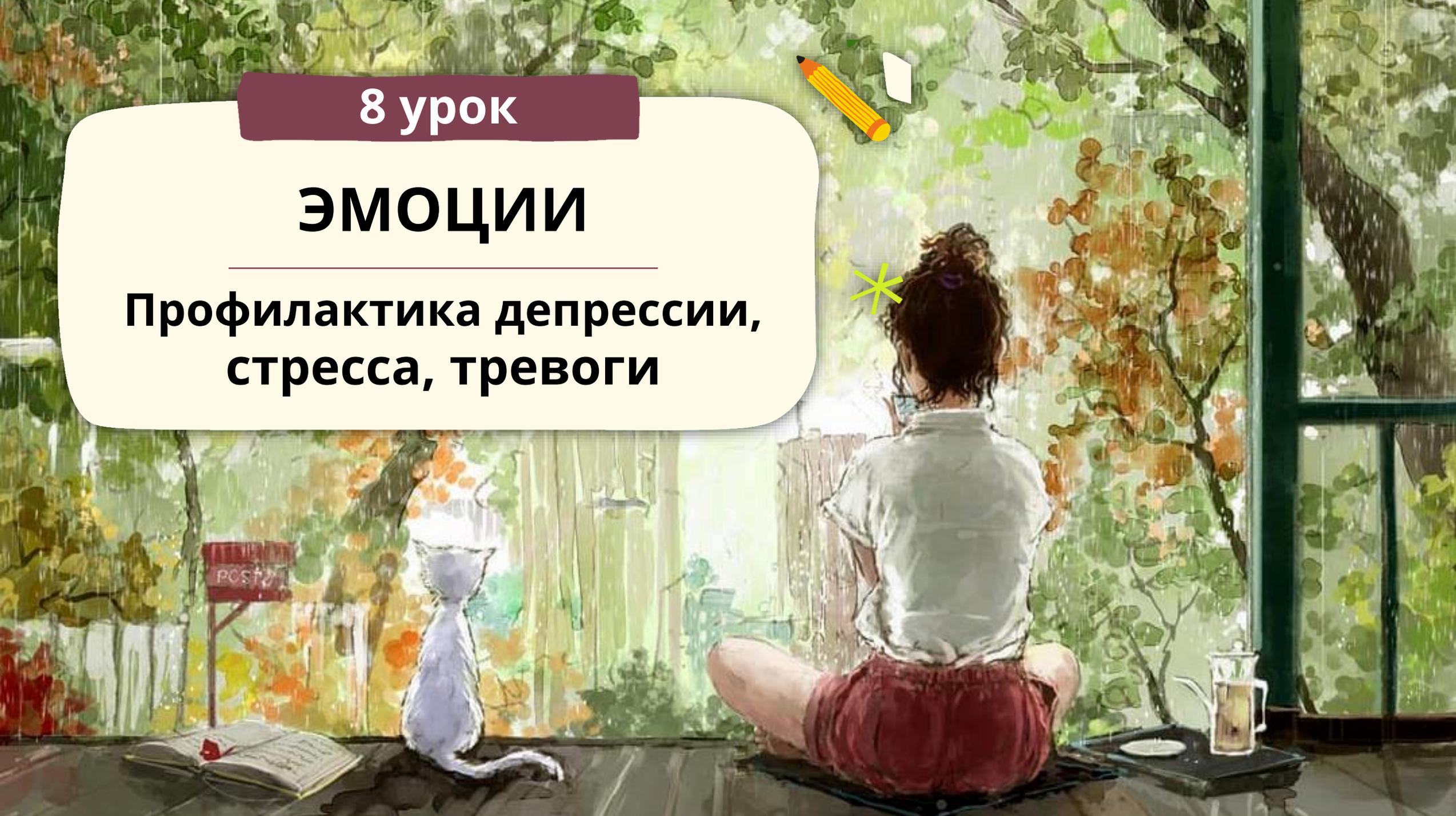


8 урок

# ЭМОЦИИ

Профилактика депрессии,  
стресса, тревоги



**База устойчивости** перед штормами в виде депрессии, сильного стресса и тревоги, это:

- **Сон** минимум 8 часов регулярно.
- **Полноценное сытое питание.** Ограничительное пищевое поведение – это стресс! Ограничения с чувством голода и постоянной неудовлетворенностью поднимают тревогу!
- **Физическая активность.** Нормы ВОЗ - 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю минимум.
- **Грумминг** – уход за собой.
- **Регулярные чекапы у врачей,** особенно у эндокринолога и гинеколога, невролога.
- **Психогигиена.**

## Важно знать:

Сердясь или тревожась, мы часто считаем свои мысли правильными. Уверенность в своей правоте становится доказательством.

**Но вера в истинность чего-то не делает это фактом, а уверенность не является настоящим доказательством.**

## Упражнение, помогающее найти причины сложных переживаний

Лист делится на три части:

Первая часть – **чувства**, которые вы испытываете **часто**  
(всегда, постоянно)

Вторая часть – **чувства**, которые испытываете **редко**

Третья часть – **чувства**, которые испытываете **очень редко**

- Мозговой штурм 5 минут: если чувства из Третьей части – это неудовлетворенная потребность, то..... пишем всё, что приходит в голову.
- Следующие 5 минут: если чувства, которые я испытываю редко, я испытывал бы чаще, то....
- Последние 5 минут: чувства, которые я испытываю часто, устраивают ли они меня, почему.....

## **Вопросы, которые нужно задавать себе во время тревоги или депрессивного состояния**

- Рассматриваю ли я всю доступную информацию или обращаю внимание только на негатив?
- Мои прогнозы основаны на фактах или на ощущениях?
- Нахожусь ли я во власти воображения?
- Оценил ли я вероятность пугающего меня исхода?

# Помощь себе при стрессе, тревоге и депрессии

**Техника АСCEPTS** из Диалектической Поведенческой терапии

**А** – заниматься тем, что доставляет удовольствие

**С** – помогать другим людям

**С** – сравнивать себя с людьми, которым повезло меньше, чем вам

**Е** – заставить себя почувствовать другую эмоцию, провоцируя чувство юмора

**Р** – временно выкинуть ситуацию из головы, стараясь думать о чем-то другом

**Т** – заставить себя думать о чем-то другом

**S** – испытать сильные ощущения (например, холодный душ)

# ЗАДАНИЕ

## **1. Практикуем техники и упражнения.**

Чувствуем, что подходит, а что не подходит лично вам.

