

Секция 16

ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СОЦИАЛЬНО- ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

А. Д. Антонович, А. А. Шидула

*Научный руководитель — кандидат философских наук И. Л. Васильева
БГЭУ (Минск)*

ТЕРАПИЯ СТРЕССА И ФИЛОСОФИЯ

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью жизни многих людей. Быстрый темп, высокие требования и постоянное давление могут приводить к физическому и эмоциональному истощению, а также негативно сказываться на общественном и экономическом благополучии. Стресс влияет на работу и производительность сотрудников, а также на общие результаты бизнеса. Связь философских концепций и терапий стресса заключается в том, что некоторые философские идеи и принципы могут быть интегрированы в рамки терапевтической работы для помощи людям в управлении стрессом и нахождении смысла своей жизни. Далее будут приведены некоторые философские идеи и подходы, которые могут быть применены в современной терапии стресса.

1. Индийская философия. Такие школы индийской философии, как буддизм и йога, помогают бороться со стрессом и находить внутренний покой и гармонию. Буддизм учит принятию нынешнего момента и осознанности, медитация помогает успокоиться, а йога сочетает физические упражнения с дыхательными практиками для укрепления тела и ума. Вместе они позволяют научиться контролировать свои мысли и эмоции, раскрывать свой внутренний потенциал и жить более осознанно и счастливо.

2. Стоицизм. Величина стресса определяется не самим фактом события, а тем, как человек к нему относится, какое значение ему придает. Еще греческий философ-стоик Эпиктет отмечал, что человека беспокоят не сами вещи, но его

мнение об этих вещах. Самым мощным средством защиты от стресса является правильная мировоззренческая позиция человека, формированию которой могут помочь философские установки стоицизма.

3. Эпикуреизм. Философия эпикуреизма подчеркивает важность наслаждения жизнью и поиска удовольствий в малых радостях [1]. Это помогает изменить восприятие о том, что делает жизнь более полной и значимой, и снижает фокус на стрессе и неудовлетворенности.

4. Экзистенциализм. Философия Мартина Хайдеггера подчеркивает значимость проживания настоящего момента человеческой жизни, «подлинного» бытия, а также призывает рассматривать стресс как неотъемлемую часть человеческого бытия в «пограничной ситуации» [2]. Хотя Хайдеггер не разработал конкретных практик осознанности, его философские идеи могут быть основой для медитации и практик осознанности.

5. «Когнитивное переструктурирование». Термин «когнитивное переструктурирование» берет свое начало в работах Альберта Эллиса. Когнитивным переструктурированием называется процесс, через который человек проходит, чтобы преобразовать свое неадекватное поведение, ригидность мышления в его более адекватные формы [3]. Описываемый подход предлагает техники, которые помогают переоценить и изменить негативные мысли и перспективы, вызывающие стресс и тревогу.

Важно отметить, что рассмотрение философских концепций в контексте их потенциальной помощи в решении проблем со стрессом в современном обществе позволяет увидеть, что эти идеи могут быть ценным ресурсом в борьбе с повседневными вызовами. Философия предлагает широкий спектр подходов к пониманию и принятию самого стресса. Поэтому исследование и внедрение философских концепций в современные методики терапии может быть ценным вкладом в область психологии и психотерапии.

Источники

1. *Лосев, А.* История античной эстетики. Ранняя классика / А. Лосев. — М. : АСТ, 2000. — 624 с.
2. *Хайдеггер, М.* Цолликоновские семинары / М. Хайдеггер ; пер. с нем. И. Глухой. — Вильнюс : ЕГУ, 2012. — 406 с.
3. *Эллис, А.* Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход : пер. с англ. / А. Эллис. — СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО Пресс, 2002. — 272 с.