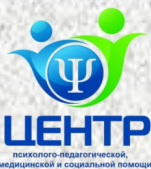


КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ. Советы психолога.



МКУ «**Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи**»



Как себе помочь, если тревога давит, и все чаще подступают страхи?

- *Текущая жизненная ситуация способствует тому, что мы испытываем большое напряжение*
- *Мир вокруг стремительно изменяется, может возникнуть ощущение что все вокруг летит под откос и непонятно как теперь жить дальше*

Измени свою жизнь к лучшему

г. Воркута, 20223

Как себе помочь при тревоге и страхе: 15 рекомендаций от психолога

По разным причинам может появляться и усиливаться тревожное состояние и страхи. Это может быть связано с какой-то конкретной ситуацией из вашей жизни. Может быть связано с внешними событиями, когда все вокруг нервничает и обстановка накаляется все больше.

Как себе помочь, если тревога давит, и все чаще подступают страхи?

Методы можно разделить на две группы:

- Стратегические – относящиеся к развитию внутренней устойчивости, повышению осознанности, способности стратегически мыслить и планировать

- Тактические – техники саморегуляции, которые помогут взять себя в руки здесь и сейчас

Итак, рекомендации:

Сначала стратегические

1) Оценка ситуации в масштабах целой жизни

Посмотрите на свою жизнь в целом. В ней много других событий, а сегодняшняя ситуация – это лишь одно из них.

2) Вспомнить собственный опыт преодоления в трудные жизненные периоды

Что помогало лично вам?

3) Концентрация на приоритетах

Перечислите себе основные приоритеты – на них и сосредоточьтесь. Невозможно объять необъятное.

4) Не строить долгосрочных прогнозов

Концентрироваться на рациональных решениях и действиях здесь и сейчас.

5) Опирайтесь на то, что вы считаете своим смыслом жизни

Как вы видите свой смысл жизни? Каждый день делайте то, что относится к этому, делитесь с миром своей полезностью.

6) Действовать умеренно: не замирать, но и не суетиться

Выбрать разумный темп жизни, продолжать действовать.

7) Помнить про ваши сильные стороны, которые вам помогают в разных ситуациях

Что является вашими плюсами? Как они вам помогали в разные периоды жизни?

8) Задавать себе правильные вопросы

Спрашивать себя:

- Какое самое разумное решение я могу сейчас принять?

- Что бы в данном случае я посоветовал лучшему другу?

9) Помочь хотя бы одному человеку, которому сейчас еще хуже

Не забывать про добрые дела. Помогать чем можете тем, кому еще хуже, чем вам.

Теперь тактические

10) Использование дыхательных техник

Из всего многообразия дыхательных техник выбрать те, которые подходят вам. Начинать с самых простых, например, с глубокого дыхания животом или дыхания с задержкой.

11) Переключение

Когда одолевают неприятные мысли – переключаться на дела, на физическую активность. Например, помогает уборка.

12) Дозированное потребление информации

Установить себе лимит на потребление информации. Получать ее из тех источников, которым доверяете.

13) Поддержание режима дня

Стараться не выбиваться из графика.

14) Прочувствованные тревоги в своем теле

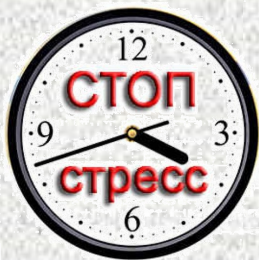
Сосредоточиться на ощущениях в своем теле. Понять – где именно «сидит» страх и тревога. Постараться этим управлять, «выгнать» это наружу.

15) Скороговорки

Выбрать для себя несколько скороговорок, и когда подступает тревога, четко читать их вслух.



Снятие стресса. Первая самопомощь. Рекомендации психолога



Текущая жизненная ситуация способствует тому, что мы испытываем большое напряжение.

Мир вокруг стремительно изменяется, может возникнуть ощущение что все вокруг летит под откос и непонятно как теперь жить дальше.

Такое состояние может вполне превратиться в Дистресс - вредоносный стресс, с которым организм просто уже не в силах справиться.

- Нас к дистрессу усиленно толкают "помощники":
- Огромный объем разноплановой негативной информации
- Неопределенность ситуации
- Страх будущего и страх за свою жизнь
- Ощущение потери контроля над своей жизнью
- Наш собственный Гнев
- Изменение социальной среды - полярность общества по отношению к ситуации

Это не все, но наверно самое часто встречающееся именно сейчас.

Что делать, чтобы не провалиться? Как снять стресс или хотя бы немного снизить его уровень - до приемлемого? Такого, с которым организм может справиться без тяжелых последствий

Стресс состоит из:

СИТУАЦИИ

ОЦЕНКИ

РЕАКЦИИ



На каждый из элементов можно влиять техниками самопомощи:

Ситуация

Мы не можем изменить мир, но можем изменить уровень своего погружения.

Соблюдайте информационную гигиену. Перестаньте слушать, читать и смотреть все подряд.

Как ни жестко это близкое окружение ет информационную ла в костер.

Мозг не может объемом - он вскипа-

Иллюзия, что мож- мацию в огромном объеме и оставаться в состоянии Будды - это не по силам человеку.

Вывод: резко ограничить потребление информации и разговоры на тему. Цинично, но если случится что-то реально требующее вашего активного участия - Вам об этом сообщат, хотите Вы или нет....



звучит, наше даже невольно раскачива- лодку, подливая мас-

справиться с таким ет.

но потреблять инфор-

Оценка

Выпишите в колонку все свои мысли уровня "это катастрофа, мне конец, моя жизнь кончилась".

Прочитайте вслух.

Отложите листок.

Выполните любое из предложенных упражнений. Их образцы можно найти на просторах сети. Лучше брать самые простые, продолжительностью минут 10-20.

➤ медитация - концентрация на одном стимуле, предпочтительно на дыхании

➤ мышечная релаксация - расслабление тела через концентрацию на нем

➤ пение спокойной нравящейся Вам песни под "подкаст" - типа караоке

Эти техники являются обязательным элементом при работе со стрессом. Можно использовать их и самостоятельно, без листочка с мыслями.

После выполнения техники вернитесь к листку.

В другой колонке ответьте себе честно напротив каждого пункта "Я могу это пережить? В полном смысле, физически. Умру я от этого или нет?"

В следующей колонке ответьте себе на вопрос "Что лично я могу с Этим сделать и могу ли?"

Те пункты, где Вы найдете ответ Да на вопрос о том, что Вы можете сделать - перепишите на отдельный листок.

Составьте план действий и отложите его.

Еще раз выполните упражнение на расслабление или переключение. То, что уже делали раньше или выберите другое.

Перечитайте список и скорректируйте. Действуйте по нему.

Реакция

Найдите то, что приносит Вам радость - оживите свое хобби, сходите погулять, посетите спортзал - все что может порадовать именно сейчас.

Это может оказаться что угодно - хоть стаканчик мороженого.

Если Вас захватил гнев - выйдите в парк или просто откройте окно и прооритесь от души.

Нам не хватает остановок, переключения и положительных эмоций. Обеспечить их себе - главная забота каждого.

Чтобы стресс выполнил свою главную задачу - помог нам адаптироваться и жить дальше - важно удержать его уровень на повышенной для нас высоте

Если не получается - приходите за помощью к специалистам. Вам помогут.

Спокойствия и здоровой активности Вам!





Источник:

<https://zen.yandex.ru/b17.ru?lang=ru>

**МКУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

Адрес:

169900 г. Воркута
ул. Ленина, д. 50-а, корп. 1

Телефон: (82151)3-80-79

e-mail: pmpkvorkuta@mail.ru

адрес сайта: <http://cppmisp.uprovorkuta.ru/>