

Воздействие стресса бывает настолько интенсивным, неожиданным и стремительным, что может серьезно сказаться на нашем здоровье (а порой и жизни). В этих случаях каждому человеку необходимо твердо знать основы первоочередной самопомощи. Если Вы оказались в тяжелой жизненной ситуации и остро переживаете происходящее

ПОМНИТЕ:

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (или пытаться принимать) никаких ответственных решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.

2. Медленно сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

а) Стрессовая ситуация застигла вас в помещении:

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда

вы в последний раз вот так смотрели на небо?

8. Набрав воды в стакан (в крайнем случае — в ладони), медленно, сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабляя шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

б) Стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения:

1. Осмотритесь по сторонам, попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.

2. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.

3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею — сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

5. Еще раз проследите 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 расслабляются и опускаются ваши плечи.

Самонаблюдение

Необходимо мысленно перемещать фокус внимания с помощью следующих вопросов:

- Как моя мимика?
- Как мои мышцы? Нет ли скованности?
- Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

Прежде всего необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

1. Сядьте и займите удобное положение.

2. Положите одну руку на область пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техники, с тем чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).

3. Сделайте глубокий (длящийся не менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.

4. Задержите дыхание на 1-2 сек.

5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка — словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

Что нужно и чего нельзя делать при переживании сложной жизненной ситуации

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.
- НЕ ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.
- Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям (там же).

При негативном разрешении ситуации возможны реакции:

Тревога, Депрессия, Чувство бессилия, Непрошенные воспоминания, Бессоница, Самообвинения, Поиск виноватых, Болевые ощущения в желудке, голове, спине, как реакция на пережитое. Все это отнимает много сил, времени и не способствует разумному поведению.

Рекомендации:

- Хорошо отдохнуть
- Сопоставьте: что приносит больше вреда – пережитые экстремальный опыт или продолжительные размышления о нем
- Спросите себя: «в силах ли я что-то изменить?» Случившееся примите как должное, неизбежное, навсегда ставшее прошлым. Признание происшедшего как факта, оставшегося в вашем прошлом позволяет уменьшить его значимость и является первым шагом к стабилизации вашего состояния.
- Скажите себе: «я сделал все, что мог...»
- Не отгоняйте от себя тревожные, назойливые, непрошенные мысли, позволив себе или пережить или усилить их (сказав себе: «бойся сильнее! ну-ка потревожься!»)
- Планируйте только текущий день (лучше с утра).
- Перед сном расслабьте все группы мышц, думая о приятном. Если неприятные воспоминания преследуют вас: замедли «бег кадров», мысленно «убавь яркость», «выйди» из картинка, посмотри «со стороны». Расслабляйся, дыхание ровное, все у тебя получится.
- При трагических происшествиях постарайтесь уединиться, дать волю своим эмоциям, поплакать, покричать.

Травматический стресс может быть преодолён!

Меры первоочередной самопомощи



ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ФКУ УИИ УФСИН России
по Волгоградской области