



БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ

как поддержать себя в ситуации стресса

Автор: Клинический
психолог Татьяна Гилёва



Помощь нужна, если:

- Апатия
- Ступор
- Двигательное возбуждение
- Агрессия
- Страх
- Истерика
- Дрожь

Необходим специалист, когда:

- Бред
- Галлюцинации
- Угроза жизни
- Опасное для человека или других агрессивное поведение
- Попытка суицида

Ситуации, вызывающие стресс:

- Потеря
- Переезд
- Физическое или эмоциональное насилие
- Высокое эмоциональное напряжение
- Социальная изоляция
- Нарушение безопасности (!)
- Участие как свидетель в кризисной ситуации
- Опыт, возвращающий к прежней травме

Что важно делать?

- Сбросить аффект (напряжение) – рассказать, нарисовать, покричать, побить подушку и т.д.
- Вернуть ощущение устойчивости и контроля – телесные практики, контроль над дыханием, упражнения
- Постараться вернуться в ресурсное состояние - опора на прошлый опыт, поддержка близкого круга, визуализации
- Еще раз вернуться к чувствам
- Ассимилировать опыт

Профилактика – очень важно!

Будет легче справиться со стрессом, если:

- Соблюдать режим труда и отдыха
- Не злоупотреблять ПАВ
- Заниматься спортом
- Проверяться у эндокринолога
- Иметь «список поддержки»
- Разрешить себе делать ошибки и обращаться за помощью

ТАТЬЯНА ГИЛЁВА

9410090@MAIL.RU

www.TGILEVA.ru

