

Полезные советы :

1.Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, сделайте выдох как можно медленнее. Представьте себе, что с воздухом из вас выходит негативная энергия и напряжение.

2.Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положения тела. Помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, чувства.

3.Займитесь какой-нибудь деятельностью: начните стирать белье, сделайте уборку. Любая деятельность и особенно физический труд в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода- позволяет отвлечься от внутреннего напряжения.

4. Включите успокаивающую музыку. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрируйтесь.

5. Побеседуйте с кем нибудь на отвлеченные темы, позвоните по телефону своему другу, Это отвлекающая деятельность, которая происходит «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

ОГБУ "УСЗСОН по Боханскому району"

*Иркутская область,
Боханский район,
п. Бохан, ул. Школьная, 6
8 (39538) 91-5-17*



*Отделение
социального сопровождения
и социальной реабилитации
инвалидов*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ



Психологическая помощь при стрессе

СТРЕСС – это состояние сильного психического напряжения, возникающее при эмоциональных перегрузках, адекватная реакция на которые не была сформирована, но должна быть выработана в сложившейся ситуации. Причины, вызывающие стресс называют стрессорами. Это кризисные ситуации и неблагоприятные условия жизни. Сила воздействия стрессоров зависит от психических особенностей человека и его опыта. Развитие стресса происходит в несколько этапов:

- бессознательный сигнал об опасности, тревога, шок нервной системы
- адаптация к стрессорам и восстановление нарушенных психических функций
- сопротивление стрессорам
- истощение или приобретение психологических навыков выхода из стресса

Стресс на начальном этапе способствует мобилизации

психических сил и не вызывает физиологических изменений. Если не происходит адаптации и выхода из стрессовой ситуации, то стресс трансформируется в дистресс (хронический стресс). Это состояние оказывает отрицательное воздействие на организм. Защитные механизмы человека не справляются со стрессом и он получает психосоматические проблемы. Так как современная цивилизация является стрессорогенной, очень важно научиться эффективно бороться со стрессом.

Психологи выделяют следующие основные способы устранения стресса:

- физические упражнения, аутотренинг, медитация, релаксация, перебор негативных эмоций на другого человека ("поплакаться в жилетку") – эффективны при легких и умеренных формах стресса
- консультация психолога и психологическая помощь – эффективны при

длительных, сложных формах и помогают устранить не только следствия, но и причины данного состояния.

К понятию стресса близко понятие фрустрации (с латинского – тщетное ожидание). Фрустрация возникает в связи с крахом надежд при достижении высокозначимых целей. Она устраняется путем переоценки ценностей, осознанием неудачи как жизненного урока для достижения других целей. Фрустрации могут быть очень опасными и "сжигать" человека изнутри. В таких случаях необходима консультация психолога и психологическая помощь. Психологи нашего центра помогут Вам решить этот и многие другие вопросы. В зависимости от существующей проблемы будут разработаны индивидуальные программы эффективной психологической помощи и Вы сможете полностью раскрыть потенциал своей психики.