

Как сохранять эмоциональное равновесие

Краткое пособие по совладанию с тревогой и стрессом в ситуации неопределенности



Признать адекватность своих чувств

Страх, тревога, растерянность – ответ здоровой психики на неопределенность. Называйте свои чувства, давайте им четкие имена, проговаривайте их.

Сократить количество новостей

Тревога заразна. Постоянное присутствие в потоке информации создает иллюзию контроля. Определите себе четкое и ограниченное время для получения новостей.

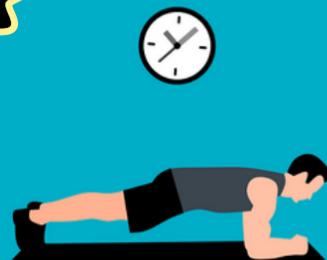


Сфокусироваться на базовых потребностях

Выпейте чашку чая или кофе с мыслью "сейчас я пью этот напиток". Сосредоточьте внимание на вкусе продуктов, которые вы едите. Старайтесь достаточно спать.

Заняться рутинной

Сократите горизонт планирования. Ставьте краткосрочные задачи. Совершайте что-то простое, повторяющееся, стабильное. Это поможет вернуть вам ощущение контроля над своей жизнью. Готовьте еду, что-то пишите, рисуйте, разложите вещи по местам.



Внимание на тело

Почувствуйте свое тело, выполните физические упражнения, умойтесь, примите душ. Сделайте самомассаж: разомните руками мышцы шейно-воротниковой зоны, круговыми движениями помассируйте пространство между бровями.

Помогать другим

Поддержка близких, как на уровне общения, так и на уровне действий, помогает войти в сильную позицию и снижает собственную тревогу, страх, беспомощность.



Экстренная помощь при сильной тревоге

Краткое пособие по самопомощи в состоянии крайней степени тревоги, переходящей в панику



Внимание на "здесь и сейчас"

Назовите:
4 предмета
3 звука
2 ощущения в теле
1 вкус



Не давайте себе "застыть"

Пейте воду небольшим глотками - лучше теплую. Прохлопывайте руки, ноги. Вставайте, если вы сидите или лежите. Топайте ногами сильно-сильно - как будто надо выбить вниз пол.



Внимание на дыхании

Вдох на 3 счета, задержка дыхания на 3 счета, выдох на 4. Принцип: выдох длиннее вдоха.



после экстренной помощи поддерживайте энергетический баланс

Средства поддержания баланса:

- теплый сладкий чай
- теплая жидкая еда
- горький шоколад
- теплая одежда, плед (избавиться от нервной дрожи)
- физическая активность для утилизации выброшенного адреналина

