

Как помочь себе при стрессе?

Стресс – особая форма переживания чувств и эмоций. По психологическим характеристикам стресс близок к аффекту, а по длительности к настроению. Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к личности. С английского слово «стресс» переводится как «напряжение». В психологии стресс принято рассматривать как период адаптации человека.

Подготовил материал: психолог
Попова А.А.

Дизайнер: психолог Сухотина Н.А.

Если Вы несмотря ни на что испытали стресс, то

- Сядьте на стул, ноги поставьте перпендикулярно полу и дышите глубоко животом 8-10 раз, на 1-2-3-4 вдох носом, 1-2-3-4-выдох медленно через рот.

- Подойти к окну и сконцентрируйтесь на птичке, облаке, на цветке.. (что видите, как пахнет цветок)

- Осознанно медленно налейте себе чашку чая, вдыхайте его аромат, прислушивайтесь к своему сердцу, осознайте, на что Вы сейчас смотрите.

- Визуализируйте свое будущее, (как я хочу, чтобы завершилась ситуация), увидеть и проиграть это в своем воображении. Что я буду делать, чтобы так произошло, визуализируйте себя в спокойном счастливом состоянии.

- Взгляните на ситуацию со стороны, словно все происходит в фильме.

- Если ничего не помогает, обратитесь к специалисту.



Методы профилактики стресса:

1. Жить с благодарностью, визуализируя лучший свой день, свое будущее.
2. Записывать свои счастливые моменты жизни, свои радости.
3. Позитивно относиться к жизни (Чаще улыбаться себе и миру).
4. Развивать социальные поддержки (общаться с друзьями, психологом).
5. Заниматься своим любимым делом (то, что вдохновляет, восстанавливает, радует Вас!)
6. Ложиться не позднее 23ч. И спать 7-8ч.
7. Регулярные физические нагрузки: упражнения, ходьба, растяжка.
8. Правильно мыслить, правильно говорить.

Наши мысли оказывают большое влияние на то, как мы себя чувствуем.

Шаги к реалистичному мышлению:

1) Научитесь замечать свои мысли.

Когда вы заметили, что ваше настроение ухудшается, спросите себя: «О чем я только что подумал?»

2) Оцените свои мысли на полезность и реалистичность.

3) Сформулируйте альтернативную мысль, которая была бы более сбалансированной и реалистичной.

4) Записывайте свои реалистичные полезные мысли на карточках или в блокноте для того, чтобы при ухудшении настроения вы всегда могли быстро проверить, не попали ли вы в ловушку своих старых бесполезных нереалистичных убеждений.

5) Попробуйте придумать несколько быстрых и легко запоминающихся утверждений, которыми вы сможете воспользоваться в момент сильной тревожности. Например, «Это уже случалось раньше, и я знаю, как справиться с этим».

9. Ежедневно делать Упражнение осознанного дыхания.

(Направляем внимание внутрь себя, вдох животом- 4 сек, задерживаем дыхание-4 сек, выдыхаем, втягивая живот-4 сек, задерживаем дыхание -4 сек. Проговаривая, «Вдыхаю жизнь - выдыхаю благодарность». 10мин.

10. Правильно питаться.

11. Расслабляться (массаж, теплые ванны, чаще гулять на природе).

12. Использовать упражнения «Дистанцирование».

Спросить себя, когда столкнусь со стрессовым событием, будет ли оно важно для меня через 10лет?

