

Техники самопомощи при остром стрессе:

Во время ВНУТРЕННЕГО НЕГАТИВНОГО диалога возникают вопросы вроде:

- Что, если у меня не хватит сил?
- Что, если я буду ранен или погибну?
- Что, если я не прав?
- Что, если я не могу спастись?
- Что, если я допущу ошибку?

Радикальное принятие (угроза жизни, высокие риски)....



Техники самопомощи при остром стрессе:

1. Паническая атака и зашкаливающая тревога. Что делать?

- Найти глазами 5 предметов, на которые Вам приятно смотреть и назвать их словами;
- Прислушаться и дифференцировать 5 звуков и также назвать их словами;
- Найти и назвать 5 запахов;
- Нащупать 5 предметов и назвать их;
- Назвать 5 физических ощущений в своем теле и назвать их;
- После этого повторять по кругу. Все техники нужно пробовать, на словах это может выглядеть странно, но, поверьте, когда уже ничего не помогает, они работают.

С помощью этой техники за счет простых и примитивных действий человек начинает фиксировать себя, приземляться и "якориться" за реальность.



Техники самопомощи при остром стрессе:

2. Техники дыхания.

- Прислушаться к своему дыханию, не менять его, не форсировать, просто спокойно дышать и концентрироваться.
- После этого можно сделать успокаивающую технику дыхания: медленный вдох на 4 счета. Задерживание дыхания на 4 счета. Выдох на 4 счета. Повторяем несколько раз.



Техники самопомощи при остром стрессе:

- **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.



Техники самопомощи при остром стрессе:

5. 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.

