РОССИЙСКИЙ
КРАСНЫЙ КРЕСТ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

СТРЕСС –

это состояние живого организма, которое возникает в ответ на неблагоприятные условия внешней или внутренней среды

СТРЕСС –

это естественная защитная реакция на экстремальные факторы

СТРЕСС –

это нормальная реакция на ненормальную ситуацию



- Заторможенность
- Агрессия
- Крик
- Страх
- Паника
- Истероидная реакция
- Расторможенность
- Смех
- Слёзы
- Молчание
- Застревание

и т.д.

Все эти реакции абсолютно нормальны

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ДЫХАНИИ

Выполнять это упражнение необходимо, когда в стрессовой ситуации почувствуете себя напряженным и заметите, что перешли на поверхностное дыхание.

1. Найдите место, где Вас не будут беспокоить, и сядьте. Сосредоточьте внимание на дыхании
2. Одну руку положите на живот, а другую - на области груди
3. Прислушайтесь к своему дыханию. Вдыхайте и выдыхайте только через нос
4. Если Вы слышите свое дыхание — значит оно очень тяжелое
5. Сосредоточьте свое внимание на дыхании диафрагмой
6. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот медленно и спокойно

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНТРОЛЬ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Этап 1

1. Произвольно расслабить мышцы, проговаривая себе следующие словесные формулы:
2. Мышцы лица расслаблены
3. Брови свободно разведены
4. Лоб разглажен
5. Расслаблен язык, расслаблены крылья носа
6. Расслаблены мышцы челюстей и рта
7. Все лицо спокойно и расслаблено

Этап 2

Удобно сесть, встать

Этап 3

Сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха

Этап 4

Установить спокойный ритм дыхания



КОГДА НЕОБХОДИМА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Если верно хотя бы одно из этих утверждений, пожалуйста, обратитесь за профессиональной психологической помощью:

- Вы отмечаете у себя признаки травматического стресса
- Вы настолько расстроены, что не можете заботиться о себе или своих детях
- Можете навредить себе или окружающим
- Отмечаете за собой чрезмерное употребление ПАВ

ОБРАТИТЬСЯ БЕСПЛАТНО ЗА ПОМОЩЬЮ МОЖНО:

Горячая линия психологической помощи РКК

8-800-250-18-59

ежедневно
с 7.00 до 22.00
по московскому времени

Чат-бот психологической поддержки РКК в MAX

ежедневно
с 9.00 до 00.00
по московскому времени

