



**КАК ОКАЗАТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ
ПОМОЩЬ СЕБЕ
И ЛЮДЯМ ВОКРУГ**

«Приемы, чтобы справиться со стрессом»

Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

Составьте список ресурсных занятий – таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

Уделяйте время общению с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

Техники самопомощи

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Дыхание»

Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

1. на счет 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);
2. на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания;
3. на счет 1-2-3-4-5-6 – плавный выдох;
4. на счет 1-2-3-4 – снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее.

Упражнение «Снижаем физическое напряжение»

Известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов. Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Первый вариант (подготовительное упражнение):

1. Встаньте прямо.
2. Сосредоточьте внимание на правой руке.
3. Напрягите ее до предела на несколько секунд.
4. Расслабьте руку, сбросьте напряжение.
5. Прodelайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясницей.

Второй вариант (комплексное напряжение и расслабление):

1. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.
2. Дышите глубоко и медленно.
3. Пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи, затылка, плеч, живота).
4. Постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц).
5. Почувствуйте это напряжение.
6. Резко сбросьте напряжение – на выдохе, представляя себе, что избавляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело.
7. Повторите упражнение несколько раз.
8. В хорошо расслабленной мышце почувствуется тепло и приятная тяжесть. Если зажимы снять не удастся, попробуйте легкий самомассаж «проблемных» зон (как правило, это лицо) круговыми движениями подушечек пальцев».

ТЕХНИКА «ПРОГРЕССИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ»

ШАГ 1

ЗАЙМИТЕ УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В ТИХОМ, НЕ ОТВЛЕКАЮЩЕМ МЕСТЕ, СИДЯ ИЛИ ЛЁЖА.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПОЗВОНОЧНИК ПРЯМОЙ, А МЫШЦЫ НЕ НАПРЯЖЕНЫ.

ЗАНЯВ УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ГЛУБОКИХ ВДОХОВ И СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ОЧИЩЕНИИ СОЗНАНИЯ.

ШАГ 2

НАЧНИТЕ НАПРЯГАТЬ И РАССЛАБЛЯТЬ МЫШЦЫ.

НАЧНИТЕ С МЫШЦ НОГ И ДВИГАЙТЕСЬ ВВЕРХ К МЫШЦАМ ЛИЦА НАПРЯГИТЕ МЫШЦЫ КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ НА СЧЁТ ПЯТЬ, А ЗАТЕМ ПОЛНОСТЬЮ РАССЛАБЬТЕ ИХ НА СЧЕТ ПЯТЬ (ВАЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ОЩУЩЕНИИ РАССЛАБЛЕНИЯ).

СПИСОК ГРУПП МЫШЦ, НА КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ:

НОГИ, БЁДРА, БРЮШНАЯ ПОЛОСТЬ, РУКИ (НАЧИНАЯ С КИСТЕЙ И РАБОТАЯ ДО ПЛЕЧ), ШЕЯ И ЧЕЛЮСТЬ, ЛИЦО (ВКЛЮЧАЯ ГЛАЗА, ЛОБ И ЩЁКИ)

ШАГ 3

КОГДА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ БУДУТ ОХВАЧЕНЫ, СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ И ДАЙТЕ ТЕЛУ ПОЧУВСТВОВАТЬ ТЯЖЕСТЬ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ

ТЕХНИКА «5-4-3-2-1»

НАЙДИ:

ГЛАЗАМИ 5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УВИДЕТЬ
РУКАМИ 4 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОТРОГАТЬ
УШАМИ 3 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УСЛЫШАТЬ
НОСОМ 2 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОНЮХАТЬ
ОДНУ, КОТОРУЮ ТЫ МОЖЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС

ТЕХНИКА «4-7-8»

ВДЫХАЕМ, **СЧИТАЯ ДО ЧЕТЫРЁХ**
ЗАДЕРЖИВАЕМ ДЫХАНИЕ **НА СЕМЬ СЧЁТОВ**
ВЫДЫХАЕМ, **СЧИТАЯ ДО ВОСЬМИ**

КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ

ТЕХНИКА «ЗАЗЕМЛЕНИЕ»

УСИЛЕННО ПОМОРГАТЬ

ПОХЛОПАТЬ СЕБЯ ПО ПЛЕЧАМ, ГРУДИ, РУКАМ, НОГАМ

ЭНЕРГИЧНО СМАХНУТЬ С СЕБЯ ВООБРАЖАЕМЫЕ ПЫЛИНКИ

ИНТЕНСИВНО ПОТЕРЕТЬ МОЧКИ УШЕЙ

ПОМАССИРОВАТЬ ВИСКИ

РЕЗКО СЖАТЬ И РАЗЖАТЬ КУЛАКИ

ПОШЕВЕЛИТЬ ПАЛЬЦАМИ РУК И НОГ

ТЕХНИКА «ТРЯСКА»

ВСТАНЬТЕ НА ПОЛ БОСИКОМ ИЛИ В УДОБНОЙ ОБУВИ. НАЧНИТЕ ТРЯСТИ КИСТЯМИ РУК, ПОСТЕПЕННО ВКЛЮЧАЯ В РАБОТУ ЛОКТИ, ПЛЕЧИ, КОРПУС, ГОЛОВУ, НОГИ. МОЖНО НЕМНОГО ПОТОПАТЬ НОГАМИ ПО ПОЛУ. ТРЯСКА ДОЛЖНА БЫТЬ ИНТЕНСИВНОЙ, ЧТОБЫ «ВКЛЮЧИЛОСЬ» ВСЕ ТЕЛО

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ В СОСТОЯНИИ СТУПОРА

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- *ОТСУТСТВИЕ РЕАКЦИЙ НА ВНЕШНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ (ШУМ, СВЕТ, ПРИКОСНОВЕНИЯ)*
- *«ЗАСТЫВАНИЕ» В ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПОЗЕ, ОЦЕПЕНЕНИЕ, СОСТОЯНИЕ НЕПОДВИЖНОСТИ*
- *ВОЗМОЖНО НАПРЯЖЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ*

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** СОГНИТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ПАЛЬЦЫ НА ОБЕИХ РУКАХ И ПРИЖМИТЕ ИХ К ОСНОВАНИЮ ЛАДОНИ. БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫСТАВЛЕНЫ НАРУЖУ.
- 2** КОНЧИКАМИ БОЛЬШОГО И УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦЕВ МАССИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ТОЧКИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА ЛБУ, НАД ГЛАЗАМИ РОВНО ПОСРЕДИНЕ МЕЖДУ ЛИНИЕЙ РОСТА ВОЛОС И БРОВЯМИ, ЧЁТКО НАД ЗРАЧКАМИ.
- 3** ЛАДОНЬ СВОБОДНОЙ РУКИ ПОЛОЖИТЕ НА ГРУДЬ ПОСТРАДАВШЕГО И ПОДСТРОЙТЕ СВОЁ ДЫХАНИЕ ПОД РИТМ ЕГО ДЫХАНИЯ.
- 4** ЧЕЛОВЕК, НАХОДЯСЬ В СТУПОРЕ, МОЖЕТ СЛЫШАТЬ И ВИДЕТЬ. ПОЭТОМУ ГОВОРИТЕ ЕМУ НА УХО ТИХО, МЕДЛЕННО И ЧЁТКО ТО, ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ (ЛУЧШЕ НЕГАТИВНЫЕ). НЕОБХОДИМО ЛЮБЫМИ СРЕДСТВАМИ ДОБИТЬСЯ РЕАКЦИИ ПОСТРАДАВШЕГО, ВЫВЕСТИ ЕГО ИЗ ОЦЕПЕНЕНИЯ.

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ В СОСТОЯНИИ ИСТЕРИКИ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- СОХРАНЯЕТСЯ СОЗНАНИЕ
- ЧРЕЗМЕРНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ, МНОЖЕСТВО ДВИЖЕНИЙ, ТЕАТРАЛЬНЫЕ ПОЗЫ
- РЕЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО НАСЫЩЕННАЯ, БЫСТРАЯ
- КРИКИ, РЫДАНИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1** УДАЛИТЕ ЗРИТЕЛЕЙ, СОЗДАЙТЕ СПОКОЙНУЮ ОБСТАНОВКУ. ОСТАЬТЕСЬ С ПОСТРАДАВШИМ НАЕДИНЕ, ЕСЛИ ЭТО НЕ ОПАСНО.
- 2** НЕОЖИДААННО СОВЕРШИТЕ ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ СИЛЬНО УДИВИТЬ (МОЖНО ОБЛИТЬ ВОДОЙ, С ГРОХОТОМ УРОНИТЬ ПРЕДМЕТ, РЕЗКО КРИКНУТЬ НА ПОСТРАДАВШЕГО).
- 3** ГОВОРИТЕ С ПОСТРАДАВШИМ КОРОТКИМИ ФРАЗАМИ, УВЕРЕННЫМ ТОНОМ («ВЫПЕЙ ВОДЫ», «УМОЙСЯ»).
- 4** НЕ ПОТАКАЙТЕ ЖЕЛАНИЯМ ПОСТРАДАВШЕГО.
- 5** ПОСЛЕ ИСТЕРИКИ НАСТУПАЕТ УПАДОК СИЛ. УЛОЖИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО СПАТЬ. ДО ПРИБЫТИЯ СПЕЦИАЛИСТА НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ЕГО СОСТОЯНИЕМ.



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ и горячие линии для родителей



**БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО,
ПРОФЕССИОНАЛЬНО**

8 (800) 200-01-22

Общероссийская горячая линия
детского телефона доверия
(по вопросам взаимоотношения
с детьми)

8 (495) 624-60-01

Детский телефон доверия
ФГБОУ ВО МГППУ
(по вопросам взаимоотношения
с детьми)

8 (800) 600-31-14

Горячая линия кризисной
психологической помощи

8 (800) 200-34-11

Горячая линия
проекта #МЫВМЕСТЕ (помощь
семьям мобилизованных)

8 (800) 444-22-32

Горячая линия
помощи родителям
проекта бытьродителем.рф
(пн-пт, с 9:00 до 21:00)

8 (800) 303-30-30

Горячая линия проекта
«Верное направление» -
родителям тяжелобольных
детей, в том числе, имеющих
инвалидность

Сайт: Я – родитель

Полезные статьи, подборки литературы, помощь специалистов



Я-родитель

Портал для ответственных родителей и всех, кто хочет ими стать!

СЧАСТЬЕ МАМА УСЫНОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЙ ПОМОЩЬ РАЗВИТИЕ ЗАБОТА
СЕМЕЙНЫЙ РЕБЕНОК РАДОСТЬ
ПОДРОСТОК ОДОБРЕНИЕ СЕМЬЯ ШКОЛА ВЗАИМОПОНИМАНИЕ ПАПА ДОМ
УВАЖЕНИЕ ВМЕСТЕ РАДОВАТЬСЯ ДЕТИ НАДЕЖДА ПЛОСОВА

Войти Регистрация   

Поиск по сайту 

ПОМОЩЬ ОБЩЕСТВО ВЗАИМНОСТЬ ОДОБРЕНИЕ МАМА ПРИЯТИЕ
ДЕТСТВО СВОБОДА ПОДДЕРЖКА
ВОЗРАСТ ЧЕСТНОСТЬ ВОСПИТАНИЕ ТЕПЛО
ИНИЦИАТИВА ЭМОЦИИ

ДРУЖБА НРАВСТВЕННОСТЬ ВРЕМЯ ВЗАИМНОСТЬ ПАПА ПОДРОСТОК

РОДИТЕЛЯМ ▾

КОНКУРСЫ И АКЦИИ ▾

СПЕЦИАЛИСТАМ ▾

НОВОСТИ ▾

МЕДИА ▾

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ▾

СЕМЬЯ - мой главный жизненный проект!

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ #GLAVNOESEMYA

