

Єдина зона, де людина має зону оптимального збудження та може діяти конструктивно, приймаючи не автоматичні рішення, а рішення, пов'язані з її життєвими цілями, - це *оптимальне збудження*. Це діапазон емоційної напруги, в якому ми добре мислимо, міркуємо, приймаємо рішення, діємо, це стан, в якому ми «окей».

Ширина вікна безпосередньо пов'язана зі ступенем, до якого людина може керувати емоційним та фізіологічним збудженням. Люди з великим запасом емоційної толерантності (широке вікно толерантності) можуть краще протистояти потрясінням та незручностям життя, а люди з вузьким вікном толерантності можуть часто втрачати контроль та реагувати автоматично (реакції «Бий/Біжи/Завмри»).

Чим ширше наше вікно толерантності, тим більше ми адаптовані до різних непередбачуваних ситуацій, що можуть трапитись у житті.

### Довідка:

#### Деніел Сігел (Daniel R. Siegel)



Деніел Сігел (02.09.1957) – американський лікар-нейропсихіатр, професор клінічної психіатрії Школи медицини Девіда Геффена Каліфорнійського університету.

Закінчив медичний факультет Гарвардської медичної школи та Каліфорнійський університет Лос-Анджелеса, здобувши диплом психіатра.

Сігел є провідним вченим у галузі нейропсихіатрії та заслуженим членом Американської психіатричної асоціації, найбільш авторитетного професійного об'єднання психіатрів. Обіймає посаду виконавчого директора Інституту розумового розвитку, сучасної навчально-дослідницької організації, що пропонує здобути освіту в інтерактивний спосіб та поглибити рівень знань спеціалістам у цій галузі.

Деніел виробив концепцію «майндсайту» (розумний зір) — здатність сприймати і усвідомлювати свої думки та почуття, а також почуття та думки інших людей.

Автор понад десяти популярних книг про виховання дітей та роботу мозку, які отримали високі оцінки читачів та критиків.



### Деякі особливості реакції людини у екстремальних ситуаціях

- Можливість повторення негативного досвіду у житті людини (якщо подібна ситуація вже була, а зараз може повторитись) сприймається людиною зі значно більшим сигналом тривоги та страху, ніж подія, яка відбувається вперше.
- Адекватну реакцію (формування у людини певного плану дій, заснованого на аналізі якісних, а іноді і кількісних характеристик екстремальних умов і всієї ситуації) в екстремальних ситуаціях (ситуації, де є загроза життю) демонструє не більше 25-30% людей.
- Відчуття безпорадності є складником емоційного стану людини, що може з часом перейти у ПТСР (пост-травматичний стресовий розлад особистості).