

## Первая помощь при остром стрессе

Если ситуация очень резко изменилась, и в худшую для нас сторону, у нас может развиваться острый стресс. В таком случае первое, о чём надо позаботиться, - собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: “СТОП!”, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Далее надо использовать собственные противострессовые заготовки (инструменты снятия стресса, которые были усвоены *заранее*).

Что это за заготовки?

### Способы снятия острого стресса

**Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

**Минутная релаксация.** Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить “язык лица и тела” путём расслабления мышц и глубокого дыхания.

**Инвентаризация.** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определённой последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой “инвентаризации”. Говорите мысленно самому себе: “Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечётесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя своё внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

**Смена обстановки.** Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) “по косточкам”, как в способе “Инвентаризация”.

**Руки-плечи.** Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперёд и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты. Сосредоточьте своё внимание на руках, которые свободно болтаются. В конце очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

**Смена деятельности.** Займитесь какой-нибудь деятельностью - начните стирать белье, мыть посуду, или делать уборку, если дома. Наведите порядок на рабочем месте, займитесь какими-то привычными должностными обязанностями, в которые можно “окунуться с головой”. Любая деятельность, и особенно физический труд, в

стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения. Важно, чтобы это была не пустая деятельность (деятельность ради деятельности), а преследование определённой цели (перемыть всю посуду, навести рабочий порядок...)

**Музыка.** Если вас хорошо успокаивает музыка, включите что-нибудь медленное. Постарайтесь вслушаться в неё, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции. Следите за своими мыслями, не давайте себе думать о проблеме.

**Несложная интеллектуальная деятельность.** Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живёте на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить своё внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни. \

**Беседа на отвлечённые темы.** Побеседуйте на какую-нибудь отвлечённую тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если рядом никого нет, можно позвонить по телефону или пообщаться с кем-то через интернет. Беседа - отвлекающая деятельность, которая осуществляется "здесь и сейчас" и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом. Человек - очень социальное существо. В беседе можно позабыть о чём угодно.

**Дыхательные упражнения.** Прodelайте те или иные дыхательные упражнения. Главное, чтобы дыхание было ритмичным, размеренным, медленным.