

# Перша допомога при гострому стресі

*У відповідь на гострий стрес (щось вибило з колії: або хтось розсердив, або начальник облаяв, або домашні дали привід нервувати) організм мобілізує внутрішні резерви, необхідні для релаксації, боротьби або втечі. Далі гострий стрес поступово опановує людину.*

*Ми приводимо декілька вправ, які допоможуть здолати цей стан без наслідків для вашого психічного і тілесного здоров'я. Перші три годяться практично для усіх ситуацій — навіть для таких екстремальних, коли ні на секунду неможливо покинути приміщення, в якому ви знаходитесь.*

Спершу необхідно повправлятися у відпрацюванні необхідних навичок, — оскільки способи виходу зі стану гострого стресу потрібно вміти правильно і своєчасно застосовувати. Це допоможе здійснити правильний вибір у кожному конкретному випадку, — а це дуже важливо.

1. **Протистресове дихання.** Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть через ніс видих як можна повільніше. Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбавляєтеся від стресової напруги. Не забувайте, що протистресове дихання — головна складова психосоматичної рівноваги.

2. **Хвилинна релаксація.** Розслабте куточки рота, зволожите губи (язик нехай вільно лежить у роті). Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятаєте, що вони відбивають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточення знало про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити «мову лиця і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання (з особливо тривалим видихом).

3. **Інвентаризація.** Озирніться навкруги і уважно оглянете приміщення, в якому ви знаходитесь. Повільно, не кваплячись, подумки знайдіть в приміщенні, в якому ви знаходитесь, 7 червоних предметів, «переберіть» усі предмети один за іншим. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки самому собі: «Червона обкладинка зошита, червоні завіски, червона ваза для кольорів» і т. д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволікнетеся від внутрішньої стресової напруги, направляючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.

4. **Зміна обстановки.** Якщо дозволяють обставини, покиньте приміщення, в якому у вас виник гострий стрес. Перейдіть в інше, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть подумки це приміщення (якщо ви вийшли на вулицю, то оточення будинку, природу) «по кольорах» (див. у пункті 3).

5. **Розслаблення.** Встаньте, ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звішуються вниз. Дихання вільне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини, після чого повільно — увага: дуже повільно! — піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася).

6. **Відвернення.** Займіться якою-небудь діяльністю — все одно, якою: почніть прати білизну, мити посуд або робити прибирання. Секрет цього способу простий: будь-яка діяльність, і особливо фізична праця, в стресовій ситуації виконує роль громовідводу, — допомагає відволіктися від внутрішньої напруги, «спустити пару».

7. **Музика.** Включіть заспокійливу музику, ту, яку ви любите. Постарайтеся

вслухатися в неї, сконцентруватися на ній, і тільки на ній (локальна концентрація). Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції.

8. **Арифметика.** Візьміть калькулятор або папір і олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножте на 365, додаючи по одному дню на кожен високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшла з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам перемкнути свою увагу. Постарайтеся згадати який-небудь особливо примітний для вашого життя день. Згадаєте його в найдрібніших деталях, нічого не упускаючи. Спробуйте підрахувати, яким по рахунку був цей день вашого життя.

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

10. **Дихання.** Виконайте декілька протистресових дихальних вправ. Тепер, узявши себе в руки, спокійно можна продовжити перервану діяльність.