



СТРЕСС. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Центр экстренной
психологической помощи
МЧС России

ВСТУПЛЕНИЕ

Психология, как бы, и кто бы не утверждал обратное – важная часть повседневной жизни любого человека. Каждый из нас время от времени задаётся вопросами: как снять нервное напряжение, чем помочь себе или близким, если из головы не выходит одна и та же волнующая мысль, что такое стресс и почему дети никогда и ничего не слушают, однако всегда всё слышат.

Эта брошюра может стать для вас путеводителем в теме стресса. Прочитав её полностью, вы ознакомитесь со многими понятиями сложной науки психологии, которые могут пригодиться вам в самых разных жизненных ситуациях, а также узнаете о нескольких способах регуляции своего эмоционального состояния; обратившись же к отдельным главам, выбранным в оглавлении – получите ответы на конкретные вопросы.

Приятного прочтения!

СОДЕРЖАНИЕ

СТРЕСС

Что такое стресс?.....	4
Как справиться со стрессом?.....	5

СТРЕСС И УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Как эмоции влияют на нашу жизнь?.....	8
Как перестать тревожиться?.....	12
Саморегуляция при помощи дыхательных упражнений.....	13
Саморегуляция при помощи физических упражнений.....	15
Саморегуляция при помощи воображения.....	18

СТРЕСС: ПОВЕДЕНИЕ И ОБЩЕНИЕ

Как начать строить планы на будущее?.....	20
Как перестать бесконечно скроллить новости?.....	21
Как стресс влияет на общение?.....	23
Как вести себя с детьми?.....	25
Как вести себя с подростками?.....	28

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

ПРЕДСТАВЬТЕ: вы наблюдаете со стороны за обычным днем пожарно-спасательной команды. Кто-то занимается в спортзале, кто-то сидит в смартфоне, кто-то пьет чай, а кто-то даже вышел перекурить. Но вот раздается сигнал тревоги и за одну секунду все меняется – в течение минуты пожарные, экипированные и готовые к разному развитию событий, выезжают на пожар, аварию, а иногда и по ложному вызову. Машина несется на огромных скоростях, воют сирены, время будто бы идет быстрее, чем обычно.

СТРЕСС для нас – это работа такой спасательной команды, каждый участник которой (а это органы и системы нашего организма) отвечает за свой участок:



Обеспечивает
возможность сердцу
биться чаще



Увеличивает
частоту и глубину
дыхания



Увеличивает силу
сокращения скелет-
ных мышц



Извлекает из запасов глюкозу
– топливо для мышц и мозга



Обезболивает,
притупляет страх

Все подчинено решению одной задачи – спасти вас от опасности.

Поэтому сумасшедший расход ресурсов в этой ситуации не только допустим, но даже приветствуется! Ведь ни одна пожарная команда не работает, спуская рукава, а напротив – старается задействовать все возможные ресурсы.

Но что произойдет, если измучить нашу команду постоянными ложными вызовами – например, чтобы пожарная машина полила клумбу или помыла окно? Спасатели устанут, техника придет в негодность, и тушить пожар будет некому.

НО!

Стресс – наша незаменимая спасательная команда, в некоторых ситуациях полезная каждому человеку: он помогает нам справляться с опасностью, достигать, преодолевать, бороться.

Нервничая, пугаясь и тревожась по любому поводу, мы устраиваем тот самый ложный вызов – а значит, истощаем ресурсы и делаем себя уязвимее перед лицом настоящих трудностей.



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Мир предъявляет к современному человеку высокие требования. Высокие скорости, обилие информации, изменяющиеся условия вызывают стресс.

Попробуем разобраться, что такое стресс и когда он становится вреден:



Стресс – это важная реакция, которая позволяет запустить «турборежим» в моменты опасности и быстро получить энергию, которую мы используем, чтобы бороться или убежать.



Во время стресса в организме происходят физиологические изменения: мозг реагирует на опасность, в кровь выбрасываются гормоны, увеличивается частота дыхания и сердцебиения, снабжая наши мышцы всем необходимым для интенсивной работы. В результате мы испытываем прилив сил.



Стресс позволяет нам справляться с опасностью и поэтому он не просто полезен, а жизненно необходим.



Стресс – реакция интенсивная, но непродолжительная: в «турборежиме» нельзя находиться длительное время, после периода активности наступает этап, когда наша активность падает, нам требуется отдых, ведь во время стресса мы тратим собственные ресурсы, которые затем должны восстановить.



Чем сильнее стрессовая реакция, тем более короткое время мы можем находиться на пике активности и тем более внимательно следует относиться к периоду восстановления.



Стресс становится вредным в двух случаях: когда его вызывает сверхсильное травматическое событие, которое меняет жизнь человека, заставляя его выстраивать новые отношения с миром, и когда стресс приобретает хронический характер.

Травматический стресс

В ситуации травматического стресса после самого события следует долгий период, в котором человек учится жить в новых условиях: переживает последствия катастрофы, утрату близкого человека или восстанавливается после потери всего имущества. Этот процесс требует большого количества ресурсов.

Ключевым моментом для управления стрессом является грамотное управление ресурсами. Ресурсы – это все, что позволяет нам решать жизненные задачи, справляться с кризисами, преодолевать невзгоды.

Можно выделить физические, психологические и нравственные ресурсы.

Физические ресурсы

Физические ресурсы – все то, что улучшает наше самочувствие: качественный сон, здоровое питание, умеренные физические нагрузки, внимание к состоянию здоровья, навыки саморегуляции.

Психологические ресурсы

Психологические ресурсы – то, что дает отдохнуть нашей психике: общение, увлечение, эмоциональная и личностная зрелость, профессиональные успехи.

Нравственные ресурсы

Нравственные ресурсы – умение дать ответ на вопрос «Зачем?». Виктор Франкл – психолог, который, находясь в нацистском концлагере, помогал другим заключенным, так сформулировал эту мысль: «в мире не существует более действенной помощи для выживания даже в самых ужасных условиях, чем знание, что твоя жизнь имеет смысл».



Хронический стресс

В ситуации хронического стресса мы слишком часто включаем неэкономный режим, ресурсов постепенно становится все меньше и меньше, мы чувствуем себя уставшими, больными, вялыми. Но мы можем влиять на свое состояние и это позволяет нам лучше справляться с жизненными невзгодами.

Для управления ресурсами есть две стратегии: «экономия» и «преумножение».

Стратегия «экономии» предполагает уменьшение трат: избегание стрессовых ситуаций, своевременное разрешение конфликтов, уменьшение эмоциональной реакции на неприятности.

Стратегия «преумножения» предполагает поиск новых и использование старых источников ресурса.

Лучший результат получается при использовании обеих стратегий одновременно.

Чем большим арсеналом ресурсов мы обладаем, тем больше у нас возможностей восстановить физические и психические силы, а значит в каждой конкретной ситуации мы можем выбрать наилучшую стратегию поведения. Важно, чтобы Вы нашли свои ресурсы во всех трех сферах: физической, психологической и нравственной.



Упражнение для оценки ресурсов

1

Составьте максимально конкретный список того, что обычно доставляет вам удовольствие, приносит радость (утренняя пробежка, чашка вкусного чая, интересная книга, прогулка по парку, уход за домашними питомцами, выращивание цветов, рыбалка, рукоделие, общение с друзьями, планирование нового проекта и т.д.).

2

Обратите внимание на то, чтобы в этом списке были пункты, которые позволяют вам обратиться к физическим, психологическим и нравственным ресурсам.

3

Оцените, что из этого списка вам доступно в текущей ситуации.

4

Выделите время на эти занятия, даже если вам кажется, что они не приносят пользы («сейчас не до этого», «это глупая затея», «сделаю как-нибудь потом, когда будет подходящее время»).

То, что позволяет вам восстанавливать силы, крайне важно в любых обстоятельствах.

КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА НАШУ ЖИЗНЬ?

Рекомендации по управлению эмоциями:

Все рекомендации в этой области можно разделить на две категории: приемы скорой помощи, позволяющие справиться с сильной эмоцией прямо сейчас, и способы, которые позволяют научиться управлять эмоциями.

Эмоции и чувства играют очень важную роль – они позволяют быстро дать оценку событию, ситуации, человеку и на основании этой оценки поменять поведение.

Эмоциональная экспресс-оценка ситуации не менее важна, чем способность ее проанализировать – пока мы интеллектуально оцениваем множество различных параметров, эмоции уже подсказали, в какую ситуацию мы попали и как нам нужно поменять свое поведение.

Положительные эмоции поощряют полезное, а отрицательные ограждают от вредного, опасного. Поэтому мы радуемся вкусной еде, хорошей погоде или приятному человеку; боимся темноты; тревожимся перед экзаменом.

В течение жизни человека эмоциональная сфера изменяется – мы учимся распознавать оттенки чувств, привыкаем тем или иным образом реагировать на успехи и неудачи, справляться с негативными переживаниями.



**О том, что этой сфере
нужно уделить внимание,
подскажут следующие признаки:**

- «Эмоциональные качели» – частая смена эмоциональных состояний без достаточных внешних причин.
- Несбалансированность, преобладание негативного эмоционального фона, «застывание» в страхе, тревоге, обиде, раздражении, гнев.
- Эмоция окрашивает собой и изменяет значительные составляющие жизни. Несколько примеров: на нелюбимой, надоевшей работе раздражает буквально все – коллеги, долго загружающийся компьютер, скрип двери; страх взаимодействия с незнакомыми людьми настолько силен, что сложно спросить дорогу или задать вопрос продавцу, совершая покупку.

**Об эмоциональном благополучии
можно говорить, если:**

- Вы обладаете разнообразным репертуаром: умеете распознавать и выражать эмоции, находить их причину.
- Вы умеете управлять своим состоянием – изменять его, извлекать опыт из неудач и ошибок и «отпускать» связанные с ним отрицательные эмоции, радоваться успехам, успокаиваться после волнительного события.



Скорая помощь при эмоциональном всплеске (приемы саморегуляции):

1

Сделайте глубокий вдох (2-3 секунды), задержите дыхание (1-2 секунды), выдохните (4-6 секунд), снова задержите дыхание (1-2 секунды). Считайте про себя – это поможет отвлечься от эмоционального состояния – страха, тревоги, гнева. На выдохе представляйте, что выдыхаете напряжение, раздражение, усталость. Повторяйте 5-7 минут.

2

Наш мозг устроен так, что мы не можем переживать и думать одновременно, поэтому чтобы уменьшить эмоциональный накал – увеличьте умственную активность. Переключите внимание на любой внешний объект (например: рассмотрите дерево за окном, постарайтесь найти 5 белых предметов в комнате; прислушайтесь к звукам которые Вас окружают), задействуйте память (вспомните стихотворение, таблицу умножения или рецепт приготовления борща), дайте себе мыслительную нагрузку (например: отнимайте от 100 по 7, придумывайте рифмы к словам). Мысленно или вслух проговорите действия.

3

Сделайте несколько физических упражнений, в которых чередуется напряжение и расслабление. Напрягайте мышцы на вдохе, расслабляйте на выдохе. Эффект будет заметнее, если представлять, как при расслаблении вы отпускаете негативные переживания.

4

Используйте техники визуализации. Представьте, что вы поднялись и с высоты птичьего полета смотрите на то, что Вас взволновало, напугало, расстроило. Мысленно «поднимайтесь», пока то, что вы видите внизу, не превратится в маленькую точку, а потом и вовсе исчезнет. После этого аккуратно возвращайтесь в реальность – можно представлять, что вы видите ситуацию со стороны, например, через окно или в качестве сцены немом кино. Выполняйте этот прием экологично: в роли наблюдателя вы должны чувствовать себя безопасно и спокойно.



Долгосрочные меры:

1

Развивайте эмоциональную сферу – учитесь распознавать различные эмоциональные оттенки, описывать свои ощущения, подмечать и учитывать свои индивидуальные особенности (некоторые люди становятся более раздражительными, если голодны или не выспались; кто-то чувствителен к погоде; встреча с одним человеком доставляет радость и заряжает энергией, а с другим лишает сил и утомляет).

2

Учитесь не отталкивать отрицательные эмоции. Ваши грусть, тревога, страх или раздражение подсказали вам, что что-то не так, обратили ваше внимание на ситуацию, возможно, благодаря этому вы изменили поведение, не совершили ошибку или не попали в беду. Однако «застревание» в отрицательных эмоциях – вредно, отпускайте их (например, используйте предложенные методы саморегуляции). Помните – это состояние, которое проходит, и этим процессом можно управлять.

3

Читайте хорошие книги, смотрите фильмы, слушайте музыку. Сопереживание герою, умение распознать в музыкальной композиции чувства автора развивают эмоциональную сферу.

4

Наращивайте свой арсенал методов саморегуляции, тогда в любой ситуации вы сможете подобрать подходящий прием.

5

Часто эмоциональное неблагополучие свидетельствует о наличии проблемы или потребности в психологической помощи. Не игнорируйте эти сигналы! Обращение за помощью является не проявлением слабости, а свидетельством ответственного отношения к собственному здоровью.



КАК ПЕРЕСТАТЬ ТРЕВОЖИТЬСЯ?

Тревога и страх

Тревога и страх – естественная реакция на резкие, существенные изменения условий жизни. Мы ежедневно получаем большое количество информации и реагируем на нее, в том числе эмоционально – так работает наша сигнальная, защитная система. В последнее время каждый из нас столкнулся с обилием новостей, многие из которых вызывают тревогу, страх, чувство беспомощности и потери контроля над своей жизнью. Переживания, связанные с информационным фоном, отнимают очень много энергии. Когда человек находится в этом состоянии длительное время (часы, дни, недели) – это сказывается на его состоянии, здоровье, отношениях с окружающими людьми. Поэтому очень важно научиться контролировать свое эмоциональное состояние.

Вот несколько рекомендаций, которые позволят облегчить состояние тревоги:

- **Соблюдайте информационную гигиену.**
- **Максимально придерживайтесь привычного распорядка дня.** Вы не можете контролировать все, что происходит, однако, всегда есть то, что зависит только от вас – приготовить обед, составить на работе отчет, поговорить с близкими. Обычные, привычные вам дела помогут вернуть ощущение уверенности и контроля над собственной жизнью.
- **Освойте навыки саморегуляции.** Быстрые способы воздействия на свое эмоциональное состояние – полезный навык, позволяющий лучше адаптироваться к любым сложным ситуациям.
- **Не пренебрегайте общением, спортом, увлечениями.**
- **Бережно относитесь к отношениям с окружающими.** Точка зрения, отличающаяся от вашей, не должна становиться причиной серьезного конфликта и разрыва отношений. Помните, что ваш собеседник тоже может испытывать страх, тревогу, беспомощность и нуждаться в поддержке.
- **Уделите внимание детям.** Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию взрослых. Чем спокойнее взрослые, тем лучше чувствует себя ребенок.



САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Методы саморегуляции

Методы саморегуляции – это приемы, которые позволяют в короткие сроки по своему желанию изменять свое настроение и состояние. Три самых простых способа повлиять на свое самочувствие и эмоциональное состояние — это дыхание, физические упражнения и визуализация – представление различных, приятных вам образов. В данной статье речь пойдет о дыхании.

Дыхание очень чутко реагирует на все изменения, происходящие с нами: если мы волнуемся, то начинаем дышать чаще, а если спокойны, расслаблены, то дышим ровно, размеренно. Работает и обратная связь – изменив ритм и глубину дыхания, мы можем прийти в нужное нам состояние, взбодриться или успокоиться. Из всех методов саморегуляции дыхательные упражнения дают самый быстрый результат. Многие психологи используют этот прием как средство скорой помощи.



Несколько рекомендаций для освоения дыхательных упражнений:

1

Начинайте осваивать техники саморегуляции в спокойной обстановке. Выберите время, когда вас не отвлекают. На первом этапе хватит 10-15 минут.

2

Навык формируется быстро, однако помните, что его освоение все же занимает некоторое количество времени.

3

Некоторые люди ощущают результат сразу же, но большинству требуется несколько повторений. Не отказывайтесь от задуманного, если не получилось с первого раза.

4

Сконцентрируйтесь на своих ощущениях, чем лучше у вас это получится – тем более выраженным будет результат.

5

Освоив приемы саморегуляции, вы сможете пользоваться ими в любой ситуации и обстановке.

Несколько дыхательных упражнений:

Для того чтобы расслабиться (можно использовать перед сном):

Примите удобную позу, закройте глаза. Сделайте вдох, задержите дыхание на 2-3 секунды, выдыхайте так, чтобы выдох был как можно длиннее, и снова задержите дыхание. Повторяйте 5-7 минут. Следите за тем, чтобы дыхание было плавным и равномерным. Сосредоточьтесь на том, что вы делаете, если отвлекают мысли – можно считать про себя (вдох: один-два, пауза: один-два, выдох: один-два-три-четыре-пять, пауза: один-два). Почувствуйте, как воздух проходит по дыхательным путям, попадает в легкие. Представляйте, как с каждым выдохом уходит тревога, напряжение, а с каждым вдохом приходят спокойствие и уверенность. Выходите из этого состояния плавно, не спеша. Прислушайтесь к звукам вокруг вас, откройте глаза, посмотрите, не делайте сразу резких движений.

Для того чтобы успокоиться при сильном волнении:

Сделайте вдох и задержите дыхание. Пауза должна быть ощутимой (как правило, начинают с 7-10 секунд, по мере тренировки она может увеличиваться до 20 секунд), но посильной для вас. Сделайте выдох и снова задержите дыхание. Повторите цикл 3-4 раза подряд. Сделайте несколько обычных для вас дыхательных циклов. При необходимости – повторите.

Для того чтобы повысить уровень активности:

Сделайте быстрый вдох и форсированный выдох. Повторите 3-5 раз. Следите за своим самочувствием – при чрезмерном увлечении может появляться головокружение, в этом случае нужно прекратить упражнение и дышать в обычном для вас темпе.



САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Методы саморегуляции

Наряду с дыхательными техниками повлиять на активность, самочувствие и настроение могут физические упражнения. Многим знаком положительный эффект от утренней зарядки или прогулки перед сном. Спутниками стресса, тревоги и страха часто бывает напряжение мышц, дрожание рук или ног. Это происходит, потому что, когда мы нервничаем – наше тело готовится к борьбе или бегству. Специально подобранные физические упражнения помогают изменить эмоциональное состояние, снять напряжение, расслабиться или, наоборот, повысить уровень энергии.



Несколько рекомендаций для освоения упражнений:

- Умеренная физическая активность будет хорошо влиять на эмоциональное состояние. Регулярные нагрузки сделают эмоциональный фон более стабильным.
- Специальные упражнения дают больший эффект. Цель таких упражнений – не тренировка, а достижение конкретного психологического эффекта. Они помогают расслабить излишне напряженные мышцы, избавиться от нервной дрожи, достичь состояния покоя, улучшить качество сна.
- Когда вы выполняете упражнения, важно концентрироваться на состоянии тела. Это поможет научиться чувствовать моменты напряжения и расслабления.
- Для освоения этих приемов потребуется несколько повторений. Научившись, вы сможете выполнять упражнения в любой обстановке.

Несколько упражнений для того, чтобы снять мышечное напряжение

Короткий вариант.

Сожмите ладони в кулак настолько сильно, насколько можете. Подержите их сжатыми в течение 3-5 секунд. Расслабьте руку. Постарайтесь почувствовать разницу в ощущениях при напряжении и расслаблении. Когда сжимаете кулак – представляйте, как собираете в него ваши негативные мысли и чувства, когда расслабляете – вообразите, что избавляетесь от них.

Полный вариант:

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Постепенно напрягайте основные группы мышц, начиная с пальцев ног. Далее напрягите стопы, икры, бедра, ягодицы, мышцы пресса, сожмите ладони в кулаки, предплечья и плечи (руки удобнее согнуть в локтях), шею и мышцы лица. Почувствуйте напряжение, сделайте глубокий вдох и задержитесь в этом состоянии на несколько секунд. Плавно выдыхайте и расслабляйте мышцы, наклоняясь вперед, позвольте себе побыть в этом состоянии несколько секунд. Сконцентрируйтесь на ощущениях, постарайтесь представить, как вместе с расслаблением мышц вас покидает эмоциональное напряжение, тревога, беспокойство.



Для того чтобы расслабиться, улучшить качество отдыха или сна:

Используйте этот прием перед сном для того, чтобы улучшить его качество, или в ситуациях, когда нужно восстановить силы за короткое время.

Примите удобную позу – лежа на спине, сидя, откинувшись на спинку кресла (позаботьтесь, чтобы была поддержка головы и шеи) или заняв «позу кучера» (в положении сидя обопритесь запястьями на колени, наклонитесь вперед, расслабляя мышцы шеи, плеч, спины). Закройте глаза, прислушайтесь к звукам, которые вас окружают, сделайте несколько привычных для вас дыхательных циклов, сконцентрируйтесь на дыхании. Представляйте, что мышцы ног становятся теплыми и тяжелыми, постарайтесь как можно лучше почувствовать эту тяжесть и тепло, переходите к мышцам бедер, ягодиц, пресса. Почувствуйте, как поднимается и опускается грудная клетка, когда вы дышите, расслабьте руки, плечи, шею и мышцы лица. Побудьте в этом состоянии некоторое время (от 5 до 30 минут), продолжая ощущать тяжесть и тепло. Можете представить, что вы находитесь в спокойном, приятном, безопасном месте.

При выполнении этого упражнения вы можете заснуть. В случаях, если вы используете этот прием для кратковременного отдыха, заканчивать упражнение нужно следующим образом: сделайте несколько дыхательных циклов, немного увеличивая их глубину и скорость, вновь прислушайтесь к окружающим звукам, откройте глаза, посмотритесь, потянитесь, сделайте несколько вращательных движений стопами и кистями рук.

Для того чтобы унять нервную дрожь:

Сделайте несколько циклов напряжения и расслабления тех мышц, в которых вы испытываете дискомфорт (чаще всего тремор возникает в кистях рук и в ногах). Сделайте небольшую физическую разминку. Завершите ее растяжкой и дыхательным упражнением на расслабление (не менее 5-7 циклов: вдох – пауза – длинный выдох – пауза).

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ ВООБРАЖЕНИЯ

Три самых простых упражнения для освоения и самостоятельного применения возможностей саморегуляции – это дыхание, движение и воображение. Этот текст посвящен саморегуляции при помощи воображения, или по-другому – визуализации. Эта методика основана на том, что наш мозг очень похожим образом реагирует на реальные и воображаемые события. Если мы представляем себе что-то страшное, то наш мозг воспринимает это как реальную опасность и дает сигналы телу – сердце начинает биться чаще, мы глубже и чаще дышим, испытываем беспокойство, нам становится трудно усидеть на месте. Эта закономерность действует и в обратную сторону – представляя приятное, уютное, спокойное и безопасное место мы успокаиваемся, наше тело расслабляется, дыхание и сердцебиение становятся реже, мысли упорядочиваются. Так мы можем вызывать эмоции по собственному желанию и регулировать свое состояние и настроение.



Несколько рекомендаций для освоения упражнений:

- Для начала освоения упражнения лучше выбрать момент, когда вы находитесь в уравновешенном состоянии. Если вы напуганы, встревожены, злитесь или взволнованы, вам будет сложнее переключаться на воображаемую картинку.
- При первых попытках вы можете ощутить только слабый эффект или не ощутить его вовсе. Не останавливайтесь! Старайтесь заметить даже маленькие изменения. Чем больше вы тренируетесь, тем быстрее сможете достигать нужного состояния и тем заметнее будет результат.

Создавайте собственную коллекцию образов для разного настроения: запоминайте счастливые моменты, время, когда вам было комфортно и хорошо.

Упражнение на визуализацию:

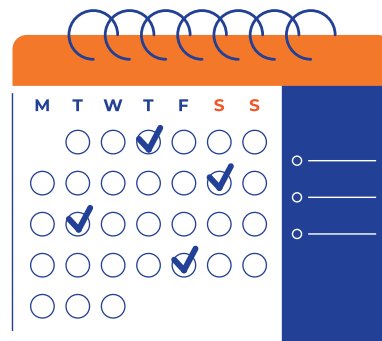
1. Выберите время и место, где вас не будут беспокоить. Вам потребуется 10-15 минут.
2. Примите удобную позу: сядьте или лягте.
3. Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит вокруг вас, постарайтесь узнать звуки вокруг (шум от бытовых приборов, звуки улицы).
4. Переместите фокус внимания на себя:
 - Сосредоточьтесь на дыхании;
 - Почувствуйте, как воздух проходит через дыхательные пути, наполняет легкие, как двигается грудная клетка;
 - Сделайте 5-7 плавных дыхательных циклов (вдох на один-два; пауза на один-два; выдох на один-два-три-четыре; пауза на один-два).
5. Представьте место, в котором вам уютно и спокойно (это может быть знакомое вам место или то, которое существует только в вашем воображении).
6. Позвольте себе побыть в этом месте, рассматривайте детали, представляйте звуки, запахи, ощущения.
7. Вы можете находиться в одном месте или в своем воображении перемещаться из одной локации в другую.
8. Выходите из этого состояния плавно:
 - Вновь сосредоточьтесь на дыхании, сделайте несколько дыхательных циклов;
 - Пошевелите руками и ногами, почувствуйте работу мышц;
 - Прислушайтесь к окружающим звукам, медленно откройте глаза.
9. Попробуйте отметить, как изменилось ваше состояние.

КАК НАЧАТЬ СТРОИТЬ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ?

Каждый из нас в обычной, повседневной жизни имеет план: краткосрочный (сходить на работу, купить молока, постирать белье) и долгосрочный (оформить ипотеку, получить повышение на работе, съездить в отпуск). В период резких изменений условий жизни мы попадаем в ситуацию, когда эти планы нарушаются. Часто такое состояние может чувствоваться как «пустое будущее» – нет никаких планов и непонятно, что делать сегодня вечером, через неделю или через месяц. Это состояние закономерно, однако оно мучительно, вызывает волнение, беспокойство и дискомфорт.

Вот несколько рекомендаций, которые позволят почувствовать себя лучше в такой ситуации:

- 1** Не пытайтесь сразу решить, что вы будете делать через месяц, полгода, год. Стройте планы на будущее, начиная с ближайших часов и дней. Постепенно период времени, понятный вам, будет увеличиваться.
- 2** Обсуждайте планы с близкими – это придаст вам уверенности. Если рядом с вами находится человек, который поддерживает и понимает вас, проще преодолеть тревогу и сомнения. А рассказав о своих страхах и опасениях, становится проще с ними справляться.
- 3** Старайтесь придерживаться привычного распорядка дня, насколько это возможно. Погружение в привычные, рутинные дела позволяют вернуть утраченное ощущение контроля над ситуацией.



КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСКОНЕЧНО СКРОЛЛИТЬ НОВОСТИ?

Для современного человека привычно находиться в информационном потоке. Технологии позволяют нам получать новости, рекламу, сообщения постоянно. Поэтому полезно знать, как информационный поток влияет на наше психологическое состояние.

В потреблении новостей (как и любой другой информации) важна золотая середина. Когда мы получаем информацию по актуальному для нас вопросу, уровень нашей тревожности снижается, мы чувствуем себя увереннее, спокойнее. С другой стороны, когда новостей становится слишком много, особенно если ситуация пугает нас – мы начинаем нервничать, а в попытке успокоиться ищем все больше новой информации и тревожимся еще сильнее. Получается замкнутый круг. Но разорвать его в наших силах!



Сначала нужно оценить свое состояние.

Об информационной интоксикации можно говорить, если:

- Вас интересует одна тема. Именно на ней сосредоточено все внимание. Другие аспекты жизни для вас неинтересны, вы их не замечаете или игнорируете.
- Контроль информационного потока мешает заниматься другими делами: вам трудно работать, учиться, общаться, заниматься домашними делами.
- Вам сложно поддерживать разговор, о чем бы то ни было, кроме волнующей вас темы.
- Вы контролируете появление новой информации 2-3 раза в час и чаще.

Затем надо осознать, что только вы сами можете контролировать свое состояние.

Отказ от любого злоупотребления, в том числе от информационного – это внутренняя работа, которую человек проводит над собой. Не существует специалиста или лекарства, которое решит проблемы без всякого вашего участия. Этот процесс потребует времени и усилий.



**После этого стоит приступить к конкретным действиям.
Несколько рекомендаций:**

- Определите для себя, с какой периодичностью вы будете знакомиться с новостями (например: раз в час, 5 раз в день) и следуйте этому расписанию.
- Если периоды очень короткие (10-15 минут), старайтесь постепенно увеличить промежуток времени без новостей.
- Выберите 2-3 источника, которым вы доверяете, и пользуйтесь для получения информации именно ими.
- Отключите звуковое оповещение о приходящих информационных сообщениях.
- Выбирайте менее эмоционально окрашенные источники для получения информации. Чтение новостей воздействует на наши эмоции меньше, чем прослушивание или просмотр репортажа.
- Планируйте повседневные дела между сеансами ознакомления с новостями.



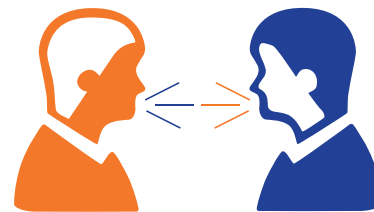
КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОБЩЕНИЕ?

Общение с другими людьми – очень важная часть в жизни человека, так мы не только передаем информацию, но и учимся, получаем и оказываем психологическую поддержку, обмениваемся мнениями, мыслями, эмоциями и чувствами. Общение есть в жизни каждого, но потребность в нем у разных людей неодинакова – одним людям нужно больше коммуникации, другим меньше.

О благополучии в этой сфере свидетельствуют следующие критерии:

- Наличие отношений с людьми, которых можно отнести к разным социальным группам: семья, друзья, коллеги, люди, разделяющие ваши увлечения. Так мы можем реализовать разные социальные роли – супруга, родителя, коллеги, ученика, учителя, наставника, друга, приятеля.
- Экологичное обращение с эмоциональным состоянием в процессе коммуникации: умение оказывать и получать эмоциональную поддержку, выражать собственные чувства и понимать чувства партнера по коммуникации, конструктивно разрешать конфликтные ситуации.
- Способность выстраивать, поддерживать и завершать отношения с людьми.

В тревожных и пугающих ситуациях, в трудные периоды жизни характер общения с людьми может измениться. Некоторые люди испытывают большую, чем обычно потребность в коммуникации, другие, напротив – замыкаются, уходят в себя.



Несколько рекомендаций, если вы заметили, что эта сфера вашей жизни изменилась:

1

Если вам стало трудно находиться в одиночестве и потребность в общении возросла:

- Возрастающая социальная активность – частая стратегия, которую используют люди для того, чтобы справиться со стрессом. При этом важно учитывать потребности других участников и не нарушать их психологических границ.
- Если, оставаясь в одиночестве, вы испытываете страх, тревогу или выраженный эмоциональный дискомфорт, попробуйте освоить навыки саморегуляции. Это хороший способ быстро и самостоятельно улучшить свое состояние.
- Общение – не единственный ресурс, который можно использовать для того, чтобы почувствовать себя лучше. В ваших силах восстановить ресурс психики с помощью заботы о своем физическом состоянии (качественный сон, физические нагрузки и здоровое питание); создания эмоционального комфорта (навыки саморегуляции, умение справляться с негативными эмоциями); занятия интересами, увлечениями. Все эти стратегии можно и нужно использовать одновременно.
- Чем богаче ваш репертуар стратегий – тем проще вы будете справляться с жизненными трудностями.

2

Если вы стали замкнуты, не находите сил на общение с близкими, приятными вам людьми:

- Такая стратегия адаптации к стрессу связана с экономией ресурсов. Вы стараетесь тратить меньше «эмоциональной энергии», экономите ее.
- В трудных жизненных обстоятельствах, особенно если они длятся долго, использования стратегии экономии может оказаться недостаточно. Нужно еще и восстанавливать ресурсы, пополнять и накапливать их.
- Научившись грамотно распределять, восстанавливать и накапливать ресурсы вы сможете эффективнее справиться со стрессом, а значит, быстрее вернете себе привычное качество жизни, в том числе и привычный вам стиль общения.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕТЬМИ?

Часто, когда происходят тревожащие, пугающие события или приходится жить в ситуации неопределённости, родителей тревожат вопросы: как правильно вести себя с ребенком, как рассказывать ему о происходящем и рассказывать ли вообще, что в поведении ребенка должно насторожить, а что, напротив, является нормальным.

В детской психологии принято выделять несколько возрастных периодов. В этой статье мы поговорим про особенности взаимодействия с детьми дошкольного (3-7 лет) и младшего школьного (7-11 лет) возрастов.

Несколько рекомендаций:

Самое большое влияние на ребенка оказывает даже не сама ситуация, а реакция на нее близких взрослых, которые его окружают. Для дошкольника – это родители и те взрослые члены семьи, с которыми он общается каждый день, для младшего школьника значимую роль играет еще и учитель.

- Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию важных для него взрослых. Когда мама или папа расстроены, встревожены, напуганы – ребенок тоже испытывает эти эмоции, а если он не понимает, в чем причина беспокойства, то к страху и тревоге добавляется еще и беспомощность. Если ребенок хочет поговорить о происходящем – не игнорируйте это, уход от ответа не защитит ребенка, а, напротив, травмирует его.

Пример: Вы расстроены и Вам нужно немного времени, чтобы прийти в себя, ребенок, чувствует это и настойчиво задает вопрос «Что случилось?»

Неверный ответ: «Ничего не случилось, иди поиграй (порисуй, делай уроки)»

Верный ответ: «Я сейчас немного расстроена (встревожена, мне грустно) потому что..., давай ты сейчас нарисуешь робота (сделаешь домашнюю работу по математике), а потом мы пойдем гулять (будем ужинать)».

- В разговоре с ребенком используйте простые, понятные для него фразы и выражения.
- Интересуйтесь точкой зрения ребенка. Это поможет вам понять, что его волнует, пугает или тревожит, и вы сможете его поддержать.
- Постарайтесь, чтобы позиции взрослых не противоречили друг другу. Ставя ребенка в ситуацию выбора между точками зрения близких людей, вы возлагаете на него груз, непосильный для его возможностей.
- Дети очень быстро адаптируются к ситуации, но только при условии, что поведение взрослых дает им такую возможность.

1

Уделите внимание информационной гигиене.

- Обращайте внимание на то, что вы смотрите, о чем разговариваете с родными, друзьями, знакомыми. Постарайтесь, чтобы ребенок не видел и не слышал того, что для него не предназначается – эмоциональных споров с красочными примерами, выпусков новостей с пугающими подробностями. Иногда возникает ощущение, что ребенок не обращает на происходящее внимания – это иллюзия! На основе нечаянно услышанной информации дети часто делают свои выводы о происходящем, которые нередко являются причиной детских страхов.
- В младшем школьном возрасте у ребенка расширяется круг общения и значимых для него людей – появляются школьные друзья, одноклассники, многие в этом возрасте осваивают общение в интернете. Проявляйте интерес к тому, чем живет ваш ребенок, спрашивайте о его друзьях и увлечениях. Доверительные отношения помогут вам заметить неблагополучие или опасность.
- Разговаривайте с детьми на волнующие их темы, не ограничивайтесь фразами «все будет хорошо», «это взрослая тема, ты не поймешь» и прочими. Если взрослые не дают ответа на интересующий ребенка вопрос, он найдет ответ в другом источнике (у друзей, в интернете). Такой ответ может оказаться ненадежным и даже опасным.

2

Обратите внимание на поведение и режим жизни ребенка.

- Взрослые переживают сложные моменты, осознавая, обдумывая и обсуждая происходящее. У детей есть другие способы. Дошкольнику проще справиться с происходящим, проигрывая или рисуя его. Поэтому пугающие ребенка сюжеты могут встречаться в игре или рисунках. Для младших школьников важным делом является учеба, поэтому часто младшеклассники стараются больше узнать о том, волнует, пугает или тревожит. Не запрещайте детям делать это и не обвиняйте их.
- Лучшая стратегия – обсуждение и сотрудничество, а если такое поведение настораживает вас - обратитесь за консультацией к детскому психологу.
- Организуйте жизнь ребенка, максимально сохраняя привычный ему режим дня. Привычный ход жизни, повседневные дела, наличие плана на ближайший день, неделю, месяц позволяют преодолеть ощущение беспомощности и тревоги, позволяют почувствовать уверенность.



3

Не пренебрегайте спортом, общением, увлечениями сами и не лишайте этого ребенка.

Если что-то из прежних возможностей оказалось недоступным, постарайтесь найти замену. Эти занятия позволяют восполнить потраченные на переживания ресурсы и энергию.

4

При необходимости обратитесь за профессиональной помощью. Консультация детского психолога может понадобиться, если:

- Поведение ребенка резко изменилось, эти изменения имеют стойкий характер (длятся несколько недель и дольше).
- Ребенок утратил интерес к важным для него ранее вещам – игре, учебе, спорту.
- Существенно изменился характер общения с окружающими: ребенок стал замкнутым, перестал общаться с друзьями, отказывается ходить в школу или детский сад.
- Появились такие симптомы, как: заикание, ночные кошмары и трудности с засыпанием, сильный страх.
- Вы чувствуете потребность в психологической помощи, даже если нет признаков, перечисленных выше.

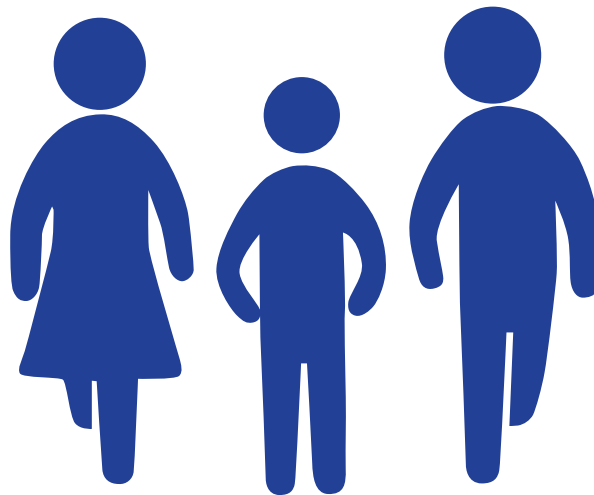


КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКАМИ?

В психологии подростковый возраст имеет широкий возрастной диапазон – от 12 до 18 лет. Это связано с тем, что в период взросления мы входим не одинаково – кто-то в 12-13 лет, а другие на два, три, четыре года позже. Заметить наступление подросткового периода можно по увеличению значимости общения со сверстниками, отдалению от взрослых – учителей, родителей, возникшему интересу к сложным, общественно значимым темам, иногда – по конфликтности, смене авторитетов.

Подростковый возраст – время сомнений и поиска себя, время, когда взрослеющий человек ищет ответы на важные вопросы – что такое хорошо и что такое плохо; в чем заключается справедливость, добро, зло; в чем смысл жизни. Взросление в этом возрасте – сложный эмоциональный и мыслительный процесс, необходимый для того, чтобы человек стал самостоятельной личностью, способной нести ответственность за свои поступки, совершать правильный выбор и просто быть счастливым.

Перед родителями в этот период стоит непростая задача – научиться общаться со своим ребенком по-новому – как со взрослым человеком. Когда в обществе, в стране меняется ситуация, это может быть еще сложнее. Так как подростки максимально ориентированы на широкое социальное взаимодействие, они могут реагировать на сложившуюся кризисную ситуацию острее детей и взрослых.



Несколько рекомендаций:

1

Не пренебрегайте общением, обсуждением актуальных, важных, волнующих тем:

- С подростком важно говорить: отвечать на вопросы максимально честно, говорить о своем отношении к сложившейся ситуации. Ваше мнение очень значимо, даже если ребенок этого не показывает.
- Важно стараться узнать отношение ребенка к происходящему, не пытайтесь его оспорить, а признавая в нем ценность (даже если точка зрения подростка отличается). Родитель может быть ориентиром только тогда, когда позволяет подростку чувствовать равенство. Принимая во внимание позицию подростка, вы показываете уважение к его мнению, переживаниям, чувствам.
- Подростка может интересовать перспектива происходящего во вполне конкретных областях – когда закончится, что будет дальше, как будет выглядеть жизнь. Взрослому важно отвечать на эти вопросы, спокойно рассказывая о своем видении ситуации.
- Для подростков ситуация может быть более эмоционально значимой, чем для детей или родителей, так как они лучше, чем младшие дети, понимают происходящее, но меньше, чем взрослые оснащены способами справиться с переживаниями, имеют меньше контроля над собственной жизнью.
- Принимайте право подростка на чувства и эмоции, не обесценивайте их.

2

При взаимодействии с подростком учитывайте возрастные особенности:

- Для подростков общение со сверстниками является неотъемлемой частью повседневной социальной жизни. Одновременно с этим важными становятся вопросы поиска истины, виноватых, ответственных.
- Подростки больше, чем, например, дети младшего возраста, склонны оценивать моральную сторону происходящего, горевать и разочаровываться.
- На эмоциональное состояние подростка может оказывать большое влияние изменение среды (например, закрытие социальных сетей и пр.). Часто такие перемены вызывают негативные эмоции – раздражение и злость.

3

Уделяйте время совместным делам: спорту, увлечениям, помощи тем, кто в этом нуждается.



3

Обращайте внимание на изменения в поведении:

- Важными признаками того, что близкий вам человек испытывает серьезный психологический дискомфорт и нуждается в поддержке, могут быть: отказ от привычной деятельности, замкнутость, резкое снижение успеваемости, отказ от привычных хобби и развлечений, вспыльчивость и раздражительность.
- Компания сверстников – важнейший элемент в жизни подростка. Разрыв отношений с привычным кругом общения крайне болезненно переживается в этом возрасте. Иногда это признак того, что подросток попал в сложную ситуацию, стал жертвой эмоционального насилия, проявления агрессии, травли, буллинга.

4

Помогите подростку освоить навыки саморегуляции и информационной гигиены.

5

При необходимости обращайтесь за помощью к специалисту:

- При обращении за психологической помощью важно помнить, что в подростковом возрасте человек сам вправе принять решение о том, принять помощь или отказаться от нее.
- При получении психологической помощи подростку важна конфиденциальность, не настаивайте на том, чтобы стать непосредственным участником процесса, учитывайте пожелания ребенка, не стремитесь контролировать процесс.
- Ваша помощь может заключаться в том, чтобы найти хорошего специалиста, которому вы и ваш ребенок доверяете.
- Психологическая помощь может понадобиться и вам. Не пренебрегайте этой возможностью улучшить свое состояние.
- **Обращение за психологической помощью - подтверждение ответственного отношения к собственному состоянию, а не признак слабости.**



В ЗАВЕРШЕНИЕ

Безусловно, то, что написано в этой маленькой книжечке – совсем не универсальный (и, тем более, не окончательный) список ответов на вопросы о психике, которые могли бы интересовать вас. И, тем не менее, эта брошюра может служить отличным первым шагом на пути поиска этих самых ответов.

Если вы сочли её полезной – советуем также почитать памятки, опубликованные на портале интернет-службы экстренной психологической помощи МЧС России, а самой брошюрой поделиться с родными и близкими.

Спасибо за внимание!



г. Москва, 2024
© ФГБУ ЦЭПП МЧС России