

## *Первая помощь в стрессовой ситуации*

- Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).
- Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне медленно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
- Смочите лоб, виски и запястья холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно.
- Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!
- Набрав воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно, как бы сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).
- Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами.
- Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»
- Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было бы хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
- Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. У вас есть поддержка. Может самое время попросить о помощи?