

Психологические приемы помощи в стрессовой ситуации

Рахманина Виктория Михайловна

Стресс

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, необходимая для адаптации к изменившимся условиям жизни

Стадии стресса

1. Стадия тревоги

- мобилизуются защитные силы организма

2. Стадия сопротивляемости

- организм приспосабливается к новым жизненным условиям

Типы стресса

Позитивный
стресс
(эустресс)

Помогает
адаптироваться

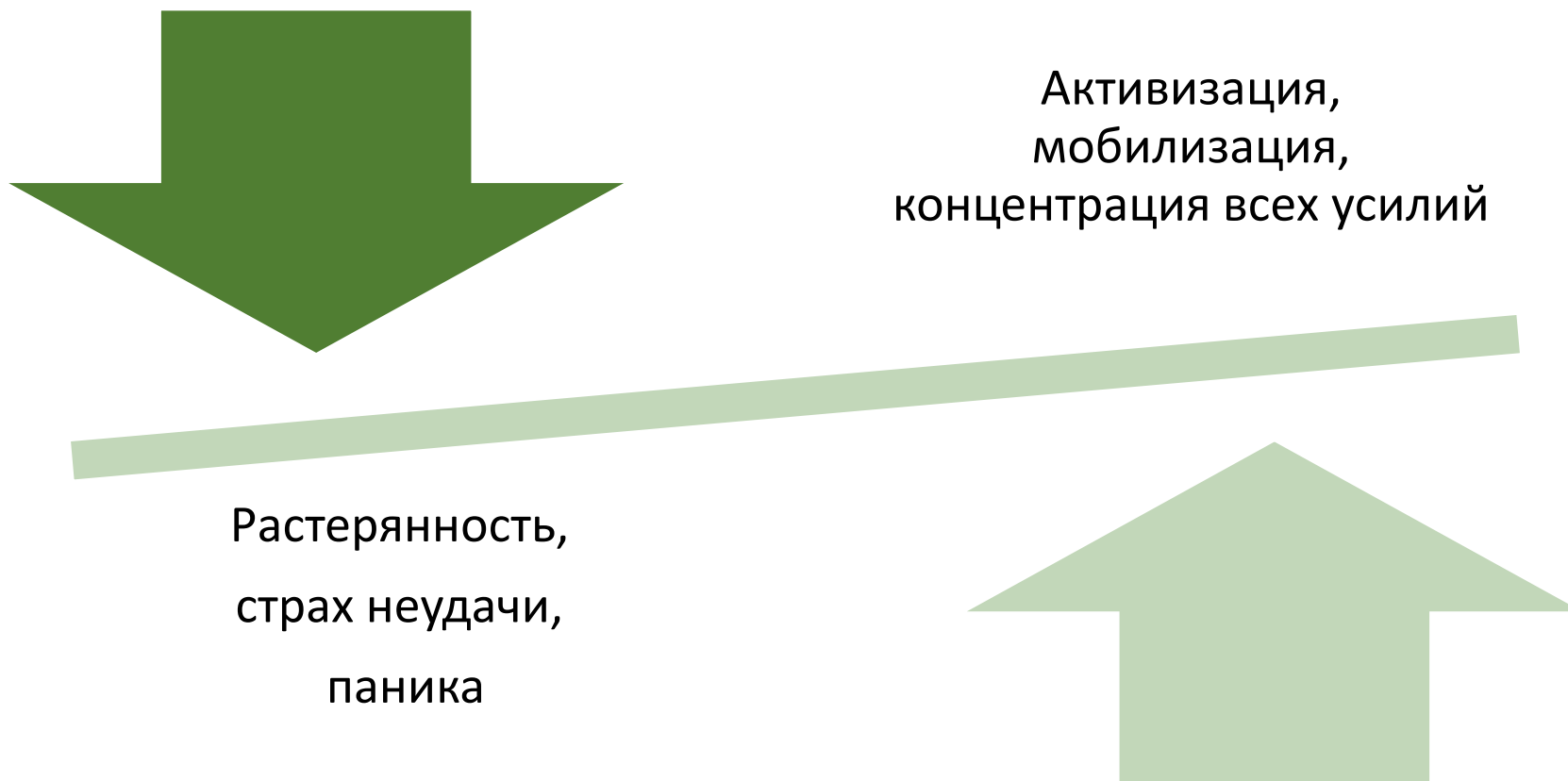
Ведет к
изменениям

Негативный
стресс
(дистресс)

опасен

Подрывает
защитные
механизмы

Реакция на стресс



Признаки стресса

Физические признаки



*Усталость,
Нарушения сна,
Боли различного
характера*

Эмоциональные признаки



*Нестабильность
настроения
Необычная
агрессивность,
Нервозность по
пустякам*

Поведенческие признаки



*Когнитивные проблемы
Навязчивые движения
Изменение пищевых
привычек*

Вода внутрь и снаружи



Стресс обезвоживает организм (так же как чай, кофе), что приводит к повышению плотности крови, недостаточному питанию кожи, расстройству пищеварения, нарушению обмена веществ.

Необходимо увеличить потребление чистой воды или натуральных несладких фруктовых соков.

Водные процедуры – душ, прием ванны, - помогают расслабиться, успокоиться.

Дыхание

- Три типа дыхания: грудное, диафрагмальное, брюшное.
- Глубокое дыхание приводит организм в состояние расслабления.
- Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.

Режим сна

- Во сне организм восстанавливает работу различных систем.
- Достаточный сон снимает психическое напряжение.
- Лучше раньше лечь и раньше встать, чем сидеть допоздна, доделывая дела.
- Мелатонин – гормон суточных ритмов.
Максимальные значения концентрации мелатонина в крови человека наблюдаются между полночью и 5 часами утра по местному солнечному времени.

Физические нагрузки

- ✓ Дофамин – «гормон счастья», вырабатывается вследствие любых физических нагрузок.
- ✓ Серотонин – «гормон хорошего настроения», вырабатывается при попадании яркого света на сетчатку глаза. Чаще отправляйте детей на прогулку в солнечные дни.
- ✓ Ходьба - щадящая нагрузка на сердце. Задействовано более 60% мышц тела.
- ✓ Любой самомассаж (лица, например, помогает сбросить негативные эмоции), растяжки.
- ✓ Активность мышц улучшает ток крови по венам. Следствие – вывод шлаков из организма, что повышает уровень жизненной энергии, такой необходимой перед экзаменами.
- ✓ Чередование умственной и физической нагрузки помогает сохранять концентрацию, восстанавливает силы, сохраняет ясность памяти.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

- Внимательно посмотри вокруг и найди:
- 5 вещей, которые ты можешь **увидеть**
- 4 вещи, которые ты можешь **потрогать**
- 3 вещи, которые ты можешь **услышать**
- 2 вещи, которые ты можешь **понюхать**
- 1 вещь, которую ты можешь **попробовать на вкус**

Эта техника называется «граундинг» (заземление) и может помочь в ситуации, когда теряешь контроль над происходящим. Важно перестать наблюдать за внутренними ощущениями и переместить внимание вовне: бросить разуму “мячик” — значит отвлечь от фиксации на неприятных переживаниях.

Упражнения на мышечную релаксацию



Индивидуальный стиль подготовки

Положительный эмоциональный настрой

Слова – формулы: Я могу это сделать! Я это знаю!

Распорядок дня

