

Стресс – состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства. Связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

- 1.** В острой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.
- 2.** Сосчитайте до десяти.
- 3.** Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

- А. Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.**
- 4.** Встаньте, если нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.
 - 5.** Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
 - 6.** Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
 - 7.** Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что вы видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели в небо?
 - 8.** Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно, сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

- 9.** Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выходе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация застигла вас где-то вне помещения.

- 10.** Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.
- 11.** Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.
- 12.** Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

13. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жизнь течет по вашему горлу.

14. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности. Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка – словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

Приемы, отвлекающие внимание, работают по следующей схеме:

- 1.** Не вспоминайте о своих проблемах.
- 2.** Полностью переключите внимание на что-нибудь совершенно постороннее.
- 3.** Возвратитесь к прежней проблеме, взглянув на нее по-новому.



ГУО «Социально-педагогический центр города Мозыря»



Первая помощь в острой стрессовой ситуации

*247760, Республика Беларусь
Гомельская область
город Мозырь
ул. В. Хоружей, 3
тел.: 8 (0236) 36-83-07*