

Памятка

Поведение в острой стрессовой ситуации

Каждый из нас может оказаться в острой стрессовой ситуации (конфликт с близкими, болезнь, пожар и т.д.) и у нас начинается острый стресс.

Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, необходимо знать эффективные способы самопомощи.

Есть три стратегии выхода из острой стрессовой ситуации:

1. Анализ ситуации (что означает конкретная ситуация именно для меня?).
2. Анализ проблемы (что нужно сделать для решения проблемы?).

Изучите и знайте алгоритм действий в известных ситуациях!

3. Контролируйте эмоции.

Изучите и знайте методы стабилизации своего эмоционального состояния:

- **Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

- **Минутная релаксация.** Сосредоточьтесь на положении своего тела: помните, что оно отражает ваши эмоции, мысли и внутреннее состояние. Расслабьте плечи, встряхните кисти рук и ноги.

- **Оглянитесь вокруг** и внимательно осмотрите место или помещение, в котором вы находитесь. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

- **Займитесь какой-нибудь деятельностью**, если есть такая возможность: переложите вещи, вспомните стихи или пословицы, посчитайте все пуговицы на одежде и т.д. Любая деятельность помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

- **Включите успокаивающую музыку**, если есть такая возможность. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней. Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полному расслаблению, вызывает положительные эмоции.

- **Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком**, находящимся рядом. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или знакомому.

Будьте спокойны и действуйте!