



## Памятка для студентов и преподавателей.

### Самопомощь в состоянии стресса.

Если вы переживаете стресс, знайте, что вы не одни. Прямо сейчас многие другие люди во всем мире также испытывают стресс.

«Стресс» означает ощущение, что жизнь переполнена проблемами и угрозами. Стресс может быть вызван серьезными угрозами или менее значительными проблемами.

Все иногда испытывают стресс. Небольшой стресс не является проблемой. Но очень сильный стресс часто оказывает негативное воздействие на тело. Многие люди испытывают неприятные чувства (головная боль боли в области шеи и плеч боли в спине расстройство желудка отсутствие чувства голода ком в горле тяжесть в груди мышечное напряжение). Некоторые люди обнаруживают у себя разные проблемы со здоровьем, такие как кожная сыпь, инфекции, болезни или проблемы с кишечником.

В состоянии стресса, многие люди:

- испытывают изменения в аппетите.
- не могут сосредоточиться
- быстро выходят из себя
- не могут сидеть спокойно
- имеют трудности со сном
- испытывают чувство грусти или вины
- беспокоятся, плачут, чувствуют большую усталость
- испытывают изменения в аппетите.

Но можно помочь себе, научившись практическим навыкам по управлению стрессом.

## **Инструменты помощи при стрессе**

### **Инструмент 1: ЗАЗЕМЛЕНИЕ**

Для ЗАЗЕМЛЕНИЯ во время эмоциональных бурь ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на свои мысли и чувства, ЗАМЕДЛИТЕСЬ и СОЕДИНИТЕСЬ со своим телом, медленно прижимая ноги к полу, потягиваясь и дыша, а затем ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ и ВКЛЮЧИТЕСЬ в окружающий мир. Что вы можете увидеть, услышать, потрогать, попробовать и почувствовать? С любопытством обратите внимание, что находится перед вами. Заметьте, где вы находитесь, кто рядом с вами и что вы делаете. Вы можете практиковать заземление, когда у вас есть всего одна-две минуты, например, когда вы чего-то ждете, либо до или после повседневных занятий, таких как стирка, еда, приготовление пищи или сон. Практикуясь в это время, вы можете обнаружить, что скучные занятия становятся более приятными. Это облегчит применение заземления позднее, в более сложных ситуациях.

### **Инструмент 2: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ "КРЮЧКА" ("КРЮЧОК" навязчивые, тягостные, мешающие мысли).**

ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ КРЮЧКА с помощью этих трех действий:

1) ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на то, что вас зацепила тягостная мысль или чувство. Осознайте, что тягостная мысль или чувство отвлекает вас, и с любопытством понаблюдайте за ней/ним.

2) Затем НАЗОВИТЕ про себя эту тягостную мысль или чувство, например: «Вот у меня появилась тягостная мысль» «Вот мне сдавило грудную клетку» «Вот меня охватил гнев» «Вот у меня появилась тягостная мысль о прошлом» «Я обращаю внимание на то фиксирую, что у меня появилась тягостная мысль» «Я обращаю внимание на то, что меня одолевают страхи в отношении будущего».

3) Затем ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ на то, что вы делаете. Уделяйте все свое внимание тем, кто рядом с вами, и тому, что вы делаете

### **Инструмент 3: ДЕЙСТВИЯ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ**

Выберите ценности, наиболее важные для вас, например:

- быть добрым и заботливым
- быть полезным

- быть смелым
- быть трудолюбивым.

Вы должны решить, какие ценности для вас важнее всего! Затем выберите одно маленькое действие, которое вы сможете совершить на следующей неделе в соответствии с этими ценностями. Что вы сделаете? Что вы скажете? Даже самые незначительные действия важны!

**Помните, что имеется три подхода к любой сложной ситуации:**

**1. УЙТИ**

**2. ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ; ПРИНЯТЬ БОЛЬ ТОГО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ; И ЖИТЬ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ**

**3. СДАТЬСЯ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ.**

#### **Инструмент 4: ПРОЯВЛЕНИЕ ДОБРОТЫ.**

Обратите внимание на свою боль и боль других и отвечайте на нее с добротой. Освободитесь от недобрых мыслей, **ОБРАЩАЯ** на них **ВНИМАНИЕ И НАЗЫВАЯ** их. Затем попробуйте поговорить с собой по-доброму. Если вы добры к себе, у вас будет больше энергии, чтобы помогать другим, и больше стимулов, чтобы проявлять доброту к другим, что пойдет на пользу всем. Вы можете также протянуть руку ладонью вверх и представить, как она наполняется добротой. Бережно приложите ладонь к какой-нибудь части вашего тела, где вы чувствуете боль. Почувствуйте, как теплота перетекает из ладони в ваше тело. Посмотрите, можете ли вы быть добрым к себе через эту ладонь.

**Инструмент 5: СОЗДАНИЕ ПРОСТРАНСТВА** Попытки отогнать от себя тягостные мысли и чувства часто бывают безрезультатными. Поэтому, вместо этого, **СОЗДАЕМ** для них **ПРОСТРАНСТВО**:

1) **ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ** на тягостную мысль или чувство и наблюдаем за ней/ним с любопытством. Концентрируем внимание на ней/нем. Представляем себе неприятное чувство в виде какого-либо предмета и обращаем внимание на его размер, форму, цвет и температуру.

2) **НАЗЫВАЕМ** тягостную мысль или чувство, например: «Вот у меня возникло неприятное чувство» «Вот у меня появилась тягостная мысль о

прошлом» «Я обращаю внимание, что меня охватила грусть» «Я обращаю внимание, что у меня появилась мысль о том, что я слабый человек».

3) Позвольте этому неприятному чувству или мысли прийти и уйти как погоде. Дышите и представляйте себе, как ваше дыхание проникает в вашу боль и обволакивает ее, создавая для нее пространство. Вместо того, чтобы бороться с этой мыслью или чувством, позвольте ей/ему пройти сквозь вас подобно тому, как погода перемещается по небу. Если вы не будете бороться с погодой, у вас будет больше времени и энергии для того, чтобы включиться в окружающий мир и заниматься важными для вас делами.

**Следуя, этим инструкциям можно научиться справляться со стрессом, а ежедневное применение этих инструкций сформирует у Вас стрессоустойчивость.**

**Доброго здоровья!**

Педагог-психолог Логунова Н.М.

т.31-50-51