

АПАТИЯ

Если ты чувствуешь 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.