|  |
| --- |
| **Первая помощь в острой стрессовой ситуации** |
| *В стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений!* Исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни)  Сосчитайте до десяти! (совет от наших предков)  Старайтесь правильно дышать: медленно вдыхать воздух носом и на некоторое время задерживать дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос. Попробуйте сосредоточиться на ощущениях связанных с вашим дыханием.  **Если стрессовая ситуация застигнет ВАС в помещении:**   1. Если вам нужно, встаньте, извинитесь и попросите выйти из помещения. Всегда есть возможность сходить в туалет или в другое помещение, где вы сможете побыть один. 2. Старайтесь воспользоваться любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой (в туалете, как правило, это вполне реально). 3. Постарайтесь медленно осмотреть помещение, даже если оно вам хорошо знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, постарайтесь мысленно описывать предмет. 4. После посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что вы видите. Вспомните, когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Задайте мысленно себе вопрос: Разве мир не прекрасен?! 5. Наберите в стакан воды (или в ладони) и медленно постарайтесь выпить ее, при этом сконцентрируйте внимание на своих ощущениях, когда вода будет течь по горлу. 6. Если есть возможность, включите воду, и две – три минуты спокойно посмотрите на струю воды. Старайтесь при этом ни о чем не думать. 7. Вспомните школьное упражнение по физкультуре выполняемое после бега: выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Делайте это упражнение в течение двух минут, затем медленно выпрямитесь (нужно делать это осторожно, чтобы не закружилась голова).   **Если стрессовая ситуация застигнет ВАС где либо вне помещения:**   1. В первую очередь посмотрите по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, и мысленно назвать все, что видите. 2. Постарайтесь детально рассмотреть небо и назвать про себя все, что видите. 3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его. Рассматривайте предмет не менее пяти минут, познакомьтесь за это время с формой предмета, его цветом, структурой. После чего закройте глаза и попробуйте четко представить этот предмет. 4. Если есть возможность выпить воды, выпейте ее медленно, сосредоточьте внимание на своих ощущениях. 5. Следите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляется ваше тело, опускаются плечи. Насладитесь этим приятным ощущением.     В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадете в стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений, попробуйте заняться простым видом деятельности: прибраться в доме, вымыть окна, постирать, можно взять калькулятор и посчитать, сколько дней, часов, минут и секунд вы живете на свете.  http://rusakovama.ucoz.ru/ulybnis.jpg |