

«Курский Центр для несовершеннолетних»

Памятка для подростков

«Как помочь себе в стрессовой ситуации»



1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни.
2. Сосчитайте до десяти и только потом вернитесь к ситуации.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
4. Если стрессовая ситуация застигла вас в помещении:
 - встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где можно побыть одному;
 - воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить виски, лоб, артерии на руках холодной водой;
 - медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, осмотрите их;
 - посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?
 - набрав воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу;
 - выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, чтобы голова и руки свободно свисали. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь. Выполняйте упражнения осторожно, чтобы не закружилась голова .5. Если стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения;

- осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие вас вещи с разных позиций. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите;
- найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень), и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами;
- если есть возможность, выпейте воды;
- проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.
- концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи себе этого вполне достаточно. Не повредит и прогулка, словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.

Наши контакты

305044 г. Курск, ул. Краснознаменная, д.20
тел. (факс) (4712) 34-34-80
электронный адрес (e-mail): zentr-nl@mail.ru
группа в социальной сети «ВКонтакте»: club172804502