

ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ПРИ СТРЕССЕ

Тревога, волнение, страх - это те чувства, которые могут захлестнуть нас в любом месте, времени и ситуации. Поэтому очень важно иметь приемы, помогающие быстро стабилизировать свое состояние. И вернуться к продуктивному ритму. Если вы чувствуете, что негативные эмоции выбивают из колеи, парализуют вашу нормальную жизнь, воспользуйтесь одной из техник, представленных ниже:

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором Вы находитесь. Обратите внимание на малейшие детали.

1. Называйте предметы: «бирюзовые обои», «большой диван».
2. Выберите один предмет и опишите его подробно.



ДЫХАНИЕ



1. Дышите глубоко, набирая воздух в живот. Выдох делайте дольше, чем вдох. Вдыхайте на 1-2, выдыхайте на 3-4-5-6.
2. Медленно вдохните через нос. Затем выдыхайте воздух через сжатые губы. Представьте, что вы пытаетесь задуть свечу. Выдыхайте естественным образом. Медленно и плавно.

ТЕХНИКА 5-4-3-2-1

Воспользуйтесь техникой заземления, если в стрессовый момент Вы не можете избавиться от тревоги.

- Обратите внимание на **5 предметов** или людей перед вашими глазами.
- Обратите внимание на **4 звука**.
- Обратите внимание на **3 вещи**, которые вы можете потрогать и потрогайте их.
- Обратите внимание на **2 запаха**, прочувствуйте их.
- Ощутите **1 вкус** и мысленно назовите его.

