|  |
| --- |
| находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 синих (любой другой цвет) предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: Синие занавески, синяя ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.  **4**.**Смена обстановки**  Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Представить себя в приятной обстановке – на природе, дома, в каком-нибудь месте, которое вызывает у Вас приятные воспоминания.  **5.Отвлечение**  Займитесь какой-нибудь физической деятельностью (быстро пройтись, по приседать, побегать и т.п.). Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, 'спустить пар'.  **6**.**Музыка**  Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация  на чем-то одном способствуем полной релаксации (расслаблению), вызывает положительные эмоции.  **7.Общение**  Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется 'здесь и сейчас' и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.  **8.Вода**  Найдите возможность смочить лоб, виски, руки холодной водой. Выпейте стакан воды: медленно, как бы сосредоточенно пейте воду, сконцентрировав внимание на своих ощущениях. Если есть возможность можно принять контрастный душ или ванну.  **ПРИХОДИТЕ И ЗВОНИТЕ!**  ***МЫ ЖДЕМ ВАС!***  г. Чечерск, ул. Интернациональная, 56Б  с 8.30 до 17.30  ***телефон «Доверие»3-12-66***  **Чечерский территориальный центр**  **социального обслуживания населения**  D:\картинки\карт для рубрик\stress-physical-emotional-chemical-greater-life-chiropractic.jpg  *"Стресс - это не то, что с вами случилось, а  то, как вы это воспринимаете"  ( Ганс Селье)* ψ  ***Отделение социальной адаптации, реабилитации и социальной поддержки***  **Стресс**- это защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.  Он составляет важную часть нашей повседневной жизни  ***Какой бывает стресс?***  **Эмоционально отрицательные и эмоционально положительные стрессы.**Такие радостные события, как свадьба, рождение ребенка или выигрыш любимой команды, тоже факторы стресса, вызывающие бурю эмоций и выброс адреналина. В случае эмоционально положительного стресса стрессовая ситуация приносит вам радостное возбуждение и хорошее настроение, она непродолжительна и вы ее контролируете, обычно в этих случаях опасаться нечего: ваш организм сможет быстро отдохнуть и восстановиться после взрыва активности.  **Кратковременный (острый) и долговременный (хронический) стрессы.**Они по-разному отражаются на здоровье. Долговременный стресс несет более тяжелые последствия. Для острого стресса характерны быстрота и неожиданность, с которой он происходит. Крайняя степень острого стресса - шок. Острый, шоковый стресс может быть вызван различными экстремальными ситуациями, выходящими за рамки нашего жизненного опыта. Шок, острый стресс почти всегда переходят в стресс хронический, долговременный. Шоковая ситуация прошла, вы вроде бы оправились от потрясения, но воспоминания о пережитом возвращаются снова и снова.  **Психосоциальный стресс** хоть и происходит в мирное время и не имеет видимых разрушительных последствий, на человеческую психику действует ничуть не слабее. Чаще всего такой стресс вызывает смерть супруга, развод или разрыв с близким человеком, чувства обиды, зависти, ревности, злости и т.п. Долговременный стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за незначительных, казалось бы, но постоянно действующих и многочисленных факторов (например, неудовлетворенность работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.).  **Физиологический стресс**возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (боль, холод, жара, голод, жажда, физические перегрузки и т.п.)  **Эмоциональный стресс**имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности человека (преступления, аварии, войны, тяжелые болезни и т.п.), его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (потеря работы, семейные проблемы и т.п.).  **Информационный стресс**возникает при информационных перегрузках, когда человек, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения. Очень часты информационные стрессы в работе диспетчеров, операторов технических систем управления, машинистов.  Потенциально же опасным для психического и физического здоровья человека является слишком продолжительный, хронический стресс, который затрудняет адаптацию к постоянно изменяющимся условиям жизнедеятельности.  Признаки хронического стресса:   * Нарушения сна (вы долго не можете уснуть, с трудом просыпаетесь и чувствуете себя разбитым, подавленным и не отдохнувшим); * Утомляемость (работаете «от звонка до звонка», на решение проблем нет сил); * Раздражительность,  вспыльчивость, конфликтность (начинает раздражать поведение людей, к которым вы ранее относились положительно, учащаются конфликты в семье); * Ошибочные действия на работе и дома; * Головные боли, повышенное давление, расстройства желудка или появления симптомов ранее вылеченных болезней (например: язва желудка, гастрит, экземы); * Замечаете, что стали чаще употреблять алкоголь или психоактивные вещества, дающие вам лишь иллюзию комфорта и расслабленности; * Постоянные негативные мысли, апатия и другие.     Эффективными методами профилактики и совладания со стрессом являются приемы саморегуляции.  ***Саморегуляция*** - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием.  ***Методы саморегуляции в острой стрессовой ситуации***  **1.*Противострессовое дыхание***  Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. При каждом выдохе говорите себе: «Я успокаиваюсь…», «Медленный выдох успокаивает меня…» или что-то другое, что Вам необходимо! Помните, что противострессовое дыхание - главная составляющая психоэмоционального равновесия.  **2.Минутная релаксация**  Расслабьте уголки рта, мышцы лба. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить 'язык лица и тела' путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).  **3.Инвентаризация**  Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы |