

ТЕХНИКИ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ:

1. *Внутренние и внешние ресурсы* – определите источники своих сил и мотивации и сосредоточьтесь на позитивных моментах своей жизни.

Внутренние ресурсы			
знания	способности	ценности	интеллект
навыки	характер	убеждения	мышление
опыт	темперамент	здоровье	самооценка
интересы	мировоззрение	воля	самообладание

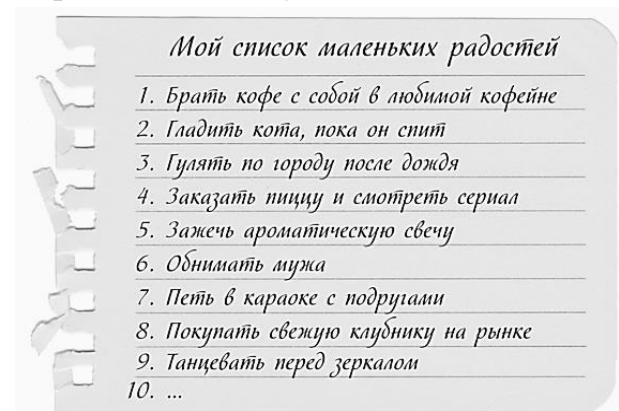
Внешние ресурсы			
семья	хобби	социальные роли	спорт
друзья	любимая работа	социальные связи	путешествия
родственники	материальные блага	книги	отдых
коллеги	деньги	искусство	животные

2. *Разговор с близкими.* Социальная поддержка помогает нам не просто отвлечься и снять напряжение, но и проговорить конкретные проблемы и приблизиться к их решению.

В процессе беседы постарайтесь проговорить следующие вопросы:

- Что вы чувствовали в тот момент, когда произошло событие, заставившее вас испытывать стресс?
- Что вы делали, чтобы справиться с этими чувствами?
- Что вы можете сделать, чтобы помочь себе, в ближайшие 24 часа?
- Что вы чувствуете теперь?

3. *Составьте «Список маленьких радостей»,* выберите несколько пунктов, которыми вы бы могли порадовать себя уже сегодня!



4. *Попробуйте метод экстренного самоуспокоения.* Сядьте в удобное положение и сосредоточьтесь на каждом из пяти органов чувств:

Зрение: Что вы сейчас видите? Какие предметы вас окружают? Теперь обратите внимание на детали — форму предметов, их цвета и текстуры.

Слух: Какие звуки вы слышите? Сконцентрируйтесь сначала на наружных звуках. Затем переключитесь на внутренние — послушайте свое дыхание.

Обоняние: Какие запахи вы чувствуете? Попробуйте выявить запахи, которых вы не замечали до этого.

Вкус: Какой вкус вы ощущаете? Пройдитесь языком по зубам и щекам, чтобы понять точнее.

Осязание: Замрите. Что вы сейчас чувствуете кожей? Почувствуйте прикосновение вашей одежды, стула или пола. Потрогайте ткань вашей одежды или любой предмет рядом с вами. Сосредоточьтесь на ощущениях.

5. *Живите по 3 правилам.*

- «Мелочь, а приятно» Ищите удовольствие даже в мелочах жизни. Подмечайте все приятные и радостные моменты вашей жизни.

- «Отдых всему голова». Помните, что человеку просто жизненно необходим качественный отдых, здоровый сон.

- «Движение — это жизнь»

Пробуждение силы тела — еще одна важная составляющая здорового эмоционального и психического состояния. Найдите то, что подходит вам — зарядка, танцы, бег, плавание в бассейне, пешие прогулки.

ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В КРИЗИСНУЮ ДЛЯ ВАС СИТУАЦИЮ:

1. Четко очертите для себя границы собственной зоны контроля. Примите тот факт, что есть вещи, на которые вы никак не можете повлиять. Не ищите виновных в произошедшей ситуации.

2. Примите свои чувства и эмоции. Для того, что пережить кризисную ситуацию, ее необходимо перестрадать. Позвольте себе плакать, кричать, злиться.

3. По возможности продолжайте заниматься повседневными делами, соблюдайте обыденные ритуалы. Но не ругайте себя, если на что-то не будет хватать сил.

4. Дышите. Попробуйте дышать по схеме 4-7-8 (на счёт 1-2-3-4 вдох, на счёт 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания, на счёт 1-2-3-4-5-6-7-8 выдох). Достаточно всего 5-7 раз, чтобы почувствовать успокоение.

5. Не бойтесь обратиться к специалисту. Если вы чувствуете, что не справляетесь, не бойтесь обратиться к психологу.

ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ВАМ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕЖИВАЕТ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ:

1. Необходимо успокоиться самому.
2. Уделить всё внимание близкому человеку.
3. Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
4. Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
5. Дать человеку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.
6. Закончите беседу на приятной ноте, попросите собеседника выделить то приятное, что его ждет, какие-то позитивные стороны ситуации.

Выход всегда есть. Даже когда кажется, что выхода нет, он всегда есть. Сделать невозможное, пережить непереживаемое
- выход всегда есть

ВЫХОД ЕСТЬ СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИЕЙ



СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ – ЭТО НЕ ТЕ,
У КОТОРЫХ ВСЕ ХОРОШО.
ЭТО ТЕ, У КОТОРЫХ ВСЕ ХОРОШО
НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО.

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №4 г. Новополюцка»