

Як допомогти собі в ситуації гострого стресу

(рекомендації Навчально-методичного центру психологічної служби Управління освіти і науки Білоцерківської міської ради)

Події, що відбуваються в Україні та світі, значною мірою впливають на кожен українську родину, на кожен людину, на їх життєву перспективу. Соціально-політична ситуація в нашій країні протягом останніх кількох років загострилась та стала вкрай напруженою. Ми переживаємо різні емоції в широкому діапазоні: від радісних сподівань на позитивні зміни в суспільстві, підвищення рівня патріотизму, національної самосвідомості до відчуття невизначеності, небезпеки, загрози війни, очікування значних економічних зрушень. Такий стан в умовах постійного негативного інформаційного потоку та реальних подій, пов'язаних із застосуванням фізичної сили, зброї та смертями людей призводить до виникнення у людей напруження, роздратованості, схильності до проявів агресії, емоційних зривів, погіршення фізичного самопочуття.

Для вирішення проблемної ситуації та покращення стану кожна людина може скористатися кількома можливостями: звернутися до лікаря в разі, якщо має значне погіршення фізичного стану, пов'язаного з інтенсивними емоційними переживаннями; звернутися до фахівця-психолога з метою отримання професійної допомоги відповідно до запиту; використати експрес-методи емоційної саморегуляції.

Методи саморегуляції відрізняються наступними особливостями: прості в оволодінні та виконанні, не вимагають багато часу на виконання процедур (1-3 хв.), ефективні (результат виявляється вже в процесі виконання прийомів), не мають негативних побічних ефектів (наприклад, сонливості) та ін. Щоб наведені нижче прийоми та вправи стали для вас корисним інструментом у будь-якій ситуації, потрібно приділити час для тренування.

Найбільш ефективними з експрес-методів є наступні групи прийомів.

Дихальні прийоми

Відомо, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання з коротким і енергійним вдихом і повільним видихом, викликає зниження тонусу центральної нервової системи, обумовлює зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих тонізує нервову систему, підвищує активність її функціонування. Таким чином, для того, щоб в стресогенній ситуації заспокоїтись, зняти надмірну або неактуальну психічну напругу, необхідно виконати 8-10 коротких вдихів (використовуючи рухи нижньої частини живота) і повільних тривалих видихів. І, навпаки, для того, щоб максимально мобілізуватися, подолати сумніви у своїх силах, подолати «мандраж», необхідно виконати 8-10 дихальних процедур із повільним, тривалим вдихом і різким, енергійним видихом.

Існує багато дихальних вправ і технік. Наводимо найбільш відомі прийоми: «Заспокійливе дихання» та «Мобілізуюче дихання». Ви можете скористатися будь-якими іншими видами дихальних технік, які вам знайомі.

Вправа «Заспокійливе дихання»

Даний тип дихання використовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитись перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих – довше на 1-2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується. Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтесь стресового напруження.

Під час дихання можна рахувати про себе за наступною схемою: перша цифра — вдих, друга — видих, в дужках — затримка дихання: 4—4(2), 4—5(2), 4—6(2), 4—7(2), 4—8(2), 4—8(2), 5-8(2), 6-8(3), 7-8(3), 8-8(4), 8-8(4), 7-8(3), 6-7(3), 5-6(2), 4-5(2).

Вправа «Мобілізуйте дихання»

Мобілізуюче дихання — ніби дзеркальне відображення заспокійливого. Змінюються не видихи, а вдихи, дихання затримується не після видиху, а після вдиху. Цей тип дихання допомагає подолати в'ялість, сонливість, сприяє швидкому переходу від сну до діяльності, сприяє мобілізації уваги. Видихнути повітря з легень, зробити вдих і затримати дихання на 2 секунди, час видиху такий самий, як і вдих. Поступово фаза вдиху збільшується. Перша цифра — довжина вдиху, цифра в дужках — затримка дихання, третя цифра – видих: 4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4, 8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Добре, якщо дихання регулюється за допомогою метронома.

Вправи на уяву

Наступна група прийомів пов'язана з уявою. Образи пам'яті, які штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Техніки можуть застосовуватися в моменти нетривалого відпочинку (наприклад, на перервах, у транспорті і т.п.), в спеціально відведений час чи за потребою будь-де. Перед виконанням вправ бажано зробити кілька заспокійливих дихальних вправ чи розслабитись звичним для себе способом.

Вправа «Цілющі спогади»

Допомагає викликати позитивні емоції, відновити внутрішні ресурси, вивести з депресивного стану на рівень позитивного мислення.

Сядьте чи зручно ляжте. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання на 10 с, потім видихніть. Повторіть вправу 3 рази. Відновіть природний темп дихання. З кожним вдихом відчуйте, як розслаблюється ваше тіло і свідомість... Віддаляється шум, звуки, обличчя, проблеми... Все далі і далі... У минулому з вами відбулося багато приємних подій. Ви давно про них не згадували. Одні були важливі, інші – не дуже. Але всі вони тішили, приносили щастя. Згадайте зараз свій радісний день, поверніть до життя час з минулого, хвилини, коли ви були щасливі і кохані, необхідні комусь, задоволені, веселі... Коли були окрилені успіхом, досягнутою

метою, були на вершині. Переживіть заново це щасливе минуле, побачте, почуйте і відчуйте. Не повторюйтеся, не поспішайте, дайте кожному образу можливість з'явитися знову.

По закінченні сеансу, порахуйте до п'яти і повільно повертайтеся до навколишньої реальності

Вправа «Рятування від тривоги»

Допомагає зняти тривогу, занепокоєння, підготуватися до очікуваної стресової ситуації.

Розслабтеся і уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день... Небо осяяне веселкою, і частка цього сяйва належить вам... Воно яскравіше тисячі сонць... Його промені м'яко і ласкаво пригрівають вашу голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, воно все наповнюється цілющим світлом, що очищує, в якому розчиняються ваші турботи і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи і передчуття. Все негативне залишає ваше тіло, перетворившись в темний дим, який швидко розвіває ніжний вітер. Ви позбавлені від тривоги, ви очищені, вам світло і радісно!

Перша допомога при гострому стресі

У відповідь на гострий стрес (щось вибило з колії, хтось розлютив, начальник вилаяв або домашні дали привід нервувати), організм мобілізує внутрішні резерви. Далі гострий стрес поступово охоплює людину. Є перелік порад і рекомендацій які необхідно знати кожному і використовувати відразу ж після дії стресових факторів.

- Антистресове дихання. Повільно зробіть глибокий вдих через ніс, на межі вдику на мить затримайте дихання, після чого зробіть через ніс видих якомога повільніше. Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви звільняєтеся від стресового напруження. Не забувайте, що антистресове дихання — головна складова психосоматичної рівноваги.
- Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла. Пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете, щоб навколишні знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити вираз обличчя шляхом розслаблення м'язів.
- Уважно огляньте приміщення, в якому ви знаходитесь. Повільно, не кваплячись, подумки знайдіть у ньому 7 червоних предметів, намагайтеся цілком зосередитися на цьому. Говоріть подумки самі собі: «Червона обкладинка зошита, червоні фіранки, червона ваза для квітів» і т.д. Або просто, переводячи погляд, подумки опишіть оточуючі вас предмети: «Коричневий стіл. Білі фіранки» і т. д. Зосереджуючись на кожному окремому предметі, ви відволікаєтесь від внутрішнього стресового напруження, скеровуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.
- Використайте будь-яку можливість, щоб змочити чоло, скроні та артерії на руках холодною водою.

- Зміна оточення. Якщо дозволяє ситуація, залишіть приміщення, в якому у вас виник гострий стрес. Перейдіть в інше, де нікого немає, чи вийдіть на вулицю, де ви зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розгляньте подумки приміщення (якщо ви вийшли па вулицю, то навколишні будинки, природу, як у попередньому пункті).
- Наберіть воду у чашку і повільно, зосереджено випийте її. Зосередьте увагу на відчуттях у той момент, коли вода буде текти по горлу.
- Уявіть себе у приємному середовищі - на пляжі, у ванні, у лісі і т. і.
- Щоб швидше нормалізувати стан, необхідно дати собі надмірне фізичне навантаження (20-30 присідань, біг на місці, підйом пішки на 3-4 поверх).
- Існує багато механізмів фізіологічної розрядки, які здійснюють відновлюючий вплив на людину. Зовні вони проявляються у вигляді сліз, сміху, бажанні вдарити, виговоритися і т.д. Не треба стримувати їх.
- Почуття роздратування, агресії можна зняти за допомогою фізичної розрядки: зробити декілька ударів ногою по уявному предмету, побоксувати подушку, «випустити пару».
- Розрядіть емоції — виговоріться комусь до кінця. Після того, як людина виговориться, її збудження знижується і вона може усвідомити свої помилки або прийняти правильне рішення.
- Якщо у вас на даний момент немає можливості з кимось поговорити ви можете самотійно покращити свій стан таким чином: розкажіть про те, що вас хвилює, самому собі. Сядьте зручніше перед дзеркалом і поговоріть самі із собою. Розкажіть про все, що з вами сталося, і спробуйте проаналізувати те, що трапилось. Говоріть самі із собою доти, доки все, що вас хвилює, не буде промовлено вголос і ви не відчуете полегшення.
- Деяким краще допоможе перенесення всіх своїх хвилювань на папір. Напишіть собі листа. Довірте паперу все, що відчуваєте і думаєте. Цей спосіб має ту перевагу, що письмова мова коротша та логічніша. У процесі змалювання ситуації в листі, розуміння проблеми настає швидше, ніж під час розмови. Лист можна відразу знищити або сховати й перечитати, коли вас знову почнуть хвилювати травматичні події. Ви згадаєте свій стан і зрозумієте, що зможете з ним упоратись, як і минулого разу.
- Інший спосіб — «порожній стілець». Уявіть, що на ньому сидить людина, яка образила вас, висловіть їй свої почуття. Зараз ви можете сказати все, що хочете.
- Відволікання. Займіться якою-небудь діяльністю — усе одно якою: почніть прати білизну, мити посуд чи прибирати. Секрет цього способу простий: будь-яка діяльність, а особливо фізична праця, у стресовій ситуації виконує роль громовідводу, допомагає відволіктися від внутрішнього напруження, «спустити пару».
- Математика. Візьміть калькулятор чи папір і олівець і спробуйте підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножте на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшли з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам переключити свою увагу. Постарайтеся згадати який-небудь особливо

примітний день вашого життя. Згадайте його в подробицях, нічого не пропускаючи. Спробуйте підрахувати, яким по рахунку був цей день вашого життя.

- **Переключення.** При надмірному збудженні в корі головного мозку утворюється домінуюче вогнище збудження, яке наділене здатністю підпорядковувати собі всю діяльність організму, всі вчинки та думки людини.

Отже, для заспокоєння його треба ліквідувати або створити конкуруюче вогнище. Чим більш захоплююча діяльність, тим легше його створити. Згадайте приємну подію із власного життя, уявіть, що ця подія повторилася і ви знаходитесь в такому ж стані. Зробіть таке саме обличчя, посмішку, поставу, відчуйте цей стан усім тілом.

- **Спілкування.** Поговоріть на яку-небудь сторонню тему з будь-якою людиною, що знаходиться поряд: сусідом, товаришем по роботі. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте своєму другові чи подрузі. Це свого роду відволікаюча діяльність, що здійснюється тут і зараз і покликана витиснути з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом.

- **Музика.** Якщо є можливість, ввімкніть заспокійливу музику, ту, яку ви любите. Постарайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній і тільки на ній.

- Необхідно пам'ятати, що при сильному емоційному збудженні людина неадекватно оцінює ситуацію. Тому в гострій стресовій ситуації не варто приймати рішення. Заспокойтесь, а потім все обміркуєте за принципом «Я подумаю про це завтра».

- Можна провести загальну переоцінку значимості події, наприклад, «Не дуже і хотілося» або зуміти знайти позитив у ситуації, яка сталася, використовуючи прийом «Зате...».

- Проаналізуйте ситуацію, спробуйте чітко усвідомити можливі негативні наслідки й змиріться з найгіршими із них. Усвідомивши найгірший варіант і змірившись із ним, спокійно обміркуйте, як вирішити ситуацію.

- Спостерігаючи за іншими людьми, зверніть особливу увагу на ті риси їхнього характеру, які, можливо, притаманні й вам. Коли хтось зробить щось таке, що вам не подобається, нагадайте собі, що і ви іноді робите подібне. Постійно нагадуючи собі, що чужі помилки не є чимось особливим, можна швидко і ефективно звільнитися від напруження. Отже, кожна людина має здатність до саморегуляції – потрібно лише вміти вчасно скористатися нею. Людина не безпорадна перед стресом.