

Самопоміч в періоди стресу та невизначеності. Техніки самодопомоги

Підготувала студентка групи СГТ 420-В, Петриченко Олена



Насамперед тривога і стрес активують симпатичну частину вегетативної нервової системи та стимулюють вироблення гормонів. Спочатку людина мобілізується, проте при тривалому впливі стресових факторів кортизол виснажує ресурси організму та призводить до повної втрати сил та енергії.



Як відстежити перші симптоми психологічної кризи?
У моменти стресу ви можете зловити себе на тому, що в
голові постійно крутяться неспокійні думки. Ваше тіло
також реагує на емоційне навантаження, виникають
почуття нестачі повітря, м'язова напруга, здавлювання в
грудях, прискорене серцебиття. Ви можете мати проблеми із
засипанням або частими пробудженнями, може пропадати
або посилюватися апетит.



На чому сконцентруватися насамперед?

Приділіть увагу якості та кількості інформації, що надходить.

Спілкуйтеся з тими людьми, які добре вміли вас заспокоїти. У жодному разі не розривайте старі та усталені зв'язки.

Не заохочуйте паніку тривожніших знайомих, попросіть їх не пересилати вам новини.

Обмежте час перегляду новин 30 хвилин на день. Залишіть 1-2 джерела, яким ви довіряли й раніше.



Як допомогти організму?

Сон, харчування та регулярне фізичне навантаження - основа здоров'я.

1. Харчування –навіть якщо у вас немає апетиту, намагайтеся їсти регулярно, невеликими порціями. Не їжте на ніч – краще випити чашку гарячого трав'яного чаю без кофеїну чи теплого молока.

2. Сон щонайменше 7 годин на день. Сон дуже важливий для відновлення та живлення нервової системи. Саме під час сну, мозок очищається від продуктів метаболізму, упорядковує інформацію, що надійшла за день, і «перезавантажує нервову систему».

3. Не читайте новини та не дивіться телевізор перед сном, щоб запобігти негативних стимулів.

Як допомогти організму?

4. Якщо вам потрібно терміново заспокоїтись, знайдіть тихе місце і маленькими ковтками випийте склянку води. Серія ковтків рефлекторно знижує активність дихального центру, затримуючи дихання та роблячи його ритмічним.

5. Не забувайте про регулярне фізичне навантаження. Вправи викликають вироблення природних ендорфінів, які допомагають упоратися зі стресом.

6. Прийміть ванну або теплий душ. З використанням різних солей, олій та піни - ароматерапія, яка сприяє заспокоєнню.

7. Медитації

Методи заземлення

-Подивіться навкруги – назвіть речі, які ви бачите, чуєте, осягаєте. Відчуйте себе тут і зараз. Сконцентруйтеся на реальному. Дайте відповідь на запитання: де я? що я роблю? що відбувається зараз? Скануйте сьогоднішня, не відходячи у минуле і не прогнозуючи майбутнє.

-Якщо рівень тривоги настільки великий, що не дозволяє займатися повсякденними справами, спробуйте спочатку зануритися в стан тут і зараз і сконцентруватися на теперішньому. Після – складіть перелік справ, які потрібно зробити. Записуйте навіть найменші та незначні завдання, наприклад, «поставить чайник», «відкрийте ноутбук».

-Заведіть "талісман" - невеликий предмет, який завжди буде з вами. У стресовій ситуації беріть його в руки та концентруйтеся на характеристиках предмета. Таким чином він допомагатиме вам повернутися з тривожного стану зараз.

-Сфокусуйте увагу на ногах. Відчуйте, що стоїте на твердій поверхні і перебуваєте у певному моменті сьогоднішня.

Дихальні вправи

Врівновага дихання - один із найшвидших і найефективніших способів заспокоїтися і знизити тривожність

Дихальна гімнастика

Ляжте чи зручно сядьте.

Покладіть одну долоню на груди, а іншу на живіт. Повільно вдихайте носом і видихайте через стислі губи – так, щоб долоня на животі піднімалася і опускалася разом диханням.

Вдихайте та видихайте спокійно та без зусилля. Долоня на грудях повинна залишатися нерухомою. Подумки супроводжуйте кожен вдих і кожен видих. Якщо розум йде в тривожні думки, щоразу просто повертайте увагу на процес дихання.

Дихайте так 5-10 хвилин.





Експресивні методи

Переведення емоцій у фізичну дію.
Якщо ви відчуваєте тиск - тисніть
на стіну, стиск - стискайте якийсь
предмет;
Рвіти папір,
тупотіти і махати руками;
прокричати(якщо ви переживаєте
за сусідів, це можна зробити в
пакет, воду, подушку і тд.)

Метод вільного листа

Візьміть ручку, папір (комп'ютер або планшет не підійдуть), поставте таймер на 15 хвилин і починайте писати. Пишіть перше, що вам спадає на думку, – це має бути ваш потік свідомості. У стресовому стані думки рояться в голові і заважають сконцентруватися, тому ваше завдання залишити їх усі на папері. Намагайтеся не зупинятися ні на секунду, а якщо не знаєте, про що писати, пишіть саме про це, наприклад: «Я не знаю про що писати зовсім не знаю чого написати думок нема за що вхопитися не знаю про що писати».



Дякую за увагу