

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ СТРЕССЕ



Внимание на чувства

Осознайте их, постарайтесь принять. Попробуйте сказать себе:
«Я имею право испытывать любые чувства, это нормально.
Я чувствую, потому что я живой человек».

Упражнения

Эмоциональное состояние можно улучшить через работу с телом.
Сделайте упражнения для снятия мышечного напряжения,
дыхательные техники, помедитируйте.



Хобби

Используйте подходящие вам способы справиться со стрессом:
спорт, хобби, приятные ежедневные мелочи, привычные бытовые
занятия, физическая активность. **Что доставляет удовольствие
лично вам?**

План

Спланируйте следующий день, неделю. Это внесёт
в жизнь порядок, определенность и устойчивость.

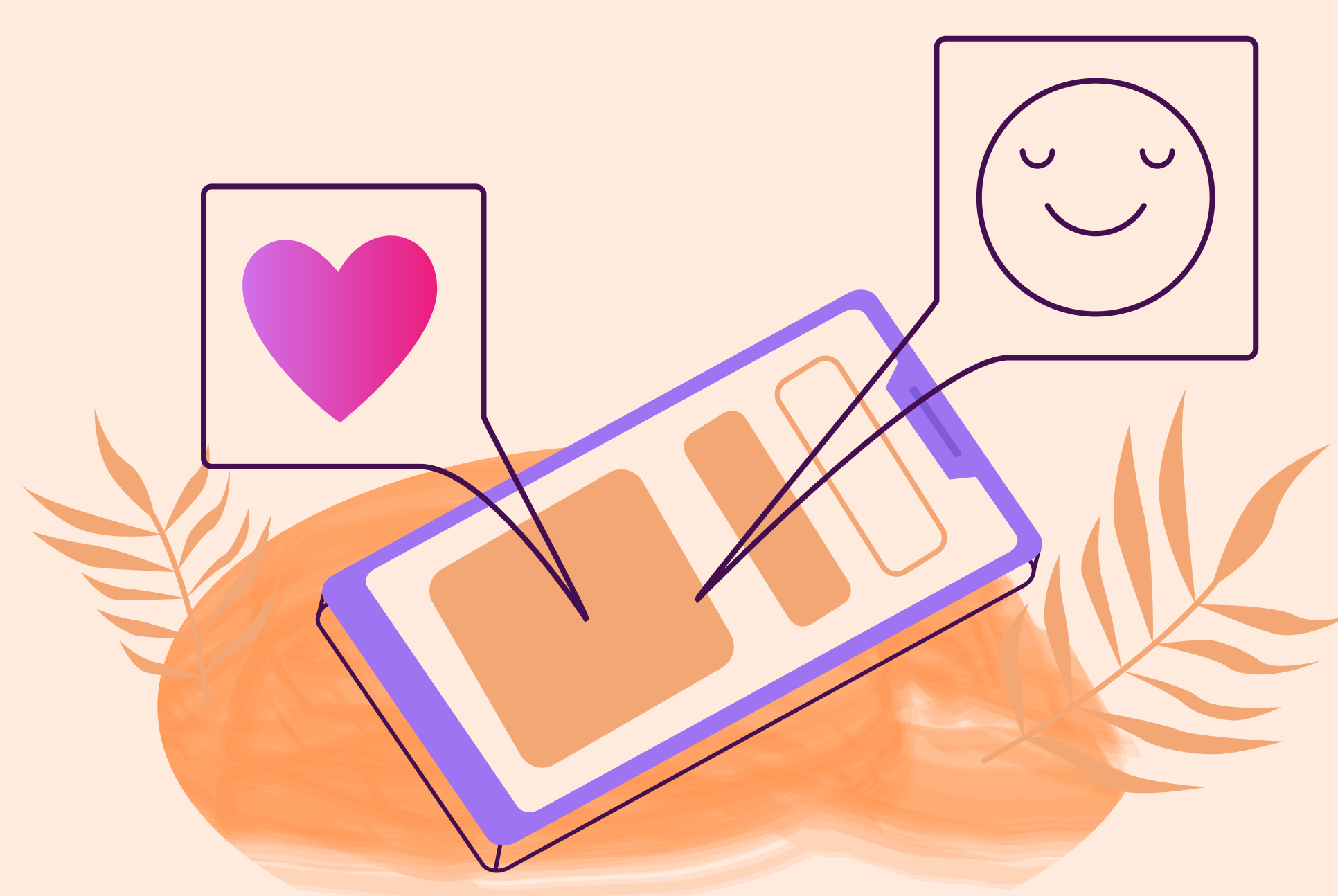


Информация

Ограничьте негативную информацию, **добавьте
позитивных новостей.**

Общение

Больше общайтесь с поддерживающими **друзьями**,
сохраняйте интерес к разным сферам жизни.



Семья

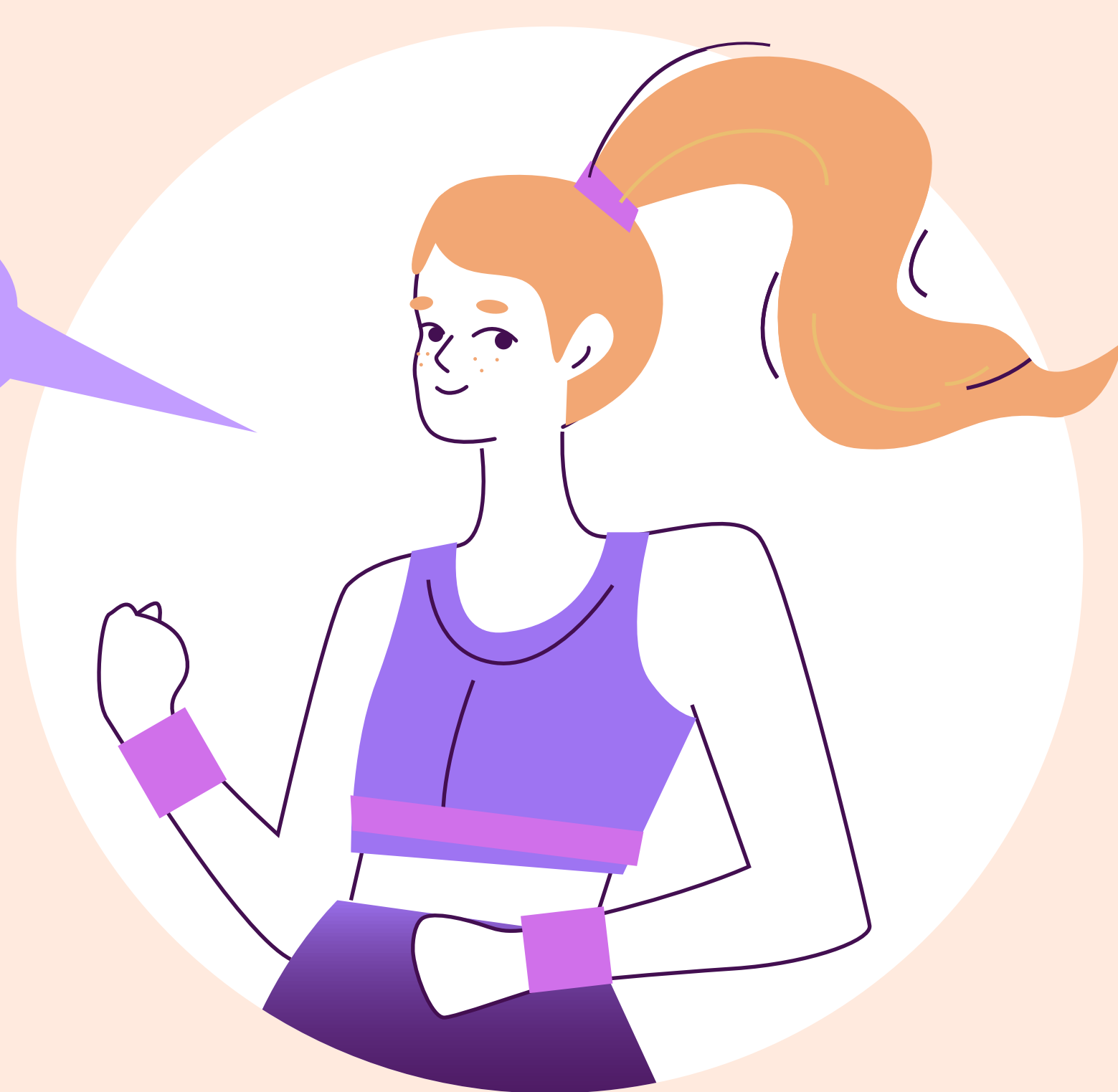
Обратитесь к **близким за поддержкой**, найдите место,
которое дает вам ощущение безопасности.

Помощь

Если чувствуете, что не справляетесь сами, **не стесняйтесь
обращаться за психологической помощью!**



Психолог обязательно выслушает,
поможет найти выход из ситуации



ТыСильнееСтресса.бел

Материал создан в рамках совместной инициативы агентств системы ООН
по противодействию насилию в отношении детей и молодых женщин,
реализуемой ЮНИСЕФ, ПРООН и ЮНФПА при финансовой поддержке
Правительства Великобритании.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГА ИЛИ ПОДРУГУ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

Если друг или подруга переживают, тревожатся, твоя помощь может быть очень важна!
Ведь настоящий друг рядом не только в радостные, но и в грустные моменты.
Мы расскажем, как ты можешь поддержать другого человека.

Давай поговорим

Предложи поговорить о случившемся, о переживаниях. Иногда человеку нужно просто выговориться. Важно внимательно слушать, чтобы чувствовалось, что ты действительно сопереживаешь.

Я рядом

Не оставляй друга или подругу наедине с плохими мыслями. Можно просто побыть рядом, не обязательно специально придумывать, как развеселить человека.

Есть пара упражнений

Сделайте вместе упражнения для снятия мышечного напряжения, дыхательные техники.

ПРОСТЫЕ ВАРИАНТЫ ЕСТЬ НА САЙТЕ
ТЫСИЛЬНЕЕСТРЕССА.БЕЛ



Давай отвлечёмся

Предложи успокаивающие занятия. Это может быть прогулка, игры, просмотр хорошего фильма.



У ПОДРУГИ ЕСТЬ ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ,
КОТОРЫЙ ОНА МОЖЕТ ПЕРЕСМАТРИВАТЬ
МИЛЛИОН РАЗ

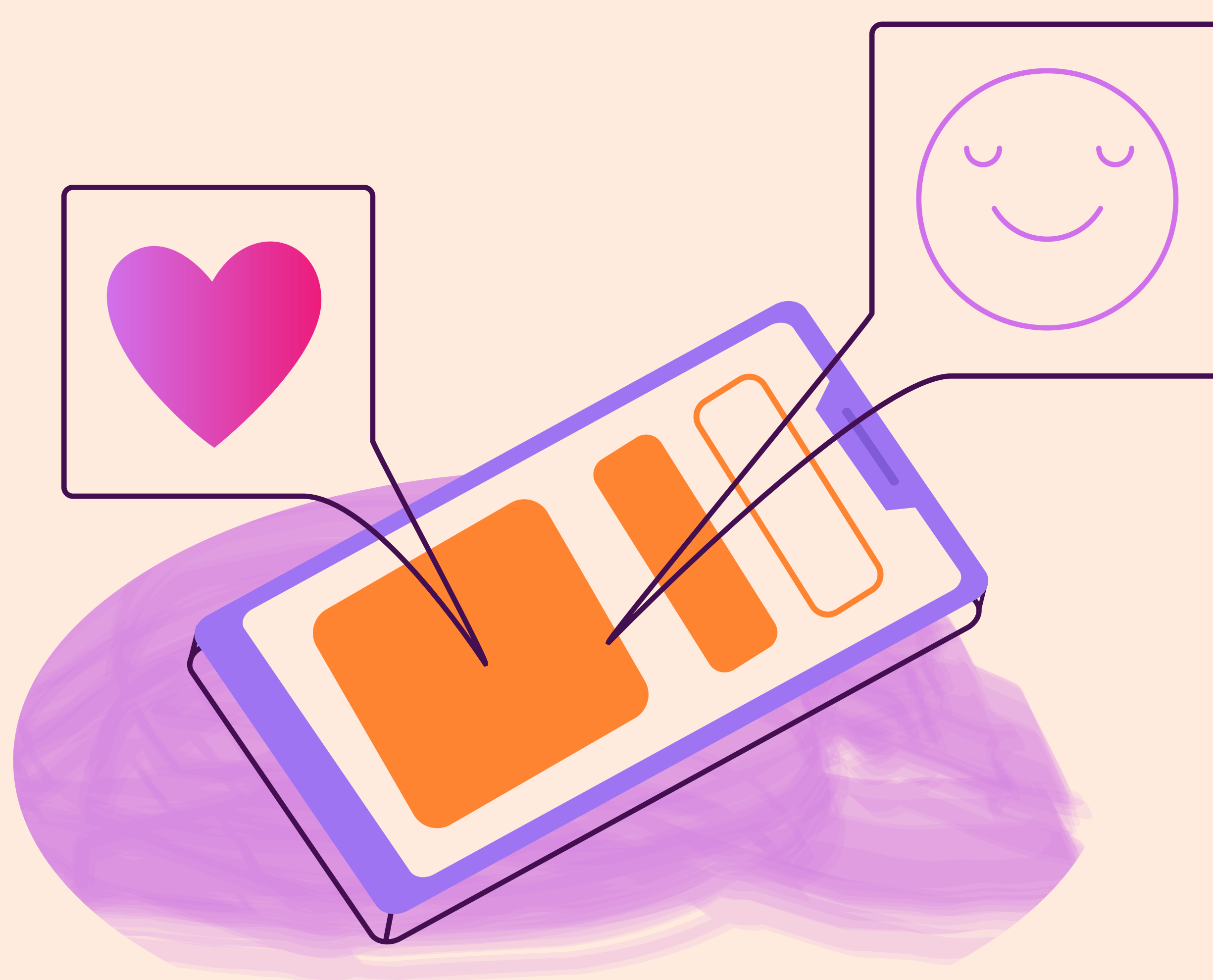
Давай обратимся к взрослым

Если ситуация серьезна, постарайся убедить друга или подругу обратиться к взрослому, которому он или она доверяет. Если такой возможности нет, всегда можно позвонить на Детскую телефонную линию. Специалист обязательно выслушает тебя и поможет. Это бесплатно и анонимно: никто не узнает, что ты или друг звонил.



8-801-100-16-11

КРУГЛОСУТОЧНО. БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО



ТыСильнееСтресса.бел

Материал создан в рамках совместной инициативы агентств системы ООН по противодействию насилию в отношении детей и молодых женщин, реализуемой ЮНИСЕФ, ПРООН и ЮНФПА при финансовой поддержке Правительства Великобритании.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС

Испытываете ли вы стресс? Скорее всего, да. Он часть жизни, и так задумано природой. Стресс тренирует защитные механизмы тела и психики, помогая нам адаптироваться к трудностям. Кстати, стресс вызывают даже позитивные события: новая работа, свадьба, рождение ребёнка.

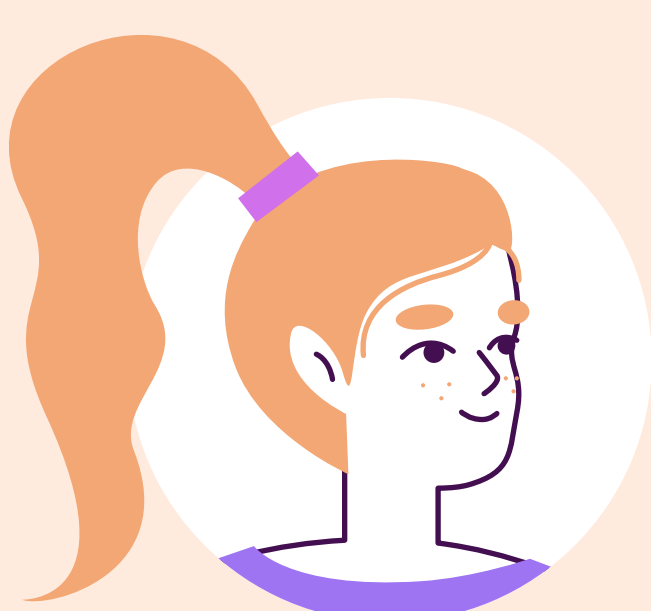
Иными словами, испытывать стресс – абсолютно нормально



Но если произошло что-то, выходящее за рамки обычной жизни, вы испытали очень сильное потрясение или длительно находитесь под воздействием неблагоприятных событий – возникает

травматический стресс.

Его важно вовремя заметить и проработать, чтобы он не привел к посттравматическому стрессовому расстройству.



Обращаете ли вы внимание на свои чувства и ощущения?

Тело, эмоции и поведение могут говорить и даже кричать об испытываемом стрессе. Давайте уделим несколько минут и разберемся, испытываете ли вы стресс.

Замечаете ли вы у себя какие-либо из этих признаков?

КАК ВАМ ГОВОРЯТ О СТРЕССЕ...

ТЕЛО	ЧУВСТВА	МЫШЛЕНИЕ	ПОВЕДЕНИЕ
☐ трудности со сном ☐ головные боли ☐ потеря аппетита ☐ боли в животе ☐ рвота ☐ затруднённое дыхание ☐ учащённое сердцебиение ☐ тремор ☐ чрезмерная потливость ☐ сухие губы ☐ снижение иммунитета ☐ сбой менструального цикла ☐ снижение полового влечения	☐ эмоциональные взрывы ☐ страх, ужас агрессивность, гнев ☐ нетерпеливость ☐ плаксивость ☐ упадок настроения ☐ чувство одиночества ☐ апатия ☐ раздражительность ☐ тревожность ☐ депрессивность ☐ мрачность ☐ утрата интересов ☐ самообвинение ☐ снижение самооценки	☐ трудности концентрации ☐ нарушения памяти ☐ рассеянность внимания ☐ отвлекаемость ☐ сужение поля внимания ☐ путаница ☐ безразличие ☐ навязчивые мысли и образы ☐ подозрительность ☐ неуверенность в себе ☐ обидчивость ☐ уменьшение активности мышления (вплоть до обморока и потери памяти)	☐ трудности общения ☐ уход в себя ☐ зависимое поведение ☐ истеричность ☐ импульсивность ☐ нарушение речи ☐ чрезмерное возбуждение и напряжение мышц ☐ дрожание рук, голоса ☐ уменьшение скорости реакции ☐ пугливость ☐ суетливость ☐ неряшливый вид ☐ переедание

У каждой из нас травматический стресс может проявляться по-разному. Заметить такие звоночки – первый важный шаг. Теперь с этим можно работать, ведь у каждого человека есть внутренние ресурсы, чтобы справиться с трудностями.

Дальше вы найдете советы психологов. Выберите те, которые наиболее вам откликаются, попробуйте новые способы помочь себе.

ТыСильнееСтресса.бел

Материал создан в рамках совместной инициативы агентств системы ООН по противодействию насилию в отношении детей и молодых женщин, реализуемой ЮНИСЕФ, ПРООН и ЮНФПА при финансовой поддержке Правительства Великобритании.