

# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ СТРЕССЕ

## 6 способов позаботиться о себе в период стресса

### 1. ЗАЙМИТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ТЕЛА И УМА

Ваше физическое и психическое здоровье взаимосвязаны. ...

- Оставайтесь активными, даже если вы находитесь дома (танцы, растяжка), хорошо питайтесь и ...
- Спите! Это поможет вам прояснить сознание.
- Постарайтесь жить СЕГОДНЯШНИМ днем.

### 2. ОБЩАЙТЕСЬ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ ...

Поддерживайте связь с семьей и друзьями всеми возможными способами. Используйте социальные сети, электронную почту, общайтесь по телефону, пишите письма!

А если вы не можете общаться, вспомните о совместно проведенном с ними времени.

### 3. ОСОЗНАЙТЕ, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ...

Важно понимать, что вы чувствуете. Не игнорируйте это.

Иногда, чтобы описать свои чувства, нужно изложить их на бумаге. Это может показаться легким или простым, но попробуйте написать следующее: «Я чувствую ... прямо сейчас».

### 4. БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ ...

Любые испытываемые вами эмоции естественны. Попытка заставить себя всегда «быть счастливым», «оставаться позитивным» или «оставаться продуктивным» иногда может ухудшить ваше состояние.

Вместо этого, если вы заметили, что вас одолевают сложные эмоции, попробуйте сказать себе: «Я испытываю беспокойство и страх, но это не значит, что я не справляюсь с ними».

### 5. ПОГОВОРИТЕ С ТЕМ, КОМУ ВЫ ДОВЕРЯЕТЕ

Расскажите другу, родителю, учителю или взрослому человеку, которому доверяете, о том, как вы себя чувствуете, и они, возможно, смогут вам помочь.

Если ситуация кажется настолько трудной, что вы думаете о том, чтобы причинить себе вред, обратитесь за помощью к специалисту.

## Первая помощь при остром стрессе

Если же вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (вас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) - у вас начинается острый стресс.

Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе **"СТОП!"**, чтобы резко затормозить развитие острого стресса.

Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти *свой эффективный способ самопомощи*. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

*Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.*

**1. Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от напряжения.

**2. Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить "язык лица и тела" путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

**3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь.** Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой "инвентаризации". Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов" и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

**4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс.** Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) "по косточкам", как описано в пункте 3.

**5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь.** Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

**6. Займитесь какой-нибудь физической деятельностью** - все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

**7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.** Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

**8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете** (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

**9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом:** соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется "здесь и сейчас" и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

**10. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.** Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

## **Ауторегуляция дыхания в стрессе.**

В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание). Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией. Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Мы не будем подробно рассказывать здесь о том, какие дыхательные упражнения существуют (их легко найти в литературе), но приведем следующие выводы:

1) С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

2) При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

3) Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

4) Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

5) Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

6) От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

7) Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

## Когда от волнения трясёт

Выберите один из методов и примените в нужный момент.

1. Помойте руки и лицо холодной водой. Во время сильного волнения человек как бы перестает себя контролировать, свои эмоции и действия. ...
2. Сожмите кулаки ...
3. Прокручивайте одну и ту же фразу ...
4. Признайтесь в волнении ...
5. Дайте выход эмоциям ...
6. Пересчитайте ...
7. Идите навстречу страху
8. Есть еще способ, помогающий самостоятельно немного «успокоить» нервную дрожь. Для этого достаточно максимально напрячь дрожащую часть тела в течение 5-15 секунд с последующим расслаблением. Напрягайтесь на вдохе и расслабляйтесь с выдохом. Сделав так несколько раз, вы почувствуете, что дрожь станет менее ощутимой.