

Самодопомога при стресі



Самодопомога при стресі



Дихання для зняття тривоги по квадрату: на рахунок «1-2-3-4» ми вдихаємо повітря; а на «1-2-3-4» – затримуємо дихання; на «1-2-3-4» – видихаємо; на «1-2-3-4» – знову затримуємо дихання. Якщо виконувати цю вправу кілька хвилин, то хвилювання знижується.



Займіть себе чимось цікавим – це хороший спосіб переключення уваги, боротьби з тривогою та панікою



Знайдіть позитив, подивившись на ситуацію під іншим кутом зору. Ви маєте можливість більше часу знаходитися вдома із своєю сім'єю; опанувати при дистанційній роботі інтернет-ресурси. Випишіть 10 позитивних висновків на аркуш паперу



Створіть список стресорів. Проранжуйте ці стресори від 1 до 10 (за силою впливу) та навпроти кожного запишіть ресурсну активність, яка може Вас підтримати



Згадайте або уявіть безпечне місце, у якому почуватиметесь добре, спокійно, затишно і у повній безпеці. Згадайте (або уявіть) всі особливості цього простору, його звуки і запахи, відчуття на шкірі і в тілі. Сконструйте у своїй уяві «живий» образ цього ресурсного місця... Можете відвідувати це місце упродовж дня і «перебувати» там деякий час, там за потреби. Думка про безпечне місце нагадуватиме Вашій психіці, що ситуація з часом стабілізується.



Пригадайте позитивний досвід подолання труднощів, складних ситуацій:
-Що Вам допомогло?
-Які люди були поруч із Вами та допомогли пережити стрес?
-Якщо їх зараз уявити поруч, то щоб вони сказали Вам?
-Як би вони підтримали Вас?
Будьте здорові, дбайте про себе і своїх близьких!