



Psihoemocionālā noturība

Helmūts Ancāns
Latvijas Bankas stratēģiskās attīstības vadītājs

2021. gada 12. aprīlī

Pasaules Veselības organizācija:

Stress kļuvis par vispasaules epidēmiju!



Autonomās nervu sistēmas 2 režīmi

Simpatētiskā sistēma



Parasimpatētiskā
sistēma



Stress

Simpatētiskās nervu sistēmas ierosināšana

Kortikosteroīdu aktivizēšana

Adrenalīna un noradrenalīna
aktivizēšana

Imūnsistēma noplicinās
Samazinās jaunu
neironu ražošana
Vecie neironi tiek pārslogoti,
novedot pie saraušanās

Asinsspiediens palielinās
Lielie muskuļi sagatavojas
cīņai vai bēgšanai
Smadzenes noslēdz nebūtiskos
nervu savienojumus

Samazinās mācīšanās spējas
Bažas, nervozitāte un nomāktības pilns noskaņojums
Uztveram citu teikto vai darīto kā biedējošu un negatīvu
Stress palielinās

Daži pragmatiski secinājumi

- Stresa reakcija evolucionāri attīstījusies, lai novērstu fizisku apdraudējumu
- Ja nav fiziska apdraudējuma – stresa reakcija tikai apgrūtina optimālā risinājuma atrašanu
- Jautājums: vai šī ir fiziska apdraudējuma situācija?





Perfekts rezultāts ātrāk un ērtāk
Intuitīvi lietojams gludeklis



Uzzini vairāk

Elite Plus
Tvaika ģenerators

PHILIPS

428,217 views | Oct 8, 2014, 12:21pm

Multitasking Damages Your Brain And Career, New Studies Suggest



Travis Bradberry Contributor

I cover emotional intelligence and leadership performance.



- ✓ **Stanfordas universitāte:** multitāskings neproduktīvāks nekā secīga uzdevumu veikšana
- ✓ Cilvēki, kuri regulāri cenšas vienlaicīgi veikt vairākas darbības, nespēj noturēt uzmanību, izsaukt info no atmiņas, efektīvi pārslēgties no uzdevuma uz uzdevumu



William R. Klemm Ph.D.
Memory Medic



The Perils of Multitasking

Your smart phone can make you dumb.

Posted Aug 26, 2016



SHARE



TWEET



EMAIL



MORE

We live in the age of multitasking. Though a phenomenon of the young, older folks are being dragged into the age by the digital revolution in mobile

ADVERTISEMENT

Perfekts rezultāts ātrāk un ērtāk
Intuitīvi lietojams gludeklis

Pasaule ātrākais gludeklis

Jaunums

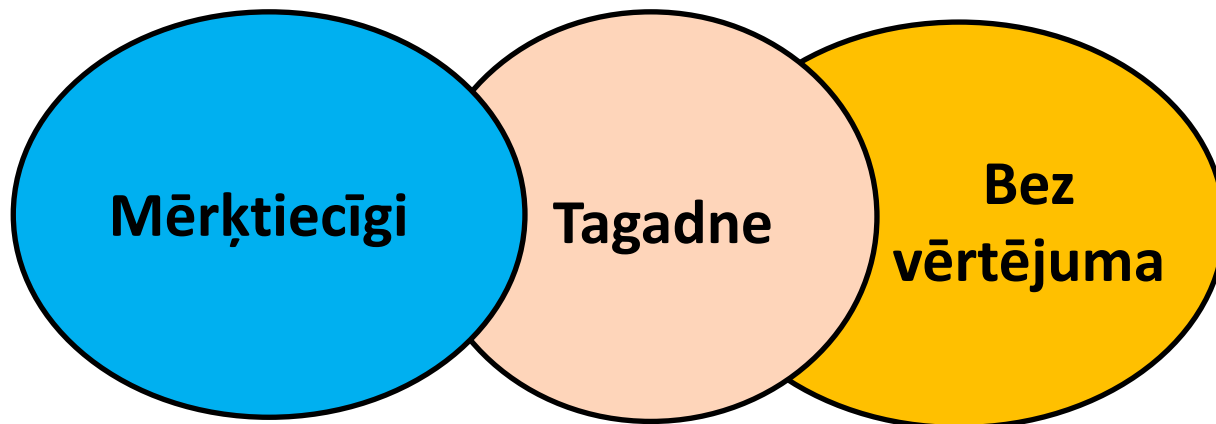
Uzzini vairāk

Elite Plus
Tvaika generators

PHILIPS

- ✓ **Londonas universitāte:** multitāskings samazina IQ
- ✓ **Saseksas universitāte:** multitāskings grauj smadzeņu centrus, kas atbild par empātiju un paškontroli, mazinot arī mūsu EQ
- ✓ **Hārvarda universitāte:** multitāskings nav spēja, bet gan nespēja – uzmanības noturēšanas nespēja!

- Apzinātība - uzmanības pievēršanas veids, kas:
 - **mērķtiecīgi** fokusēts
 - uz **tagadnes** pieredzi
 - **bez vērtējuma**, kritikas un iesaistīšanās



DŽONA KABATA-ZINNA UN DANIELA GOULMENA PRIEKŠVĀRDI

Meklē

sevi



NEGAIĀDĪTS CEĻŠ PRETĪM PANĀKUMIEM,
LAIMEI (UN MIERAM VISĀ PASAULĒ)



ČADE MENS TAŅŠ

"Šī grāmata un kurss, uz kuru tā balstās, ataino vienu no svarīgākajiem
Google kultūras aspektiem – ka viens indivīds ar lielisku ideju var patiešām mainīt pasauli."

ERIKS SMITS, Google valdes priekšsēdētājs

Daniels Sīgels

Apzinātība

Kā ieraudzīt sevi no malas un mainīt dzīvi



"Izrādās, ka apziņu un personību ir iespējams trenēt gluži tāpat kā muskuļus. Es šo grāmatu salīdzinātu ar Haruki Murakami "Par ko es runāju, runādams par skriešanu", jo abas grāmatas stāsta par sevis pilnveidošanu. Pat ja nesāksiet skriet "apziņas maratonu", gūsiet lielisku priekšstatu par to, kā darbojas cilvēka prāts."

Astronoms *Ilgonis Vilks*

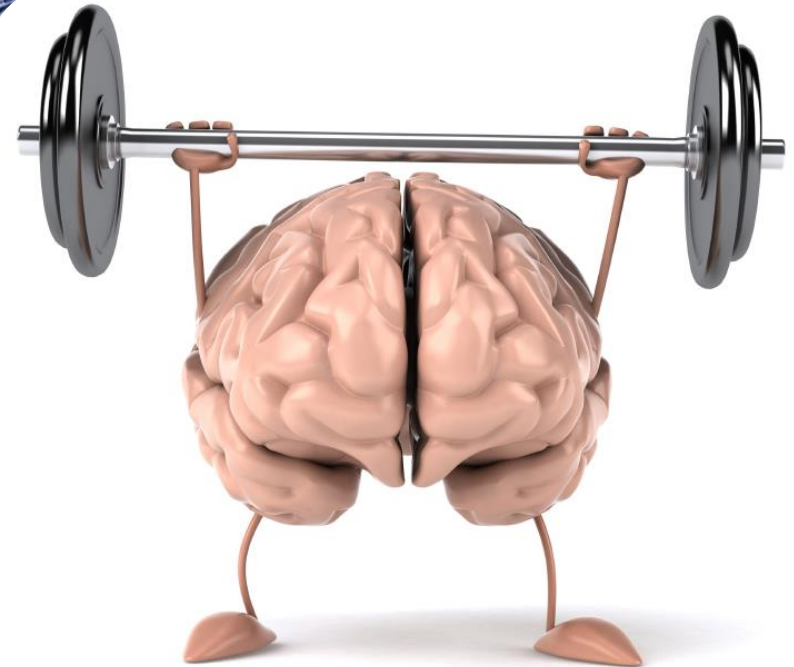
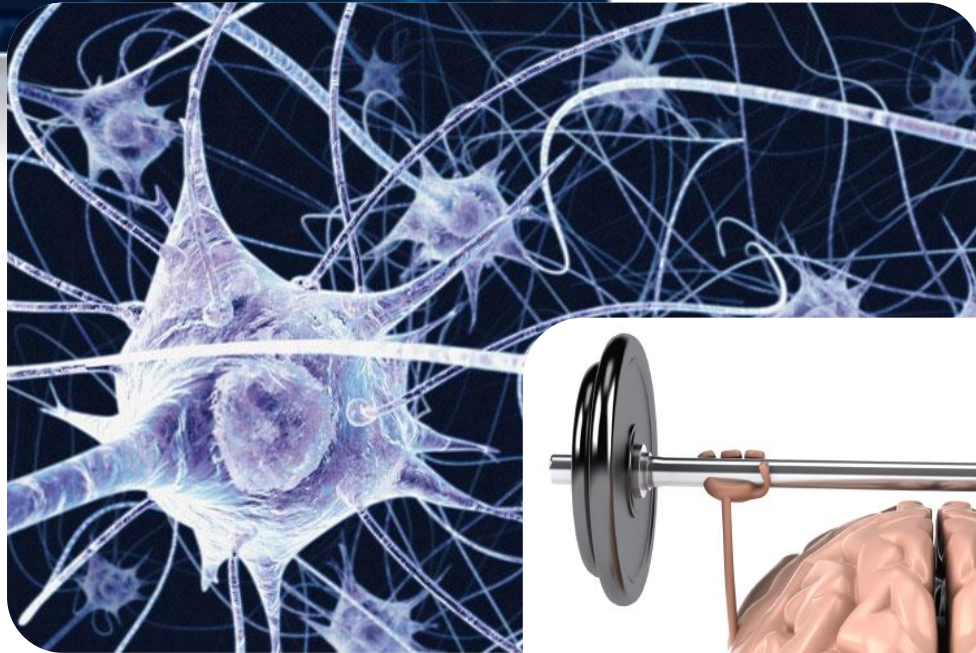
JUMAVA

Apvienotās Karalistes Garīgās veselības fonda ziņojums par **apzinātību**:

- Uzmanības un koncentrēšanās spējas uzlabošanās, atbilstošs efektivitātes kāpums
- Psiholoģiskā stresa (ieskaitot depresiju un neurozi) samazināšanās, labklājības un apmierinātības pieaugums
- Labāka savu emociju apzināšanās, izpratne un pieņemšana, ļaujot ātrāk atgūties no slihta noskaņojuma
- Mazāk negatīvu domu un lielāka spēju nepadoties to ietekmei
- Veselīgāks pašnovērtējums, kas mazāk atkarīgs no ārējiem apstākļiem

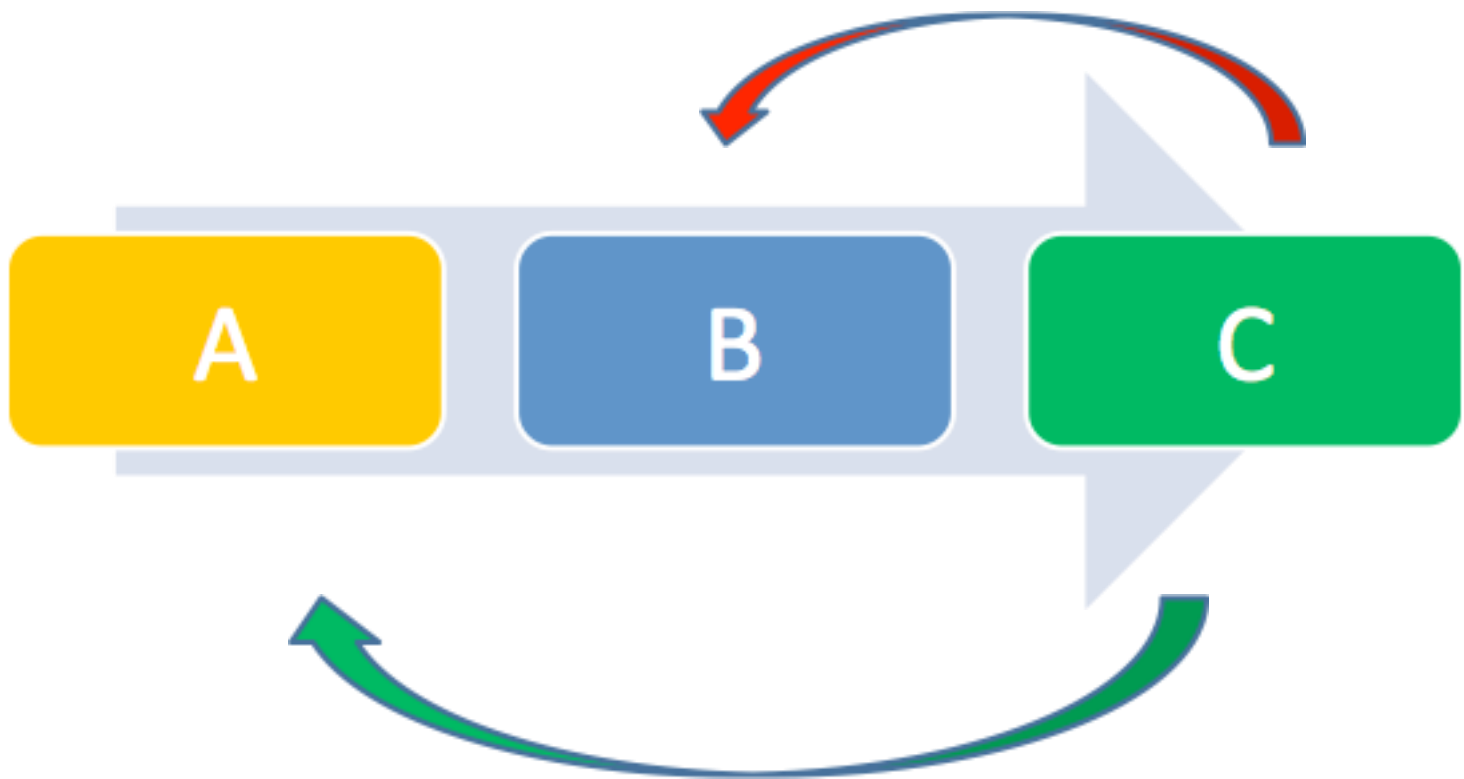


- Labākas sociālās iemaņas, komunikācija, attiecības ar līdzcilvēkiem, mazāk konfliktu un veiksmīgāka to risināšana
- Zemāka impulsivitāte, neļaujoties automātisko reakciju diktātam
- Labāka veselība, mazinoties sirds un asinsvadu slimību riskam, pazeminot asinsspiedienu, palīdzot samazināt lietoto medikamentu apjomu un atbrīvoties no atkarībām



Top 10 prasmes

2020	2015
Kompleksu problēmu risināšana	Kompleksu problēmu risināšana
Kritiska domāšana	Koordinēšana
Radošums	Cilvēku vadīšana
Cilvēku vadīšana	Kritiska domāšana
Koordinēšana	Pārrunas
Emocionālā inteligence	Kvalitātes kontrole
Vērtēšana un lēmumu pieņemšana	Orientācija uz pakalpojumiem
Orientācija uz pakalpojumiem	Vērtēšana un lēmumu pieņemšana
Pārrunas	Aktīva klausīšanās
Kognitīvā elastība	Radošums



Pozitīvisma izkopšana



- Fokusēšanās iemaņu nostiprināšana
- Novērošanas spēju attīstīšana
- Humors
- Empātija, pateicība un līdzjūtība
- Fiziskas aktivitātes svaigā gaisā

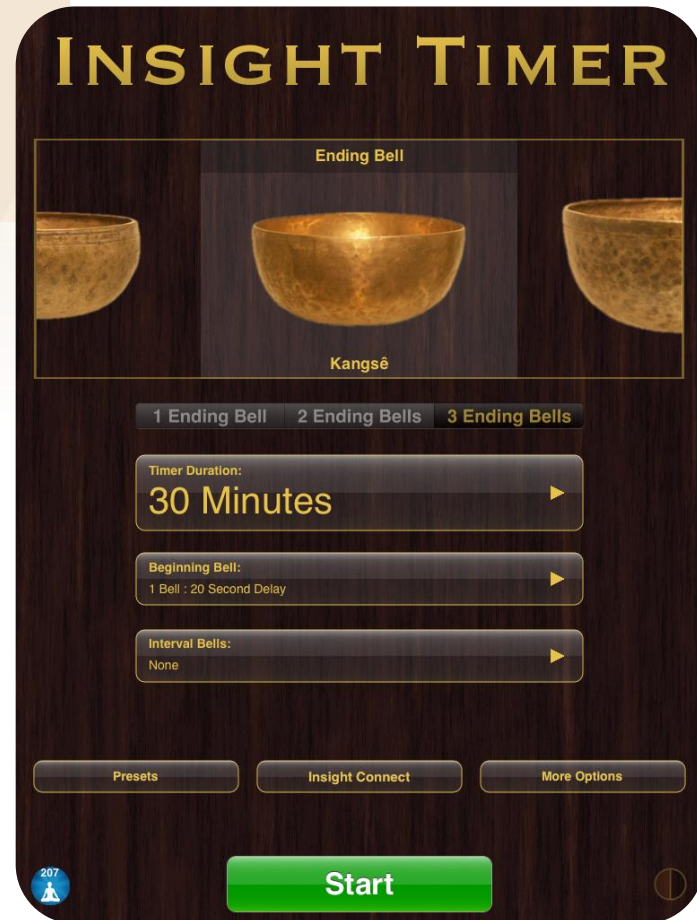
Meditation Made Easy

Take the guesswork out of meditation with real-time feedback from Muse: the brain sensing headband





Guided meditation
for everybody



Praktiskā filozofija

- Uz ko fokusēts mans prāts?
- Vai tas ir fakts, vai tikai stāsts par faktu?
- Memento mori
- Nav nekā pastāvīgāka par nepastāvību
- Nesalīdzini!
- Negaidi neko labu!