

Для того, чтобы иметь возможность управлять и контролировать состояние в момент стресса необходимо владеть приемами, которые помогут в любой момент привести себя в чувство и добавить ясности в осознание действительности.

- Техника мгновенного успокоения (автор – Роберт Купер)

Шаг **1.** Непрерывное дыхание. Несмотря на стрессор, продолжайте дышать ровно и глубоко.

Шаг **2.** Позитивное выражение лица. Улыбнитесь слегка, как только Вы почувствуете, что стрессовая ситуация стала влиять на Ваше состояние.

Шаг **3.** Баланс осанки. Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею, выставьте подбородок вперед. Представьте, что Вас поднимают за ниточку, прикрепленную к Вашему затылку.

Шаг **4.** Волна релаксации. Пустите «волну релаксации» к тем частям тела, где есть напряжение.

Шаг **5.** Сознательный контроль. Оцените реальное положение дел. Автор методики предлагает говорить: «То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду одно из возможных решений».

- Упражнение “Таппинг”

Медленно постукивайте пальцами рук поочередно по левой и правой сторонам - либо по бедрам, либо по середине плеча (в этом случае скрестите руки на груди). Делайте это легко, неторопливо и ритмично, всего **20** раз. Представьте, что играете на барабане, ударяя то левой, то правой рукой, с той же скоростью, с которой вы неторопливо хлопаете в ладоши.



Сектор социально-педагогической
и психологической работы

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Экстренная психологическая помощь в
Республике Беларусь круглосуточная,
бесплатная, анонимная

Город Минск:
+375 17 352-44-44
+375 17 304-43-70

Для несовершеннолетних:
+375 17 263-03-03

Номер телефона - **133**
Исходящий вызов для абонентов
“Белтелеком”, А1, МТС, (life:) - бесплатный.

Республиканский центр психологической
помощи
г.Минск, ул. Чюрлениса, 3
тел. **+375 17 300 1006**

talk2ok.by

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Самопомощь в кризисных ситуациях



Сектор
социально-педагогической
и психологической работы

Дыхание

Техники помогают замедлить сердечный ритм, расслабить нервную систему и снизить тревожность.

- Антистрессовое дыхание **4:8**

Попробуйте дышать медленно. Вдох (считаем **1-2-3-4**) – пауза (задерживаем дыхание на **1-2**) – выдох (считаем **1-2-3-4-5-6-7-8**). Важно, чтобы выдох был вдвое длиннее. Делайте это упражнение не менее **10** раз. Представляйте, что вы “выдыхаете” напряжение.

- Квадратное дыхание

Техника состоит из четырех этапов одинаковой длительности (обычно по **4** секунды): вдох, задержка, выдох, задержка. Вдох (**4** сек): Медленный, глубокий вдох носом. Задержка (**4** сек): Задержка дыхания после вдоха. Выдох (**4** сек): Медленный, полный выдох (носом или ртом). Задержка (**4** сек): Задержка дыхания после выдоха. Повторяйте цикл в течение нескольких минут.

- Дыхание **4-7-8**

Дышать нужно так, чтобы четыре секунды уходили на вдох, семь – на задержку дыхания, восемь – на выдох. Удлинение выдоха должно способствовать активации парасимпатической нервной системы и расслаблению. Вдохните через нос так, чтобы вдох длился четыре секунды. Кончик языка при этом должен упираться в небо над передними зубами. Задержите дыхание на семь секунд. Выдыхайте через рот так, чтобы выдох длился восемь секунд. При этом нужно свернуть губы трубочкой так, чтобы проходящий сквозь них воздух создавал свистящий звук. Повторите **4-8** раз.

Техники заземления

Техники помогают перенести фокус с мыслей на телесные ощущения, что снижает накал эмоций.

- **5-4-3-2-1**

Переключитесь на окружающую обстановку, назвав: **5** вещей, которые видите; **4** вещи, которые можете потрогать; **3** звука, которые вы слышите; **2** запаха, которые вы ощущаете; **1** вещь, которую вы можете попробовать на вкус.

- Укоренение

Фокус на ощущении опоры, сядьте прямо, опираясь на спинку стула, чтобы вернуться в «здесь и сейчас».

- Сканирование тела (**Body Scan**)

Лягте на спину, закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьте внимание на своих пальцах ног. Обратите внимание на любые ощущения (тепло, холод, покалывание, давление). Медленно перемещайте внимание вверх по телу, постепенно сканируя каждую часть тела: стопы, голени, колени, бедра, живот, грудь, руки, плечи, шея, лицо, голова. Если вы обнаружите напряжение или дискомфорт в какой-либо части тела, отметьте это, с выдохом отпустите и вернитесь к сканированию.

Техники телесной релаксации

Техники телесной релаксации направлены на снятие мышечных зажимов и снижение стресса через осознанное расслабление тела.

- Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону)

Последовательно напрягайте (на **10** секунд) и расслабляйте (на **15-20** секунд) группы мышц: кулаки, предплечья, плечи, лицо, грудь, спину, живот, ноги.

- Снятия зажимов (экспресс-метод)

Челюсть: Зевните или пожуйте жвачку.
Плечи: Встряхните руками, «сбрасывая» напряжение.
Лицо: Сморщите нос, зажмурьтесь, сожмите челюсти, затем резко расслабьте.

- Лимон

Сядьте удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение.

- Физические методы

Йога, МФР (миофасциальный релиз), растяжка (стретчинг), массаж и теплые ванны с эфирными маслами эффективно снимают мышечные зажимы.