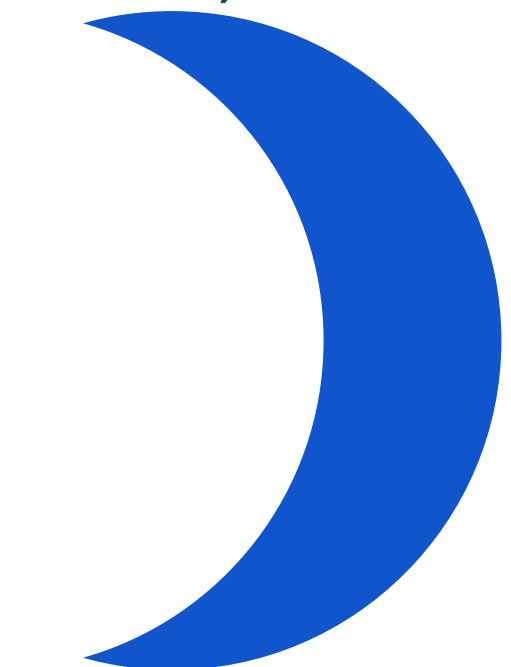


Синій - Легка мобілізація без страху

Коли цей синій гравець домінує в нас, ми відчуваємо себе впевнено. Ми перебуваємо або думаємо, що перебуваємо, серед людей, які прихильні до нас.

Ми схильні до легких розмов, флірту, творчих ігор і дружньої співпраці. Тоді нам нічого не загрожує, ми оптимістичні й маємо гарні ідеї; стаємо творчими, щедрими, чуйними і продуктивними.

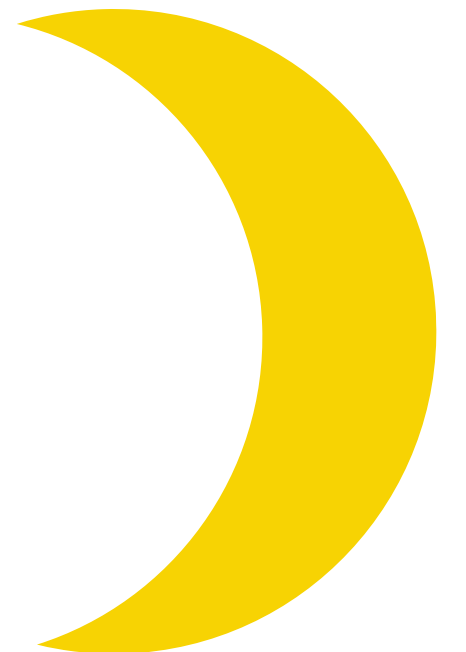
У перекладі з німецької “Blau machen” (дослівно: робити синє). означає “мати вільний час, бути безтурботним”.



Жовтий - Мобілізація та знерухомлення через страх

Якщо цей жовтий стан домінує, то ми не даємо собі рушити.

Ми маємо сильні імпульси та хочемо їм слідувати, але не можемо; повністю стримуємося. Ми хочемо бігти в полум'я і рятувати; але ми зупиняємося, лаємось і кричимо, голосно вимагаємо чогось від інших людей. Ми бурлимо всередині та ззовні; але лякаємося втілення дій, ризику та ушкодження себе. Ми кипимо всередині та зовні ми не рухаємося

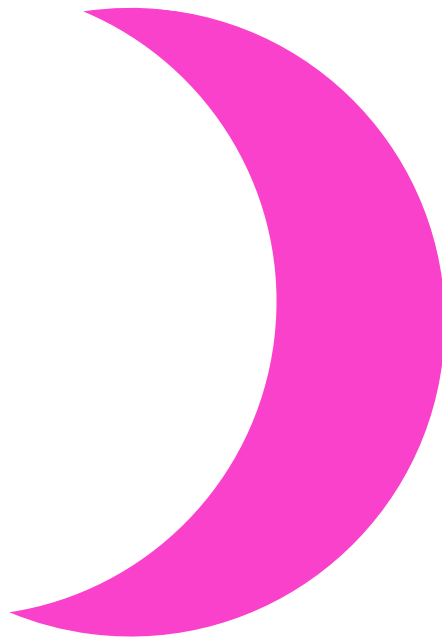


Пурпуровий - Подвійна імобілізація без страху

Якщо цей стан домінує, організм людини відчуває повну і благодійну безпеку; надзвичайно приємний і привабливий досвід. Відчувається спокій і довіра; наприклад, у контакті з людьми, яких ми любимо. Тут можуть максимально збільшитись ріст і регенерація, а також одужання. Імунна система може працювати безперешкодно; розгортаються процеси самовідновлення.

Це надзвичайно позитивно для боротьби зі стресом і підготовки до наступного стресу.

Прикладом є малюк, який не тільки синьо і з любов'ю грається зі своїми батьками, але й засинає у батьківських руках усміхнений, люблений і глибоко розслаблений.

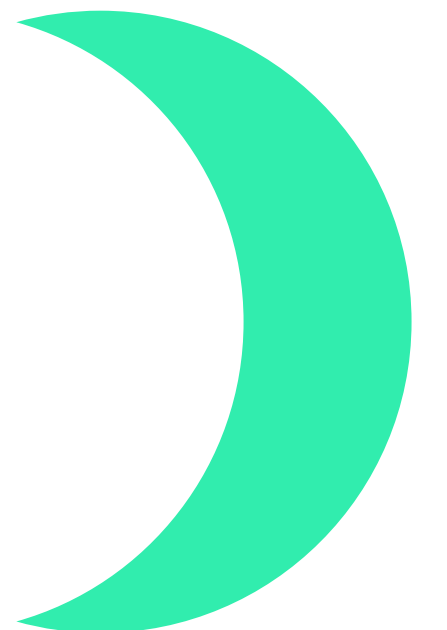


Лазуровий - Надійна мобілізація без страху

У ціановому (лазуровому) стані можливі точність і креативність з високою швидкістю або високим потенціалом до зміни.

Такий стан речей також допускає більш жорсткі конкурентні ситуації. Тоді проблема чи опонент більше не абсолютне джерело стресу, яке катапультиє нас у червону чи жовту зону, а сприймаються швидше у межах певної толерантності, ніж як виклик.

Для чого прихильність до табору опонентів? Щоб зрозуміти та вивчити проблему чи опонента. Червоні, сині та жовті стани для цього так само непридатні, як і жовтий чи пурпур. Це стосується і вивчення та розуміння колег; сприяє співпраці у власному таборі.



ВПРАВА “КОЛЬОРОВИЙ КОМПАС”

1. Коли останнім часом і в якій ситуації ви були у наступному стані:
 - червоний
 - синій
 - зелений
 - жовтий
 - пурпуровий
 - ціановий
2. В якому із цих станів діють або реагують люди навколо вас?
3. До яких станів ви хочете пеленгувати в майбутньому, коли будете готуватися, відпочивати чи активно діяти?



Нейрони серця

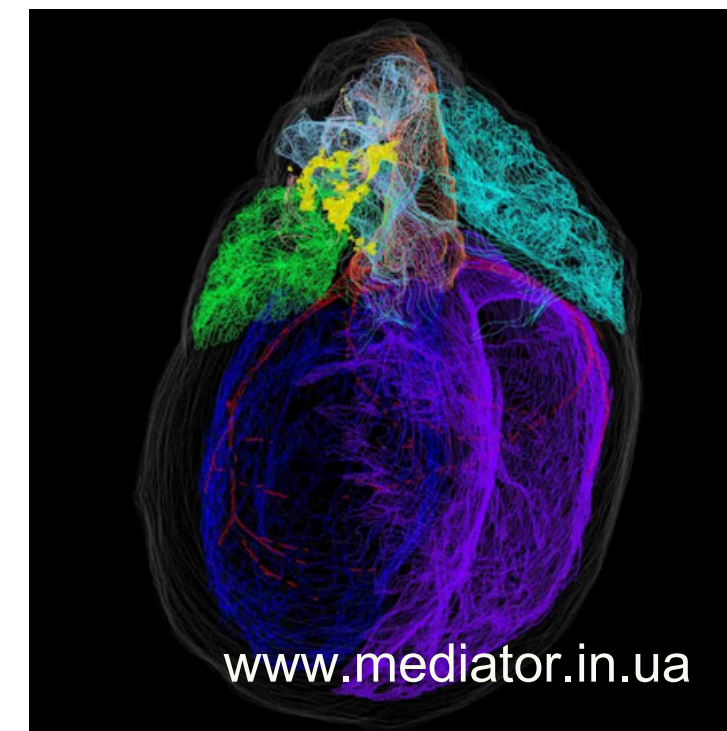


mediator.in.ua

Серце має власну локальну нервову систему – мережу нейронів усередині самого серця, яку вчені образно називають «маленьким мозком».

Всередині серця є повноцінна нейронна мережа, здатна сама отримувати інформацію, обробляти її та віддавати «накази» м'язам серця.

Під час стресу головний мозок через симпатичні нерви подає сигнал прискорити серцебиття (реакція «бий або біжи») і локальна система координує його виконання – вона може розподілити імпульси так, щоб збільшити частоту і силу скорочень гармонійно, без хаотичних перебоїв.

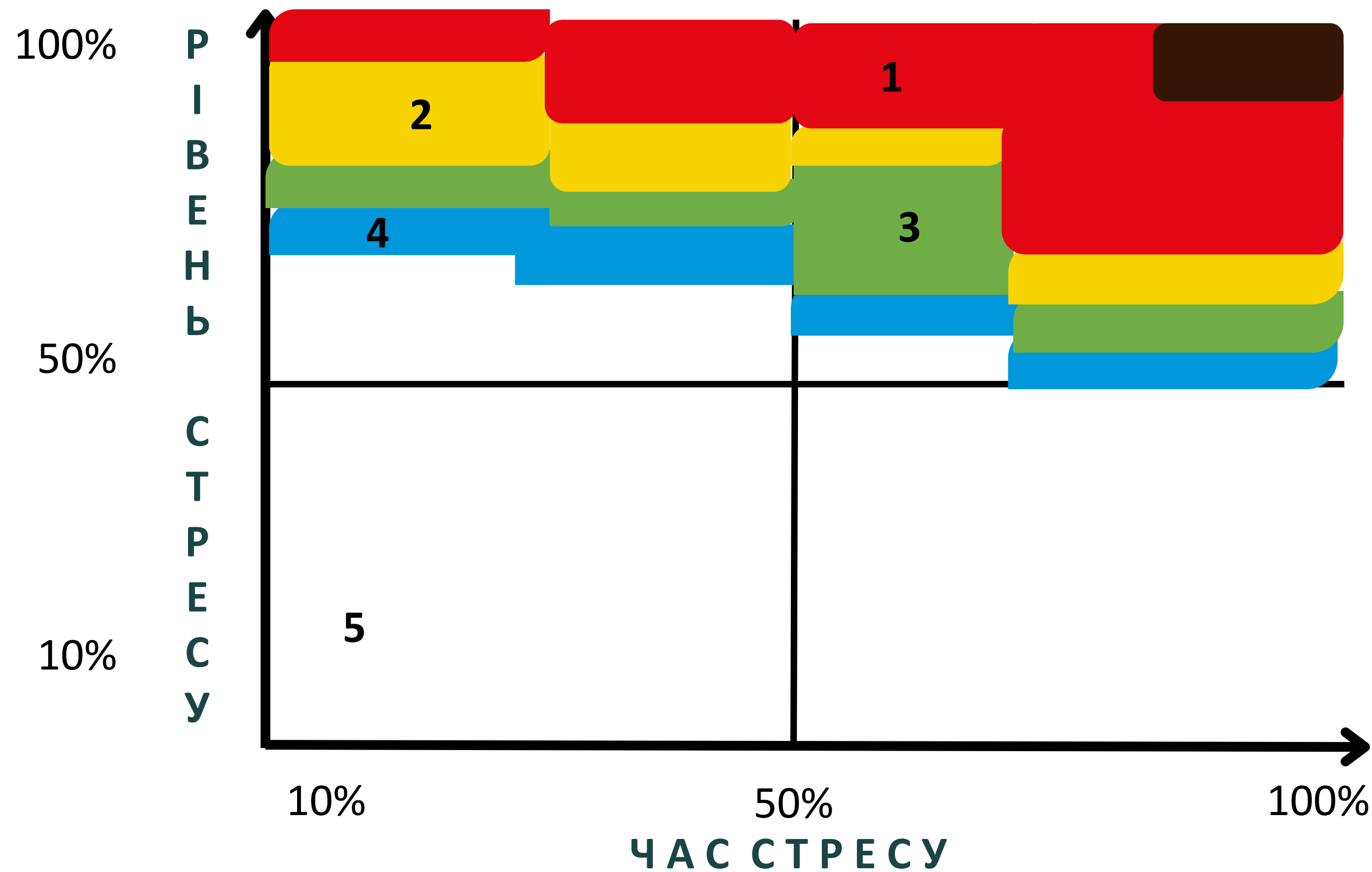


www.mediator.in.ua

Зони проживання стресу



mediator.in.ua



Зони проживання стресу



mediator.in.ua

Чорна зона - зона смерті

Червона зона - зона максимальної небезпеки

Жовта зона - зона небезпеки

Зелена зона - найкраща зона

Синя зона - зона легкого навантаження

Біла зона - зона відсутність навантаження

SAFE ZONE



www.mediator.in.ua

Вплив стресу



mediator.in.ua

Коли хронічний стрес не вимикається — система НРА (гіпоталамус-гіпофіз-наднирники) працює без пауз.

- ⚡ Кортизол постійно підвищений
- ⚡ Імунна система розбалансована
- ⚡ З'являється низькорівневе хронічне запалення (inflammaging)

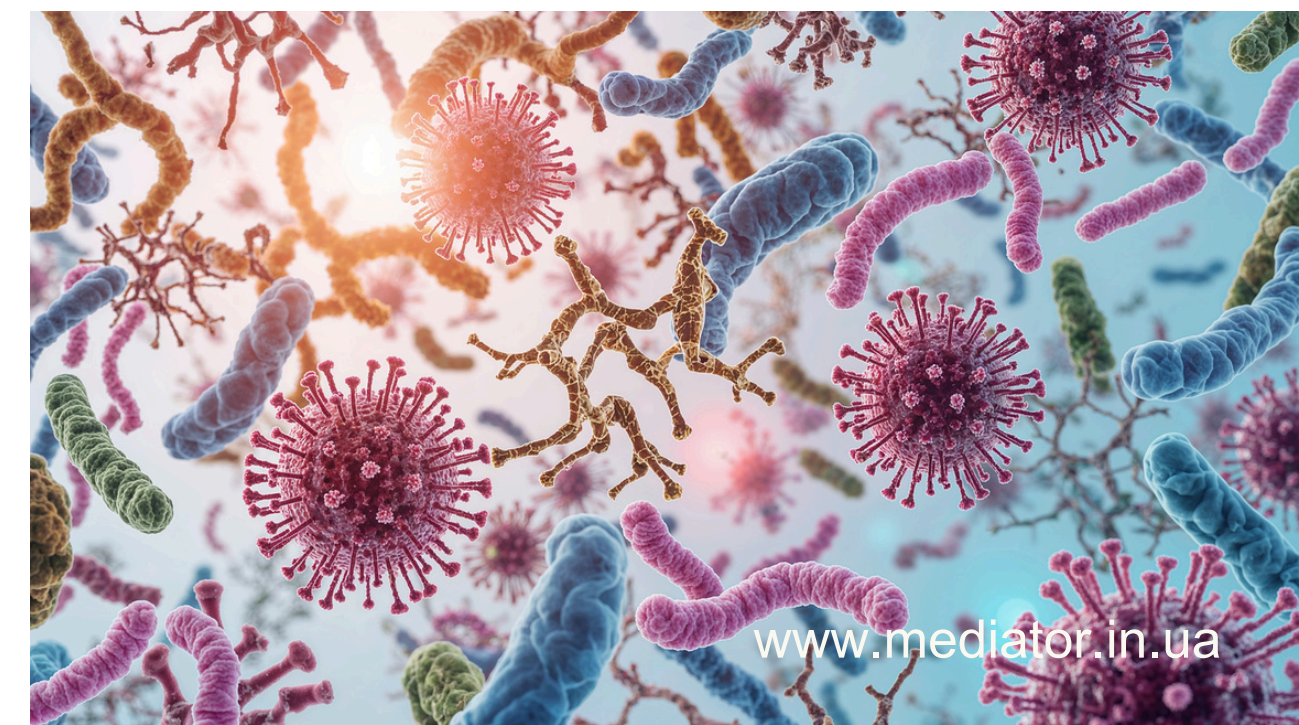
Наслідки: прискорене старіння, інсулінорезистентність, зниження енергії, проблеми зі сном, ризик деменції.

Організм живе у стані тліючого конфлікту.

- 🧬 В крові ростуть прозапальні цитокіни, які пошкоджують:
 - судини → атеросклероз
 - нейронні зв'язки → зниження пам'яті, когнітивний туман
 - гормональний баланс → виснаження

Запалення - це не тільки інфекція.

Це реакція на незавершений внутрішній конфлікт.



www.mediator.in.ua

Вплив стресу



mediator.in.ua

Внутрішній конфлікт = хронічний стрес = хронічне запалення

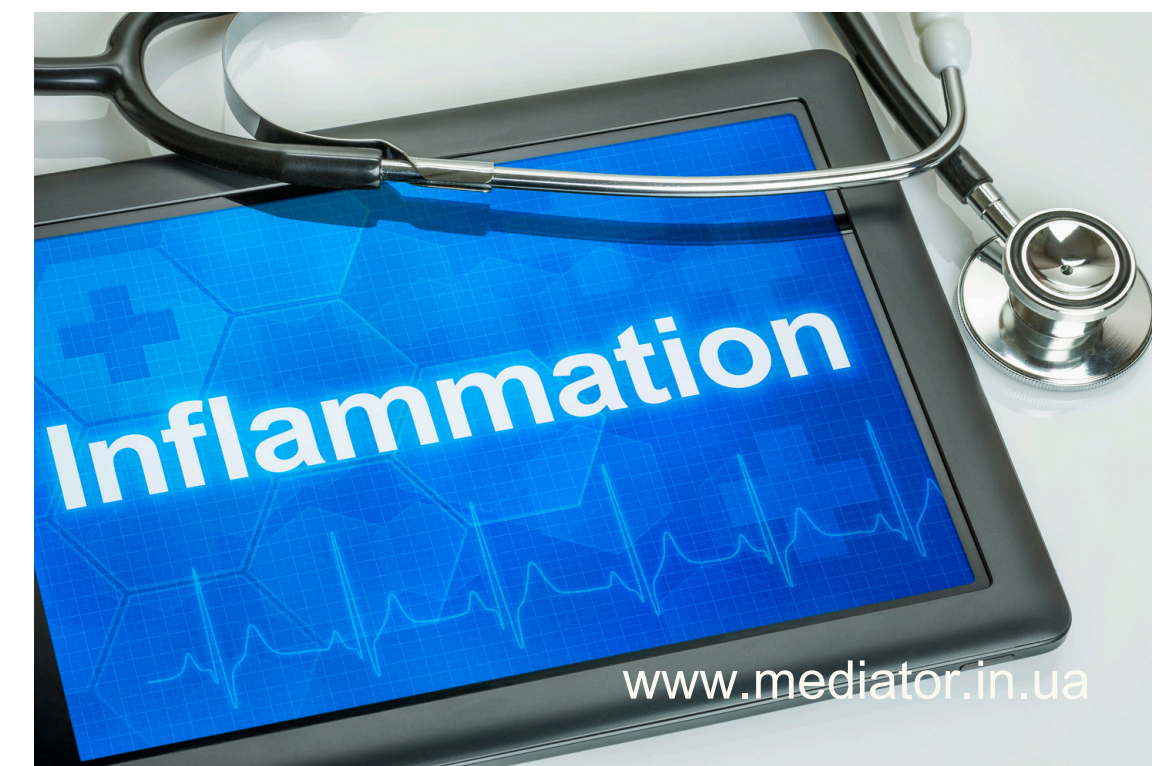
Хронічний стрес - це не про події, а про внутрішню неузгодженість:

- “Я відчуваю одне, але роблю інше.”
- “Я думаю одне, але говорю інше.”
- “Я граю роль, замість бути собою.”

Це когнітивно-емоційна інконгруентність - і саме вона тримає тіло у “бойовому режимі”

Антизапальний рецепт

1. Усвідомлення - розпізнати джерело напруги.
2. Контакт із собою - відновити зв'язок між думками, емоціями і тілом.
3. Комунікація - виносити конфлікт у діалог.
4. Рух і відновлення - сон, дихання, природа, сміх.



www.mediator.in.ua

Вплив стресу



mediator.in.ua

Усі “блакитні зони” (Окінава, Ікарія, Сардинія) мають низький рівень хронічного стресу:

- ◆ Природна фізична активність
- ◆ Якісні соціальні зв'язки
- ◆ Відчуття сенсу життя (“ikigai”)
- ◆ Емоційна регуляція

Ikigai (生き甲斐) - японське слово - “причина для життя (прокидатися вранці)”.

Це антидот хронічному стресу - поєднання чотирьох сфер життя:

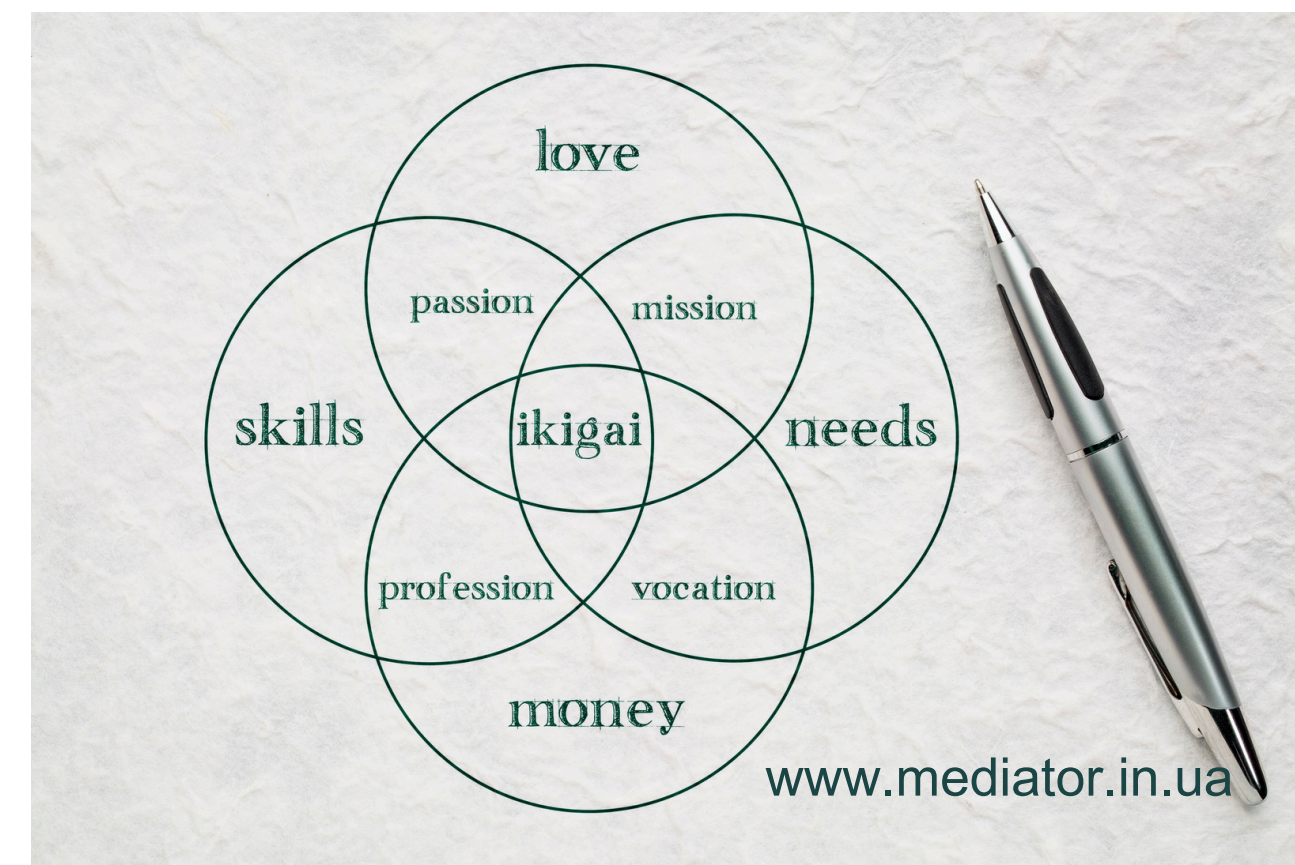
Те, що ти любиш - дає енергію.

Те, у чому ти хороший - дає впевненість.

Те, що потрібно світу - дає сенс.

Те, за що тобі платять - дає стабільність.

- Зменшує активність НРА-системи → нормалізує кортизол.
- Підвищує рівень дофаміну й серотоніну.
- Зміцнює соціальні зв'язки (важливий чинник довголіття).



Вплив стресу



mediator.in.ua

Коли хронічний стрес не вимикається — система НРА (гіпоталамус-гіпофіз-наднирники) працює без пауз.

- ⚡ Кортизол постійно підвищений
- ⚡ Імунна система розбалансована
- ⚡ З'являється низькорівневе хронічне запалення (inflammaging)

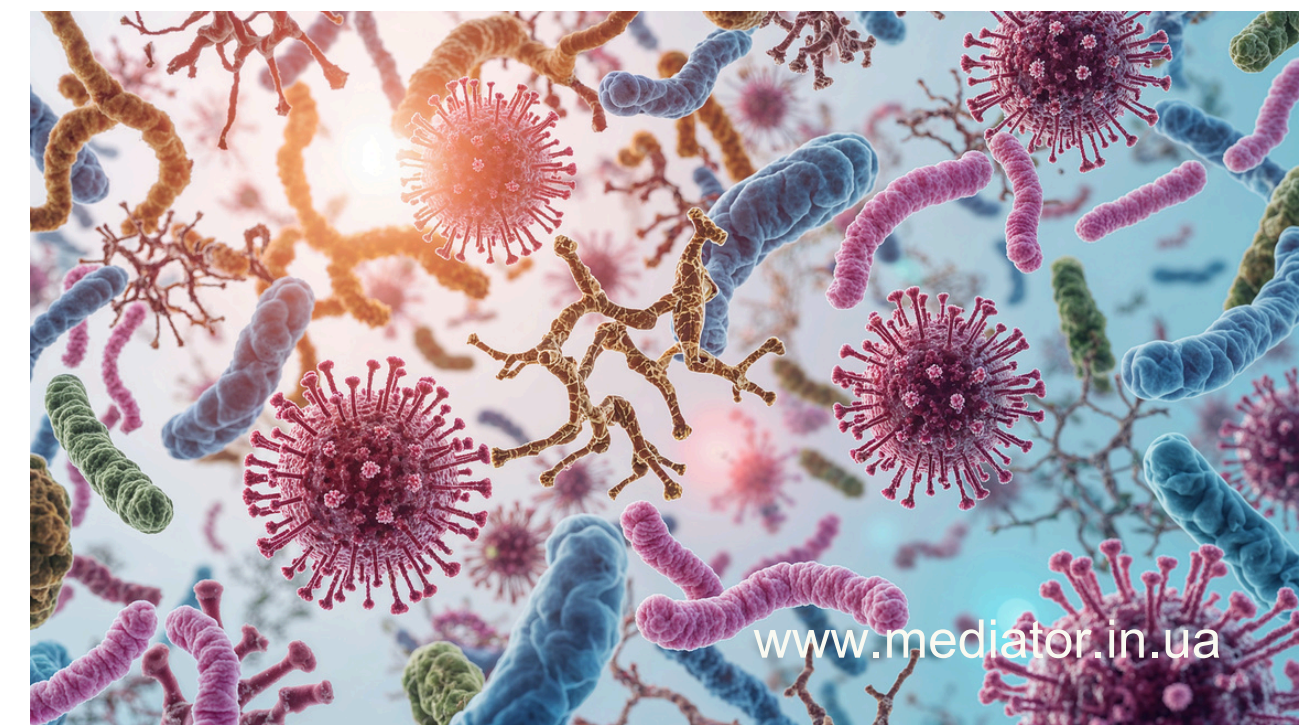
Наслідки: прискорене старіння, інсулінорезистентність, зниження енергії, проблеми зі сном, ризик деменції.

Організм живе у стані тліючого конфлікту.

- 🧬 В крові ростуть прозапальні цитокіни, які пошкоджують:
 - судини → атеросклероз
 - нейронні зв'язки → зниження пам'яті, когнітивний туман
 - гормональний баланс → виснаження

Запалення - це не тільки інфекція.

Це реакція на незавершений внутрішній конфлікт.



www.mediator.in.ua

Вплив стресу



mediator.in.ua

Внутрішній конфлікт = хронічний стрес = хронічне запалення

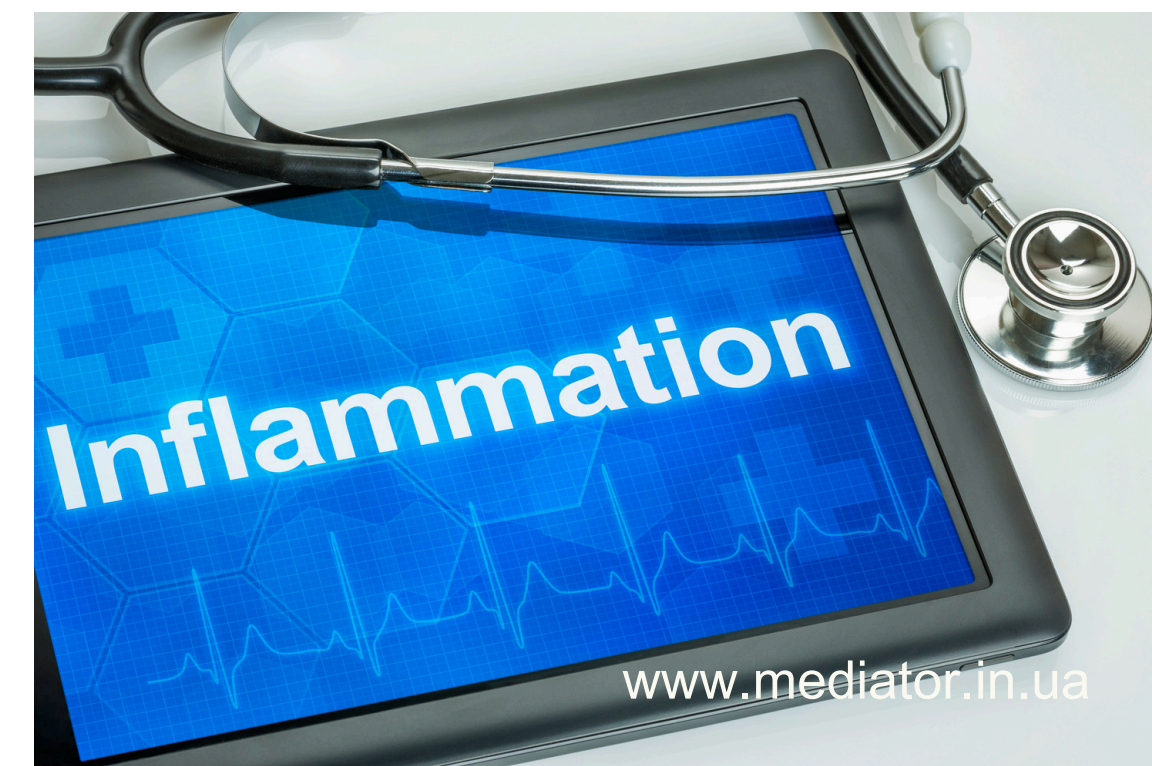
Хронічний стрес - це не про події, а про внутрішню неузгодженість:

- “Я відчуваю одне, але роблю інше.”
- “Я думаю одне, але говорю інше.”
- “Я граю роль, замість бути собою.”

Це когнітивно-емоційна інконгруентність - і саме вона тримає тіло у “бойовому режимі”

Антизапальний рецепт

1. Усвідомлення - розпізнати джерело напруги.
2. Контакт із собою - відновити зв'язок між думками, емоціями і тілом.
3. Комунікація - виносити конфлікт у діалог.
4. Рух і відновлення - сон, дихання, природа, сміх.



www.mediator.in.ua

Вплив стресу



mediator.in.ua

Усі “блакитні зони” (Окінава, Ікарія, Сардинія) мають низький рівень хронічного стресу:

- ◆ Природна фізична активність
- ◆ Якісні соціальні зв'язки
- ◆ Відчуття сенсу життя (“ikigai”)
- ◆ Емоційна регуляція

Ikigai (生き甲斐) - японське слово - “причина для життя (прокидатися вранці)”.

Це антидот хронічному стресу - поєднання чотирьох сфер життя:

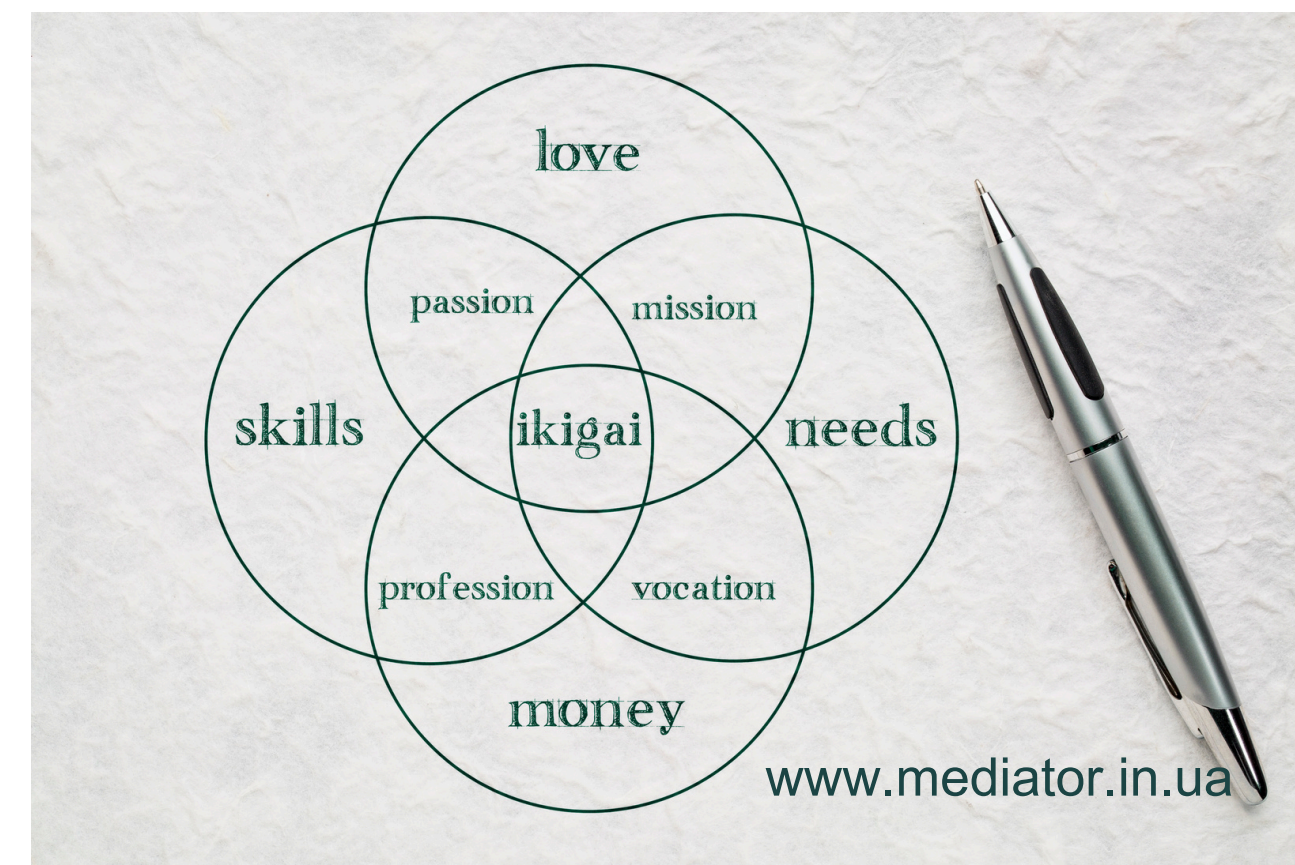
Те, що ти любиш - дає енергію.

Те, у чому ти хороший - дає впевненість.

Те, що потрібно світу - дає сенс.

Те, за що тобі платять - дає стабільність.

- Зменшує активність НРА-системи → нормалізує кортизол.
- Підвищує рівень дофаміну й серотоніну.
- Зміцнює соціальні зв'язки (важливий чинник довголіття).



Превенція стресу



mediator.in.ua

Профілактика стресу = свідомі дії у сьогоденні, щоб запобігти інтенсивним стресовим переживанням у майбутньому.

Можна розрізнити дві його форми:

Перший інструмент запобігання стресу: **візуалізація мети**, а другий - **візуалізація процесу**.

Найкращий варіант екологічно прожити стрес - це запланувати його





Візуалізація мети – це ототожнення з довгостроковою метою, яка особисто переживається як значуща і приємна, але реалізація якої містить неприємний стрес. Ці цілі можуть бути амбітними або скромними. Але вони не повинні бути абсолютно нереалістичними. Ми візуалізуємо їх у своїй уяві. Зазвичай краще заплющити очі; але це не обов'язково.

При цьому важливо: чим конкретніше і багатше намальована подумки уявна ситуація, тим краще.



Візуалізація процесу – це уявне програвання майбутніх дій для досягнення мікроцілей до проміжної або загальної мети.

І це охоплює такі вміння:

- Встановлення цілей, проміжних цілей і мікроцілей, а також відповідних планів реалізації
- Аналіз перешкод і труднощів, а також розпізнавання варіантів подолання цих перешкод
- Самомотивація та мотивація членів команди на досягнення цілей
- Наш емоційний самоконтроль і толерантність до інших людей
- Прийняття страху
- Тонкі коригування наших дій і відповідні самовиправлення.

Візуалізація процесу протидіє втраті ментальної енергії.



Подолання стресу = свідомі дії після гострої стресової ситуації, щоб регенеруватись, впоратись із наступними навантаженнями

Ментальні противаги

Які ментальні противаги може запропонувати професійне управління стресом?

Ось весь набір противаг, які можна поставити на гойдалку або на терези:

- маркування
- нормалізація
- інтерпретація
- обрамлення
- позиціонування

!!! Усі ментальні противаги призначені лише для того, щоб допомогти нам не втратити голову у невідповідний момент



Контроль стрессу



mediator.in.ua



Контроль стресу



mediator.in.ua

Румінація тенденції постійно думати про причини, ситуації й наслідки власного негативного емоційного досвіду.

Це можуть бути болісні роздуми про незавершені справи, які тривають годинами, переживання через конфлікти з колегами, тривога про майбутнє або обмірковування вже прийнятих рішень знову і знову.



www.mediator.in.ua



Маркування складається з ключового слова або кількох; символ, графіка або комбінація всіх аспектів, які застосовуються для розпізнавання.

- а) ініціювати зупинку думки
- б) наклеїти етикетку

Маркування – це не боротьба зі стресом. Це інструмент контролю стресу при гострих стресових подіях.



Контроль стрессу



mediator.in.ua

Нормалізація дозволяє знизити вторинну негативну реакцію.



Контроль стрессу



mediator.in.ua

Інтерпретація - міркування проти течії: що дійсно негативне, а що, можливо, також позитивне, незважаючи на негативний вигляд; навіть якщо лише незначно, або навіть як побічний ефект або ефект на дальню перспективу.



www.mediator.in.ua

Контроль стрессу



mediator.in.ua

Обрамлення - розмістити нові рамки, розвивайте думки



www.mediator.in.ua

Контроль стресу



mediator.in.ua

Позиціювання потребує здатності співпереживати іншим людям, випадкам або станам, включаючи нас самих.

Усі противаги оцінюються окремо. Ви повинні дізнатися свої вподобання та спробувати їх. Однак, як правило, найшвидші результати досягаються за допомогою маркування та позиціювання.



www.mediator.in.ua

Дихання

- Коли ми вдихаємо, ми схильні інвестувати нервову діяльність швидше в зелений стан.
- Коли ми видихаємо, ми інвестуємо нервову діяльність більше в синій та пурпуровий стани.
- Концентрація на видиху безпосередньо активує парасимпатичні нервові шляхи; тобто пригальмовування всього організму.

Медичні оцінки показують, що регулярні дихальні вправи протягом принаймні 10 хвилин на день роблять ВНС більш стійкою.



Контроль стрессу

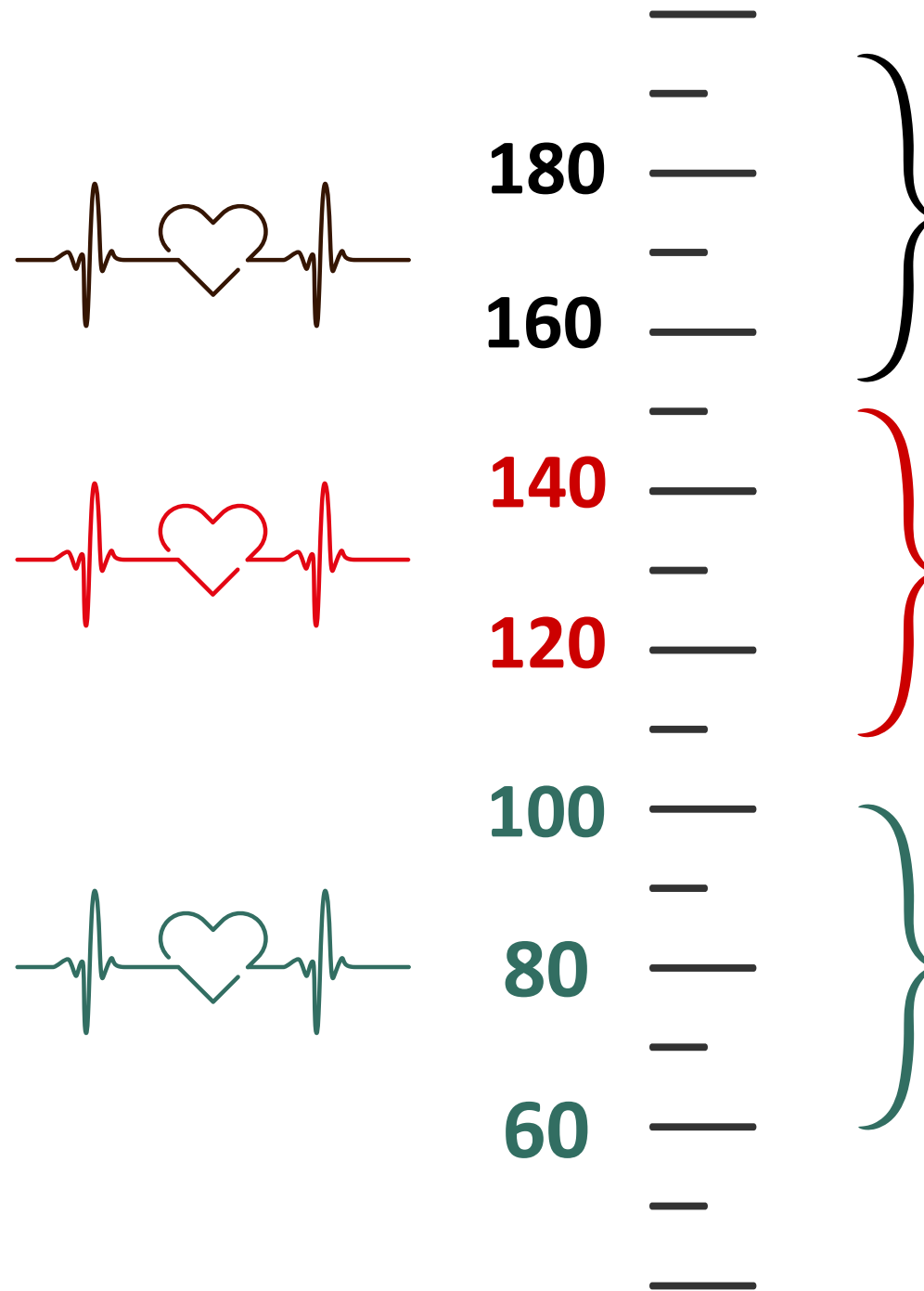


mediator.in.ua

Видих довший за вдих!

Вдих - активується
симпатична нервова система

Видих - активується
парасимпатична нервова
система



когнітивні функції
не працюють



важко виконувати “грубу роботу”

важко виконувати роботу,
пов’язану з дрібною моторикою



Контроль стресу

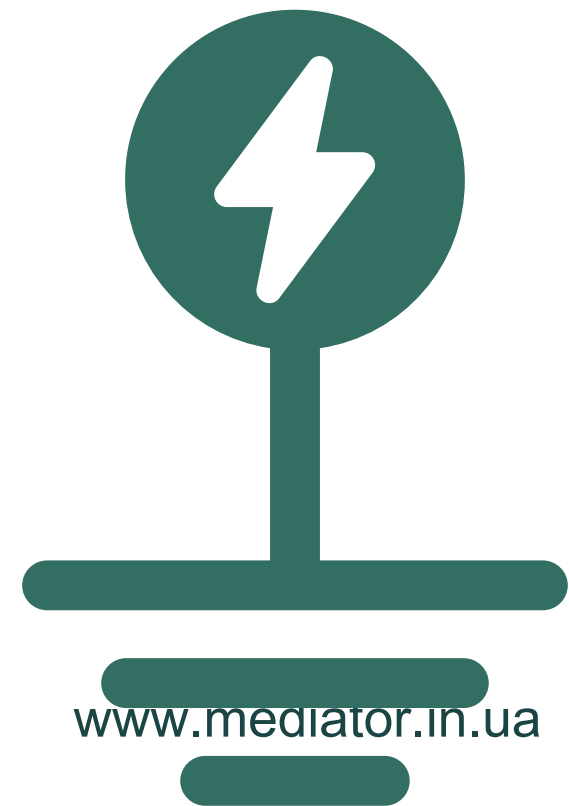


mediator.in.ua

Заземлення вертикальне - буквально, м'язова взаємодія тіла з гравітацією. Згідно з О.Лоуеном, повноцінний контакт стоп із землею, необхідний для стійкого стояння.

Символізує здатність людини бути в адаптивному контакті з реальністю, бути у дорослій життєвій позиції;

Горизонтальне – це відчуття впевненості, самосвідомості, відчуттям власного “Я”.



www.mediator.in.ua

Вправа



mediator.in.ua

Вправа: “Заземлення”





Подолання стресу = свідомі дії після гострої стресової ситуації, щоб регенеруватись, впоратись із наступними навантаженнями.

Формальна та неформальна уважність



Способи управління стресом



mediator.in.ua

Модель “BASIC Ph” Мулі Лаад

<p>B <u>Belief & values</u> Віра, переконання, цінності, філософія життя. На що ми спираємось в часи стресу або кризи. Це не лише релігійні вірування, а й наші політичні переконання, відчуття сенсу життя.</p>	<p>A <u>Affect</u> Вираження емоцій та почуттів. Як ми виражаємо свої емоції та що розуміємо про них.</p>	<p>S <u>Socialization</u> Соціальні зв'язки, соціальна підтримка, приналежність, спілкування. Пошук підтримки через приналежність до різних соціальних груп (друзі, родина, колеги) і виконання своєї ролі в спільноті.</p>	<p>I <u>Imagination</u> Уява, мрії, спогади, творчість. Можливість відволіктись від реальності, здатність мріяти про майбутнє або згадувати теплі моменти минулого.</p>	<p>C <u>Cognition, thought</u> Розум, пізнання, когнітивні стратегії, які ми використовуємо для виходу зі складної ситуації для її аналізу та вирішення. Здатність збирати інформацію, оцінювати, аналізувати, планувати, складати списки, рефлексувати.</p>	<p>Ph <u>Physical</u> Фізична активність, тілесні ресурси. Спорт, прогулянки, медитація, йога. Або ж навантаження своїх органів чуття, через їжу, паління, алкоголь, вживання, ліків або психотропних речовин.</p>
--	---	---	---	--	--

Відео



mediator.in.ua

[Відео: “Вбивайте усвідмлено”](#)



www.mediator.in.ua



Mindfulness - це стан та практика усвідомленої присутності у поточному моменті, без оцінки, з прийняттям.

Це вміння спостерігати за собою, своїми думками, емоціями, тілом і подіями навколо - з позиції спокійного глядача.

У стресових чи конфліктних ситуаціях майндфулнес повертає нас у "тут і зараз", допомагає діяти, а не реагувати на автоматі.

- **Зменшує реактивність:** дозволяє не "зриватися" в конфліктах, а діяти усвідомлено.
- **Знижує рівень тривожності:** думки перестають "носитися" між минулим і майбутнім.
- **Заземлює в стресі:** допомагає відчувати опору, навіть у складному моменті.
- **Покращує концентрацію:** важливо в переговорах, аналітичній роботі, лідерстві.
- **Поглиблює емпатію:** присутність поруч - це вже підтримка.





mediator.in.ua

Mindfulness

Усвідомлення. Присутність. Буття в моменті.

Усвідомленість - протиотрута від автоматизму

Ми живемо на автопілоті: думаємо про завтра, переживаємо за вчора і пропускаємо те, що відбувається зараз.

Mindfulness - це навичка бути присутнім у поточному моменті, помічати, що відбувається з тобою і навколо тебе без осуду.

Автопілот

Реагую автоматично
Думаю про минуле/майбутнє
Поспішаю
Керують емоції
Роздратування, імпульсивність



Усвідомленість

Обираю, як реагувати
Є тут і зараз
Спостерігаю
Керую увагою
Спокій, ясність

Mindfulness не змінює події — він змінює спосіб, як ти їх переживаєш



Mindfulness і конфлікти

Коли ми у стресі чи конфлікті - тіло реагує автоматично, розум “зависає” або різко “вистрілює”:
“бий, біжи або замри”

Усвідомленість дозволяє створити півсекунди паузи між стимулом і реакцією:

- відчутти, що саме відбувається в мені;
- відмітити емоцію, не бути нею;
- зробити вибір.

І саме в цій півсекунді — твоя свобода вибору.

*“Між стимулом і реакцією є простір.
У цьому просторі - наша сила й свобода.”*

Віктор Франкл

Що НЕ є mindfulness:

- ❌ Це не “очищення розуму”
- ❌ Це не “позитивне мислення”
- ❌ Це не “медитація від гуру”



Не потрібно сидати в позу лотоса або їхати в монастир.

Усвідомлення - це короткі “якорі присутності” протягом дня:

- відчуй дихання — 3 вдихи-видихи;
- зверни увагу, що бачиш, чуєш, відчуваєш;
- запитай себе: “Що зараз відбувається зі мною?”

Поверни увагу - і ти вже тут.

3 рівні усвідомлення: Завдання не “вимкнути все”, а помічати, не зливаючись із цим.

1. Тіло - відчуття, напруга, дихання
2. Емоції - “Що я зараз відчуваю?”
3. Думки — “Що зараз говорить мій розум?”

- “Сканування тіла” – м’яке заземлення через відчуття
- “Дихання як якір” – повернення у момент через подих
- Спостереження за думками – не зупинка, а дистанція
- Техніка “5–4–3–2–1” – активація через органи чуття





Психологічні

*Зниження рівня тривоги
Покращення емоційної
регуляції
Вища стресостійкість*

Фізіологічні

*Зменшення кортизолу
Нормалізація сну
Збалансований тиск*

Робочі

*Краща концентрація
Менше імпульсивних
рішень
Більша залученість і
ефективність*

Усвідомленість - це soft skill із дуже конкретними наслідками

Техніка “5–4–3–2–1”



mediator.in.ua

Мета:

- повернути себе з думок, тривоги або стресу — в “тут і зараз”, знизити напругу;
- заякоритися у відчуттях реального світу.

Коли застосовувати:

- під час або після конфліктної взаємодії;
- коли “накриває” тривога, паніка, емоційна перевтома;
- перед публічним виступом, переговорами;
- в будь-який момент, коли відчуваєш, що втрачаєш контакт із собою.

5 – ЩО Я БАЧУ

Озирнись навколо і назви 5 речей, які ти бачиш. Завдання – просто побачити деталі, без оцінки.

4 – ЩО Я ВІДЧУВАЮ НА ДОТИК

Назви 4 речі, які ти фізично відчуваєш. Це допомагає повернути усвідомлення тіла.

3 – ЩО Я ЧУЮ

Прислухайся і назви 3 звуки, які зараз чутно. Навіть тиша — це звук.

2 – ЩО Я ВІДЧУВАЮ НА СМАК/ЗАПАХ

Назви 2 речі, які ти відчуваєш на смак або запах. Або ж усвідом відсутність запаху/смаку — це теж досвід.

1 – ЩО Я ВІДЧУВАЮ ВСЕРЕДИНІ

Назви 1 емоцію або відчуття, яке ти помічаєш зараз. Просто назви її, без аналізу чи оцінки. Це акт прийняття.

Стрес як ресурс

“Напруга — це те, що створює звук у струні.
Повна розслабленість — це тиша. І лише правильний натяг — це музика.”
(Метта Хаґ)



Стрес — це те, що “заряджає” систему, або знищує її. Усе залежить від того, як ми його сприймаємо і як з ним взаємодіємо.

Теорія Єркса–Додсона “Пік продуктивності”:
Помірний стрес → максимальна ефективність
Надмірний або нульовий → падіння мотивації або вигорання

Секрет — у балансі:
дозоване навантаження + відновлення

Стрес допомагає нам:

- фокусуватися (підвищується концентрація);
- мобілізуватися (з’являється енергія для дій);
- зростати через виклики (формується досвід);
- краще пізнавати себе (хто я в кризі?)



Стратегії управління стресом



mediator.in.ua

Квадрат Декарта

Що буде, якщо це трапиться

Чого НЕ буде, якщо це трапиться

Що буде, якщо цього НЕ трапиться

Чого НЕ відбудеться, якщо цього НЕ трапиться

Стратегії управління стресом



mediator.in.ua

Управління стресом є не тільки ключовим фактором для ефективного функціонування на робочому місці, але й частиною загального добробуту та здорового способу життя.

Стратегії та рішення, які включають невеликі зміни, які можуть мати позитивний вплив на зниження стресу на роботі:

- Відокремлення
- Використання мікроперерв
- Дослухайтеся до себе
- Вивчить оточення
- Високоенергетичні заняття
- Медитація
- Харчування для мозку



www.mediator.in.ua

Стратегії управління стресом



mediator.in.ua

Відокремлення

Щодня присвячуйте час заняттям, не пов'язаним з роботою, щоб психологічно відключитися і розслабитися.





Мікроперерви

Заплануйте короткі, часті перерви протягом робочого дня, щоб попити води або поспілкуватися з людьми, це допоможе відновити увагу та енергію.



Стратегії управління стресом



mediator.in.ua

Дослухатись до себе

Обирайте заняття, яке дійсно цікавить вас під час перерви або відпочинку, щоб отримати максимальну користь від відновлення.





Високоенергетичні заняття

Беріть участь у заходах, які вимагають більшої відданості та зосередженості, наприклад, фізичні вправи, закриття нових навичок або волонтерство. Це може поповнити вашу енергію та покращити працездатність.



Стратегії управління стресом



mediator.in.ua

Харчування для мозку:

- Білки
- Жирні кислоти Омега-3,
- Вітаміни групи В
- Вітамін D
- Залізо
- Магній



www.mediator.in.ua