

Дорогие ребята, эта информация для вас!

Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией?

1. Если ты попал в сложную ситуацию, неприятную для тебя ситуацию, твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от своего характера, ты можешь находиться в различных состояниях: испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, неконтролируемые раздражительность и злость, нежелание общаться с кем-либо. У тебя могут появляться чувство страха, тревоги в ситуациях, чем-то напоминающих о событии (звук, запах и т.д.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднение дыхания, нарушение аппетита и т. д. На уроках в школе ты можешь стать рассеянным, невнимательным, быстрее уставать, выполняя задания. Если ты испытываешь такие состояния достаточно длительно, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).
2. В это такое непростое время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять помощь окружающих. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.
3. Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
4. Поддерживай отношения с другими знакомыми для тебя людьми.
5. Если разговор о твоих проблемах вызывает у тебя слезы, не стыдись их – это нормальная реакция на травмирующее событие.
6. Ограничь просмотр социальных сетей, новостных лент и телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях.
7. Постарайся соблюдать режим дня, важно: вовремя есть и высыпаться ночью – это поможет тебе восстановить силы.
8. Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет и тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей, вернет чувство уверенности.
10. Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также можешь себе, выполняя простые упражнения.

Упражнения способствующие снижению уровня тревоги и стресса:

Упражнение «Оценка происходящего»

Для начала постарайся ответить на вопросы:

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»
2. Что я не могу изменить в этой ситуации?

После оценки ситуации продумай план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

Заполни время возможными действиями. Вернись к своим делам, лучше всего рутинным. Рутинная – прекрасное средство от паники. Найди скучное занятие. Самое время разобраться с файлами в папках или в шкафах. Для этого тебе необходимо продумать план действий: на ближайшее время (15,30 минут); на ближайший час; на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т.д. Главное – займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью. Помни, что страх не живет в настоящем моменте. Возвращай себя в настоящее, в тело, в момент «здесь и сейчас».

Техника «Заземление 5-4-3-2-1»

- Нужно найти 5 вещей, которые ты можешь увидеть,
- Четыре вещи, которые ты можешь потрогать,
- Три звука, которые ты слышишь,
- Два запаха, которые чувствуешь,
- Один предмет, который можешь попробовать на вкус.

Эта техника работает за счет возврата в настоящий момент, в «здесь и сейчас», она помогает перевести внимание на вещи, которые находятся рядом.

Если ты чувствуешь, что твои попытки снизить переживаемый стресс или тревогу не приводят к успеху, обратись за психологической помощью к специалисту. Для тебя всегда работает бесплатная линия психологической помощи телефона доверия 8-800-2000-122