



Пам'ятка «Як володіти собою в стресовій ситуації»

Що робити в стресовій ситуації:

1. З'ясуйте, що саме тривожить і зачіпає вас за живе.
2. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває постійну нестачу часу.
3. Навчіться керувати своїми емоціями.
4. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.
5. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу.
6. Є багато систем аутотренінгу: саморелаксація (розслаблення), налаштування на позитив.
7. Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами: коли японець відчуває роздратування, він б'є щосили опудало. А якщо у вас під рукою опудало не виявилось під рукою, напишіть «обурливий лист і з усією люттю, на яку ви здатні, розірвіть його та спаліть.



Пам'ятайте : якщо не можете змінити ситуацію, змініть своє ставлення до неї!

Існують 2 рівні роботи зі стресом:

— **швидка антистресова допомога**, коли ми вже перебуваємо під впливом негативних переживань і, не піддаючись їм, намагаємося доволно змінити фізіологічні параметри діяльності свого організму, в такий спосіб зменшуючи негативні наслідки впливу;

— **профілактика стресу**, коли ми спеціально готуємо свій організм до розв'язання можливих проблем, що потребують емоційних витрат або змінюємо ставлення до критичної ситуації, яка вже відбулася, запобігаючи розвитку негативних переживань.



Ефективним буде використання алгоритму швидкої антистресової допомоги:

• доволно змініть деякі свої фізіологічні параметри (це і є емоційною саморегуляцією);

• спрямуйте свої думки в позитивне русло.

Існують базові техніки саморегуляції:

- діагностика свого стану;
- дихальна релаксація;
- м'язова релаксація;

— техніка активування.

Техніки швидкої антистресової допомоги **Як опанувати цю техніку?**

Крок 1. Ви переконані, що у вас трапиться якась ситуація з неприємними переживаннями.

Ви можете:

- або тремтіти в передчутті;
- або поставити собі запитання: «Що саме мене так лякає?», максимально окресливши свої побоювання. Запитайте: «А що справді жахливого може зі мною трапитись?»

— Вас віддадуть на сніданок крокодилам?

— Вас четвертують?

— Вам нічого буде їсти?

— Ви залишитесь без даху над головою й замерзнете серед степу?



Тоді запитайте себе, на підставі чого ви дійшли висновку про те, що на вас чекають серйозні неприємності. Чи не витівки фантазії це?

Крок 2. Для цього поставте собі запитання: «Що поганого може трапитись?» Якщо з'явилося безліч незрозумілих, але вкрай неприємних відчуттів і припущень, знову поверніться до кроку 1.

Продовжуйте:

а) *на рівні образів*: уявіть, що побачите в цій ситуації. Наприклад, осудливий погляд, готовий спопелити, перетворити на жменьку попелу! Уявили? Чудово. Йдемо далі;

б) *на рівні звуків*: запитайте себе: «Що я чую?», наприклад, сказали таке, що тепер життя не має сенсу, я — ніхто тощо. Почули? Чудово. Йдемо далі;

в) *на рівні відчуттів* відчуйте: «Що я відчуваю в цій ситуації?», наприклад: червонію, блідну, тремчу, вкриваюся потом, серце зупинилося, зомліваю!

Відчули? Чудово! Ваші насичені відчуття—це критерій правильної роботи. Тепер, якщо ви все це відчули по-справжньому й вам так погано, що здається — це кінець, переходимо до наступного етапу.

Крок 3. Заспокойтеся! Зробіть вдих (2 с), паузу (2с), видих (3с).

І серце б'ється (хоч і швидше), і всі частинки тіла на місці. Як це не дивно, ви все ще живі!

Крок 4. Після того, як ви максимально повно уявили можливу неприємну подію, виконайте 1 або краще декілька варіантів її подолання.

Тепер дуже ретельно продумайте (можете записати ваші припущення):

— що ж мені насправді загрожує;
— наскільки передбачувана загроза несумісна з подальшим життям;

— як саме цю ситуацію можна нейтралізувати або подолати (з особистого досвіду чи досвіду інших людей).



Вправа «Дзеркало»

Спробуйте сісти перед дзеркалом та проговорити вголос свою проблему. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою програму вголос, ви дістанетесь кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

Вправа «Лист самому собі»

Сядьте зручно, візьміть аркуш і ручку, подумайте про проблему, яка вас хвилює, сформулюйте її, напишіть на папері лист самому собі, що вас турбує, які у вас почуття, емоції викликає ця подія. Коли проблема сформульована та прописана, значно легше її вирішити.

