

Техники самопомощи при остром стрессе

1. Паническая атака и зашкаливающая тревога. Что делать? Найдите глазами 5 предметов, на которые Вам приятно смотреть и назвать их словами. Прислушайтесь и дифференцируйте 5 звуков и также назвать их словами. Найдите и назвать 5 запахов. Нащупайте 5 предметов и назвать их. Почувствуйте 5 физических ощущений в своем теле и назвать их. После этого повторять по кругу.

2. Техники дыхания. 1) Медленный вдох на 4 счета. Задерживание дыхания на 4 счета. Выдох на 4 счета. Повторяем несколько раз. 2) Короткий вдох — пауза — максимально длинный выдох, при этом важно сосредоточиться на процессе дыхания и стараться расслаблять мышцы тела, особенно на выдохе. 3) Самое простое — сделайте глубокий вдох на пять счетов, затем — выдох на столько же, считая про себя. 4) Если нужно быстро успокоиться, то сделайте глубокий вдох на шесть счетов и выдох на три счета (но не более пяти циклов дыхания). 5) Если хотите взбодриться, то наоборот — вдох на три счета, выдох на шесть. 6) Если долго не получается успокоиться: делаете вдох на три счета, выдох на четыре. Следующий вдох на четыре счета, выдох на пять. И так далее увеличиваете вдох и выдох на один счет до максимального количества счетов, которое можете сделать. Всю практику концентрируйтесь на счете. Если не получается, то добавляйте движение глаз вправо-влево. Таким образом, мозг получает большое количество кислорода, дыхание замедляется, сердцебиение восстанавливается.

3. Снятие шока через физические техники. Усиление дрожи. После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь. Если эту реакцию прекратить, то напряжение останется в теле. В данной ситуации нужно усилить дрожь. Попросить кого-то рядом вас потрясти. Или потрясти себя самому.

4. Физические упражнения. Присед, качать пресс, отжимания, ходьба - мышцы сжигают избыток зашкаливающих гормонов стресса.

5. Рефлекс ныряльщика. Умыться холодной водой несколько раз или положить холодное мокрое полотенце на лицо и задержать дыхание, а лучше опустить лицо в тазик с набранной водой. Организм подумает, что вы погружаетесь под воду, и ваше кровообращение таким образом перераспределится, кровоток подастся в самые жизненно важные органы, вы сможете успокоиться, пройдет головная боль и ощущение парализованной зажатой скованности.

6. Радикальное принятие (угроза жизни, высокие риски) В данном случае мы говорим о высокой тревоге, высокой угрозе жизни и зашкаливающей степени боли, бессилия. Необходимо абсолютное полное безраздельное принятие вашей реальности на уровне тела, мыслей, эмоций. Например, **ДА**, моя жизнь разрушена, **ДА**, меня могут убить, **ДА**, я осталась без денег и т.д.... Это будет основным ключом и первым шагом, чтобы в последствии начать эту реальность менять. Нужно набраться смелости и храбрости на то, чтобы признать и принять ту жизненную ситуацию, которая у вас сложилась. Парадоксальным образом в этот момент человек успокаивается, перестает бояться, становится ясномыслящим, осмысленным и уже может принимать дальнейшие действия. Если человек не принимает реальность, все это приводит к тому, что действия являются паническими и нерациональными. После принятия реальности и снятия максимальной тревоги, появляется возможность выбора и шанса на то, чтобы начать принимать адекватные решения.

7. Тактика отвлечения внимания, поиска смысла и улучшение настоящего момента. Если Вам удалось снизить максимальную тревогу с помощью предыдущих техник, далее, чтобы вернуть себя к жизни, можно пытаться отвлекать ваше внимание от происходящего. Через прошлое. Вспомнить, кем вы были до того, как произошла критическая ситуация? Чем любили заниматься, что делать, с кем общаться? Через настоящее. Порадовать себя через разные органы чувств - съесть что-то вкусное, приготовить, угостить кого-то, принять горячую ванную, сделать зарядку или медитации. Через будущее. Предпринимать какие-то действия, чтобы планировать, найти новую роль, чтобы помогать другим, больным, немощным, взаимовыручка - все это помогает чувствовать себя более устойчиво.

8. Выпейте воды. Всего один стакан прохладной воды поможет облегчить симптомы тревоги и страха — иногда они усиливаются именно из-за обезвоживания.

9. Переключите внимание. Для этого можно сделать мелкие дела, на которые раньше не было времени: например, написать кому-то письмо, помыть посуду, сделать уборку в ванной или на рабочем столе.

10. Выпишите свои тревоги на бумагу. Переживание эмоций будет даваться легче, если они окажутся перед глазами — заведите себе привычку каждый день записывать в дневник все, что чувствуете, и почему — прямо по пунктам. Это отлично работает как терапия.