

Як допомогти собі в стресовій ситуації?

У гострій стресовій ситуації не слід приймати ніяких рішень. Виключення складають стихійні лиха, коли мова йдеться про порятунок самого життя.

Порахуйте до десяти, і лише потім поверніться до ситуації.

Займайтеся своїм подихом. Повільно вдихніть повітря носом і на якийсь час затримайте подих. Видих здійснюється поступово, також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних з вашим подихом.

Якщо стресова ситуація застигла вас у приміщенні:

- Устаньте, якщо це потрібно, і, вибачившись, вийдіть із приміщення.

Наприклад, у вас завжди є можливість піти в туалет чи в будь – яке інше місце, де можна побути одному;

- Скористайтесь будь – яким шансом, щоб змочити чоло, скроні і артерії на руках холодною водою;
- Повільно озерніться навколо, навіть у тому випадку, якщо приміщення, у якому ви знаходитесь, добре вам знайоме цілком посередньо. Переводячи погляд з одного предмета на інший, оглянете їх;
- Подивіться у вікно на небо, зосередьтесь на тому, що бачите. Коли ви востаннє от так дивились на небо?
- Набравши води у склянку (у крайньому випадку, в долоні), повільно, зосереджено, випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода буде текти по горлу;
- Станьте струнко, поставте ноги на ширині плечей і на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі, щоб голова і руки вільно звисали. Дихайте глибше, стежте за своїм подихом. Продовжуйте робити це протягом 1 – 2 хвилин. Потім повільно станьте струнко. Виконуйте вправи обережно, щоб не закрутилася голова.

Якщо стресова ситуація застала вас де – небудь поза приміщенням:

- Озерніться навколо. Спробуйте глянути на навколишні предмети з різних позицій. Детально розгляньте небо, називаючи про себе усе, що бачите;
- Знайдіть будь – який дрібний предмет (листок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Розглядайте предмет не менше чотирьох хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою таким чином, щоб зуміти чітко представити його із закритими очима;
- Якщо є можливість, випийте води;

- Простежте за своїм подихом. Дихайте повільно, через ніс. Зробивши вдих, на якийсь час затримайте подих, потім також повільно, через ніс, видихніть повітря. При кожнім видиху зосереджуйте увагу на тому, як розслаблюються й опускаються ваші плечі.

Цього буде достатньо для першої допомоги собі. Не зашкодить і прогулянка, словом будь – яка діяльність, що вимагає фізичної активності і зосередження, але, знову ж, не перестарайтеся.