

Первая помощь при стрессе



В ответ на стресс (что-то выбило из колеи: либо кто-то разозлил, либо очередная неудача и т.д.) организм мобилизует внутренние резервы, необходимые для релаксации, борьбы или бегства. Далее стресс постепенно овладевает человеком.

Советы и рекомендации, которые необходимо знать каждому. Первые три годятся практически для всех ситуаций – даже для таких экстремальных, когда ни на секунду невозможно покинуть помещение, в котором находитесь.

Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, – поскольку способы выхода из состояния стресса надо уметь правильно и своевременно применять. Это поможет осуществить правильный выбор в каждом конкретном случае, – а это очень важно.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее (в 2 раза дольше)... Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание – главная составляющая психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). 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 (с особенно продолжительным выдохом).



3. Инвентаризация. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные 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. Смена обстановки. 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 цветам» (см. в пункте 3).

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

6. Отвлечение. Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку, любимое хобби, шопинг по магазинам, общение с любимыми людьми, просмотр любимого



фильма, чтение книги, активный отдых, путешествие и т.д... Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, – помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

7. Музыка. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее,

сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

7.1. Танец. Танцевать экспрессивно под энергичную музыку, протанцевать все свои эмоции.

7.2. Рисунок. Прорисовать на листке свое настроение в виде линий, штрихов. Затем порвать этот листик на мелкие кусочки и выбросить. Таким образом, мы снимаем напряжение, работаем с разрушительной энергетикой стресса.



8. Арифметика. 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 свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный для вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Общение. 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. Дыхание. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, спокойно можно продолжить прерванную деятельность.

11. Массаж. Энергично растереть уши, сначала вперед/назад, потом вверх-вниз. Потереть щеки. Потереть крылья носа. Пальцами рук помассировать затылок. Провести несколько легких движений по бровям. Имитируя умывание, легко помассировать все лицо (работать одновременно сначала двумя руками, потом только пальцами).



Итак, каждый человек обладает способностью ауторегуляции - нужно лишь уметь своевременно воспользоваться ею. Человек не беспомощен перед стрессом.

Антистрессовые правила поведения:

1. Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Таким образом, Вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.

2. Не полагайтесь на свою память. Заведите ежедневник.

3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Планируйте наперед и все будете успевать сегодня.

4. Ослабьте Ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит.

5. Считайте Ваши удачи! На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда Вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить Ваше раздражение.

6. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся или тревожатся. Ничто быстрее не выработает у Вас привычку постоянного беспокойства, как волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.

7. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении.

8. Высыпайтесь.

Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте



дыхание. дышат привести снабжения мышцы и

сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

10. Создайте из хаоса порядок. Организуйте Ваш дом или рабочее место так, чтобы Вы всегда могли найти то, что ищете.

11. Сделайте что-нибудь для улучшения Вашего внешнего вида. Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать Вам тот жизненный тонус, в котором Вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.

12. Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее. Если будни обычно напряженные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.



13. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг Вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательства обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько

могут. Ну и, конечно же, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения.

Техники антистрессового поведения:

1. Старайтесь каждое негативное высказывание превращать в позитивное.

Избавляемся от негативных слов.

2. Научитесь видеть позитивное!!!

3. Будьте благодарны в жизни за все – за успех, за возможности, за проблемы и трудности (преодолевая их мы становимся сильнее).

4. Применяйте шкалу оценки ситуации (от -100 до 100), которая поможет вам более беспристрастно смотреть на Ваши проблемы.

5. Пользуйтесь известным алгоритмом позитивного мышления: Полезное



название ситуации (можно с юмором; цитату; метафору– все, что угодно. Главное условие: название должно быть позитивным.)

6. Полезное объяснение ситуации: выясняем причины нашей проблемы. Подходят любые объяснения – даже самые невероятные. Этого

этапа может и не быть.



7. «Воспоминания из будущего». Представим, что проблемы нет. Что будете чувствовать при этом?
8. Выявление ресурсов. Что хорошо помогало в таких или подобных ситуациях? Какие имеем для этого ресурсы, качества и т.п. Записать их в столбик.
9. Проблема как учитель. Например, вы уже состарились. Как бы вы рассказали своим внукам об этой ситуации. Чему она вас научила?
10. Благодарность. Представим, что наша ситуация благополучно разрешилась. По этому поводу мы устраиваем праздник (можно придумать ему название).