

# Как справиться

## Рекомендации по первой психологической помощи в ситуации сильного стресса



### МЫСЛИ

- Попробуйте методику экстренного отключения внимания. Сфокусируйтесь на задаче, требующей концентрации, например, попробуйте пересчитать вокруг себя вещи одного цвета. Это задействует рациональную часть мозга и помогает справиться с навязчивыми мыслями
- Определите, что находится в зоне вашего контроля, а что — за её пределами. Работайте с тревогой и паникой методом «заземления»
- Концентрируйтесь на приятном. Это непросто: вы не можете повлиять на текущую ситуацию, но можете — на свою реакцию. Думайте о том, что для вас важно, вспоминайте хорошие моменты



### ЧУВСТВА

- Примите каждое из своих чувств. Страх, тревога, раздражение, злость, грусть — всё это нормальная реакция на стресс. Не подавляйте переживания, проговаривайте или записывайте их. Выпускайте напряжение экологичным способом: уединяйтесь и плачьте, кричите в подушку, бегайте
- Просите о поддержке и помогайте сами — это позволяет снизить чувство бессилия и ощутить свою субъектность, ощутить, что вы есть, вы важны, вы делаете что-то полезное
- Обратитесь к психологу. Воспользуйтесь бесплатной сессией от Alter, если нуждаетесь в первой психологической помощи. Если вы уже работаете со специалистом, попросите уделить внимание той теме, которая вас больше всего волнует



### ДЕЙСТВИЯ

- Делайте то, что можете. Найдите то, что можете контролировать. Пусть это будет небольшая задача, например, перестановка на рабочем столе или наведение порядка в шкафу
- Тревога рождается из неопределённости. Найдите свой островок стабильности или добавьте определенности там, где можете. Можно вспомнить о личных ритуалах, семейных традициях или просто придерживаться ежедневной рутины
- Составьте антикризисный план, включающий список действий и контакты на случай экстренных ситуаций. Держите его при себе



### ТЕПО

- Не забывайте есть, поддерживать режим сна, принимать ванну или душ, проветривать помещения. Постарайтесь ограничить употребление кофе, крепкого чая и других стимуляторов
- Двигайтесь — это помогает справиться со стрессом и выплеснуть энергию. Например, для завершения цикла стресс-реакции необходимо от 20 минут до часа физической активности — бега, быстрой ходьбы или фитнеса
- Дышите и расслабляйтесь. Попробуйте техники дыхания по квадрату, технику 4-7-8, прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону

Квадрат



4-7-8

