АПАТИЯ

Если ты чувствуете упадок сил, тебе трудно собраться и начать что-то делать, и особенно, если ты понимаешь, что не способен испытывать эмоции, дай себе возможность отдохнуть.

- **Сними обувь, прими удобную позу,** постарайся расслабиться.
- **Завари чашку некрепкого сладкого чая и выпей его.**
- **Помассируй мочки ушей и пальцы рук** - это места, где находится огромное количество биологически активных точек - эта процедура поможет немного взбодриться.
- Сделай **несколько физических упражнений** в медленном темпе.
- **Не берись делать несколько дел сразу.** В таком состоянии внимание рассеянно и сконцентрироваться даже на одном деле, трудно.
- Выполняй работу **в среднем темпе**, старайтесь сохранять силы.
- По возможности отдохни столько, сколько потребуется. Если ситуация требует от тебя действий, дай себе **короткий отдых**, расслабься хотя бы **на 15-20 минут**.

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Мы работаем:

Понедельник-четверг 9.00-17.00

Пятница 9.00-15.30

Вс, сб –выходные

Перерыв на обед 13.00-13.30

Адрес: г. Мурманск, ул. Советская, д.9а

Контактные телефоны:

8 (8152) 25-66-30

8 (8152) 25-66-49

8 (8152) 25-66-23

8 (8152) 25-40-62

Сайт: cpmss.ru

Почта: opmpk@mail.ru

Использованы иллюстрации, взятые из общедоступных баз данных

Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЯХ

Памятка для подростков

Мурманск 2021 г.

ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ (ОСР)

- это реакции, которые развиваются у человека без каких-либо других проявлений психических расстройств в ответ на необычный физический или психический стресс и обычно стихает через несколько часов или дней.

Каждый человек реагирует на стресс по-разному:

- Истерика
- Страх
- Ступор
- Психомоторное возбуждение
- Нервная дрожь
- Плач
- Агрессия
- Апатия

Это нормальные реакции на ненормальные для человека обстоятельства

ПЛАЧ

Если ты плачешь, не нужно сразу стараться успокоиться.

Нужно **дать себе время и возможность выплакаться**.

Однако если чувствуешь, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, можно **выпить стакан воды**, после чего **медленно и не глубоко дышать**.

Сконцентрируйся на своем дыхании или **займись каким-либо делом**.

СТРАХ

Если ты находишься в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, можно попробовать использовать несколько простых приемов. Например, это могут быть **дыхательные или физические упражнения.**

Попытайся **сформулировать** про себя, а потом **проговорить вслух, что вызывает страх.**

Если есть возможность, **поделись своими переживаниями** с окружающими людьми - высказанный страх становится меньше.

АГРЕССИЯ (ЗЛОСТЬ, ГНЕВ)

Гнев, злость – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, естественный ответ на боль, нарушение границ, страх и др.

- Постарайся **очень точно выделить мишень злости** – на что конкретно ты злишься;
- Подумай о своих **чувствах** и поделись с другим человеком;
- Дай себе физическую нагрузку (порви листок, побей подушку и т.п.);
- **Сделай дыхательное упражнение.**

→

НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

Нельзя препятствовать проявлению **нервной дрожи** и физически её останавливать. Нервной дрожи необходимо дать состояться, поскольку это адаптивная реакция и служит для сброса лишнего мышечного напряжения.

СТУПОР

В качестве самопомощи, чтобы выйти из **ступора**, надо начать резко переводить взгляд.

ИСТЕРИКА

Если у тебя возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже *первый шаг на пути к её прекращению*. В этом случае можно предпринять следующие действия:

- **Уйти от «зрителей»**, свидетелей происходящего, остаться **одному;**
- **Умыться ледяной водой** - это поможет прийти в себя;
- **Сделать дыхательные упражнения.**

Дыхательное упражнение:
⇒Вдох;
⇒Задержка дыхания на 1-2 секунды;
⇒Медленный выдох через нос;
⇒Задержка дыхания на 1-2 секунды;
⇒Медленный вдох и т.д.,
Повтори упражнение до того момента, пока не получится успокоиться.