

«Как избавиться от стресса и тревоги»

Окружающий Мир — это зеркало, в котором каждый человек видит своё отражение. Особенности восприятия конкретной ситуации определяются возрастом, образованием, полом, жизненным опытом, сиюминутным настроением, состоянием здоровья и другими факторами.

Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах. Главный источник почти всех наших проблем мы видим в зеркале. Там же мы видим главную фигуру, способную их решить. От себя не убежишь!

Моя жизнь – не всё то, что происходит вокруг меня.

Моя жизнь — то,

а) что из происходящих событий я воспринимаю;

б) как я их оцениваю;

в) как я к этим событиям отношусь.

Стресс — часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение числа сфер жизни и деятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса. Однако чем меньшую активность я проявляю, чем «уже» сфера моих интересов, тем беднее моя жизнь.

На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Соревнование с окружающими будет источником стресса потому, что генетический, финансовый, административный и другие потенциалы окружающих могут намного превышать наши возможности.

Смысл жизни человека и человечества

— в альтруистическом самосовершенствовании, в серьёзном ограничении материальных и развитии духовных потребностей.

Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса и наоборот. Периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего я добиваюсь, вполне можно жить.

Жить нужно по способностям и средствам. Однако чем ниже уровень притязаний, тем меньше у меня стимулов к саморазвитию.

Постоянно учиться, без каких-либо условий (!) понимать всех, уважать многих, любить избранных, включая себя.*

Если я не могу изменить трудную для меня ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить моё отношение к ней. Это всегда возможно. «Если невеста уходит к другому, то неизвестно, кому повезло».*

На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в моё нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Если я оказался в очень трудной ситуации, вспомнить о миллионах тех, кому сейчас гораздо хуже — сразу полегчает.

Нужно уменьшать свою зависимость от внешних оценок. Жить лучше в соответствии с проверенными веками требованиями десяти заповедей.

Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие её. Если хочешь быть счастливым — будь им!*

Без стресса живёт тот, кому жить нравится.

Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития значимых для меня событий. Желательно психологически, а лучше и материально быть готовым к худшему. Чем больше готов, тем меньше стресс.

Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике стресса. В мире люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем люди, лишённые этого чувства. В России — на 10 лет.

Не увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нём ничего не изменишь. Не погружаться слишком в мечты о будущем. Его ещё нет. Научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас. Мой самый счастливый день — сегодня! Мой звёздный час — в разгаре! Вчерашний день мёртв, до завтрашнего дня ещё надо дожить.

Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором Вы живёте и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе, ещё лучше в галактике Млечного Пути. В этих масштабах почти все наши проблемы вызывают не стресс, а иронию, улыбку и любопытство.

Расширяйте временные границы своего мировосприятия.

Знайте историю своего рода, России, человечества, развития Жизни на Земле, Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Более того, у наших предшественников возникали проблемы и сложнее наших. Они их как-то преодолели. Значит, должны преодолеть и мы!

Мир вероятностен, и в нём практически всё может произойти.

Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, чем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается психологически готов к любому варианту развития событий. Оценивайте прошлое, настоящее и, главное, будущее вариативно и вероятно.

Расширяйте содержательные границы мировосприятия.

Чем более глубоко мы понимаем, что происходит с нами, семьёй, страной, человечеством, тем реже испытываем стресс. Развиваем стратегическое мышление. Учимся проникать в скрытые и тайные смыслы происходящих событий. Больше знаешь — крепче спишь.

Эволюция за 13,7 миллиардов лет «отшлифовала» Мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. По крайней мере, везде, где его не испортил человек. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им Хорошо там, где мы есть! Моя жизнь удалась! Главные причины моих неудач — во мне. Но себе-то я могу пусть не всё, но многое простить.

В целом ведь я хороший, хотел как лучше и делал всё, что мог!

«Есть упоение в бою...».* Испытания, посылаемые нам судьбой, могут вызывать стресс. Но они, же могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, давать радость трудной победы. «Всё, что не убивает — закаляет!».*

Укрепление физического здоровья

— важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле — здоровый стресс.

Высыпаемся. Выходные и отпуск проводим на природе. Едим овощи и фрукты. Час в день занимаемся физкультурой. Стараемся вести максимально здоровый образ жизни. Просмотр ТВ — не более 7-9 часов в неделю! Хочешь быть здоровым, спокойным, умным — бегай! Состояние тела — важный критерий оценки состояния ума.

Старайтесь не доказывать каждому встречному, что Вы умнее всех. Это и так очевидно! Стремление доказать своё превосходство — источник стресса. Во-первых, встречных много. Во вторых, почти все они будут сопротивляться нашему доминированию, поскольку так же, как и мы, не считают себя дураками. Несите свой нелёгкий крест непризнанного (пока!) гения с достоинством, скромностью и терпением. Бог это непременно оценит. Если не в этой жизни, так в следующей.

Наличие резервов и запасов сил, средств, времени, здоровья, вариантов действий — мощный способ профилактики стресса.

Я — не собственник! Я — всегда арендатор. В ситуации потери материальных ценностей стресс арендатора обычно ниже, чем стресс собственника.

Для профилактики стресса важно не только своевременно разрешать возникающие противоречия, но и уметь долго и спокойно жить с неразрешёнными проблемами, утратами, непоправимыми ошибками. Жизнь — это всегда «первый блин».

Неизбежно кое-что идёт «комом».

Основные усилия в жизни нужно тратить на то, чтобы «Быть!», а не на то, чтобы «иметь» или «казаться». Без стресса живут мудрые люди. Мудрость — умение верно обосновывать приоритеты плюс терпение и чувство меры в процессе их достижения.

Истинное мужество состоит в том, чтобы:

- а) познать жизнь такой, какая она есть,
- б) полюбить её.

Обе задачи достойны, не просты, но вторая труднее.

Нужно ценить не только то, что у нас есть, но и то, чего у нас нет.

У нас нет саркомы, оспы, свиного гриппа. Это уже очень неплохо. Нет протезов, а у десятков миллионов людей они есть Периодически, но регулярно вспоминать всю ту сотню тяжелых проблем, которых у нас нет, а у других есть! Если делать это на совесть, то стресс испарится, как утренний туман!

Рекомендация на крайний случай!

Восемь стаканов сока и никакого стресса

Но, оказывается, простая вода может послужить великолепным лекарством от стресса. Как показали научные исследования, физиологические последствия стресса включают обезвоживание организма и наступающее в результате этого повышение вязкости крови, недостаточное питание кожи, нарушение обмена веществ. Простейшее средство против обезвоживания — увеличение количества принимаемой жидкости.

При этом необходимо помнить, что чай, кофе и алкогольные напитки здесь не годятся, поскольку лишь увеличивают скорость выведения жидкости из организма. Лучше употреблять чистую воду или натуральные несладкие фруктовые соки. Специалисты утверждают, что в состоянии стресса следует выпивать примерно восемь стаканов подходящей жидкости дополнительно к той, которую вы употребляете ежедневно. Интересно, что эти рекомендации полностью соответствуют тысячелетнему опыту индийских йогов. Ведь наше тело на 90% состоит из воды, и многие из наблюдаемых эффектов старения — всего лишь результат обезвоживания.

Простой душ также помогает заметно ослабить стресс. Это отчасти происходит потому, что капли воды увеличивают количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которым мы дышим. Кроме того, приятные ощущения, возникающие при попадании воды на кожу, сами по себе оказывают успокаивающий эффект.

Буллинг

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ ВАС!

- Если буллинг (травля) заставляет вас чувствовать себя бесполезным, беспомощным или виноватым, знайте, что это именно то, чего хочет агрессор. Это единственный способ, которым он может почувствовать себя сильным и важным.
- Даже если агрессор говорит вам, что это ваша собственная ошибка или что это была всего лишь шутка, это не оправдывает издевательство над вами!
- Иногда у агрессора есть проблемы или неуверенность в чем-то, и он ее пытается скрыть, издеваясь над другими (например, тех, кого слишком жестоко наказывают дома, могут перенести это на других «заставить их платить» за опыт, который они были вынуждены испытать).
- Говорите со взрослыми о том, что над вами издеваются — почему это так важно для вас. Спросите, как поступить, если над вами издеваются, и вы хотите, чтобы это прекратилось. В любом случае, нужно рассказать об этом взрослому, которому вы доверяете — члену семьи, опекуну или кому-то в колледже с кем вы хорошо ладите.

НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАСТАВЛЯТЬ КОГО-ЛИБО СТРАДАТЬ!

ТРАВЛЯ НЕПРИЕМЛЕМА НИКОГДА, НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ!

БЫТЬ ХОРОШИМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ ТРЕБУЕТ СТОЛЬКО ЖЕ УСИЛИЙ, КАК И БЫТЬ НЕПРИЯТНЫМ, НО ТО, ЧТО ТЫ ХОРОШО ОТНОСИШЬСЯ К ОКРУЖАЮЩИМ, ПРИНОСИТ РАДОСТЬ ВСЕМ!

В ОБЩЕМ, ПОСТАРАЙСЯ ОТНОСИТЬСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ ТАК, КАК ТЫ ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ОНИ ОТНОСИЛИСЬ К ТЕБЕ!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА

1. БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ!

Попробуйте игнорировать агрессора. Это работает, когда агрессор все еще пытается понять, можно ли над вами издеваться. Это может не помочь, если агрессор уже начал вастравить или даже атакует физически.

2. УХОДИТЕ!

Если возможно, уйдите от агрессора. Избегайте ситуаций и мест, где он обычно нападает на Вас или где нет людей. Держитесь рядом с другими людьми.

3. РАССКАЖИТЕ ИМ, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ!

Скажите агрессору ясно и спокойно, что вам не нравится то, что он делает, и что он

должен остановиться, используя выражения, такие как: «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»

4. ОТВЕЧАЙТЕ С ЮМОРОМ!

Если вместо ответных оскорблений человек шутит над ситуацией, это вызывает недоумение у агрессора.

5. РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О БУЛЛИНГЕ!

Никто не может справиться с издевательствами в одиночку. Найдите кого-то, кому вы доверяете. Разговор помогает лучше понять ситуацию и справиться со сложными чувствами.

6. НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА КАК-ТО САМИ «УЙДУТ» — ПЛОХОЙ ВАРИАНТ.

Ситуация почти наверняка ухудшится, если Вы будете молчать, потому что агрессор поймет, что ему это сходит с рук.

7. В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА СОХРАНЯЙТЕ СООБЩЕНИЯ ОТ ХУЛИГАНА И ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ.

Таким образом, Вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить агрессора.

8. ИНФОРМИРУЙТЕ ПОЛИЦИЮ!

В случае очень серьезного эпизода буллинга Вам необходимо сообщить в полицию. Вы можете сделать это сами или можете попросить своих родителей. Вы не должны стесняться из-за того, что вы позвонили в полицию — у вас есть право на то, что бы Вас защитили

9. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ!

Агрессоры - трусы, и поэтому они выбирают людей, которые не могут или не хотят бороться. Но они не будут убегать от драки, потому что хулиганы, как правило, агрессивные люди, которые любят драться.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГНЕВЕ

• НА ЧТО ПОХОЖ ГНЕВ?

Когда мы злимся, наше сердцебиение учащается; наше дыхание становится все тяжелее и быстрее; наши мышцы напрягаются; мы чувствуем «бабочек» в животе; наша кровь качается внутри нашего тела быстрее (вот почему наше лицо краснеет); мы чувствуем себя горячими и обеспокоенными, а иногда (если мы действительно сердиты) готовы «взорваться». Вы можете научиться распознавать эти вещи как

«предупреждающие знаки» своего тела. Если вы начинаете себя так чувствовать, и вас что-то раздражает, то самое время попытаться успокоиться!

•КАК МЫ ВЕДЕМ СЕБЯ, КОГДА СЕРДИМСЯ?

Когда злятся, люди ведут себя по-разному. Один человек может кричать, другой может плакать (слезы ярости и разочарования, а не слезы печали), другой может полностью замолчать. Подумайте о том, что делаете Вы, — каков Ваш стиль гнева?

•ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС СЕРДИТЬСЯ?

Люди по-разному относятся к разным вещам. Поэтому неудивительно, что разные вещи вызывают гнев у разных людей. Гнев также может быть результатом чувства разочарования, смущения или страха. Подумайте о том, что Вас обычно злит, составьте список. Если Ваш гнев приводит к беде, можете ли Вы избежать этого или попробовать начать мыслить иначе?

•КАКИЕ У НАС ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ ГНЕВУ? КАК НАМ УСПОКОИТЬСЯ?

Есть много разных способов справиться с гневом. Вам придется выбрать путь, который подходит именно Вам. Некоторые люди будут делать что-то простое, считая до десяти в своей голове. Это останавливает их и дает им шанс успокоиться и взять себя под контроль. Некоторые люди любят думать о чем-то другом, о чем-то счастливом, мирном или о чем-то, что им нравится делать, для того чтобы перестать думать о том, что их злит. Другие люди намеренно начинают разговор или присоединяются к другому разговору, о предмете, отличном от того, что их злит.

Тем не менее, некоторым людям полезно поговорить с кем-то, кому они доверяют, о своих гневных чувствах, чтобы выразить эти чувства безопасным способом, не причиняя никому вреда.

Наконец, некоторые люди считают, что это чувство гнева надо превратить во что-то другое, оно полезно как энергия, поэтому они занимаются спортом или делают какие-то физические или дыхательные упражнения (это хороший способ успокоиться). Если у Вас есть проблемы с контролем гнева, и особенно, если это привело Вас к беде в прошлом, Вы должны попытаться найти набор способов справляться с чувствами.

ЕСЛИ ВЫ ИЗДЕВАЛИСЬ НАД КЕМ-ТО...

В принципе, иногда каждый может вести себя как хулиган. Каждый хочет чувствовать себя важным и привлекать внимание сверстников, но иногда люди используют недопустимые средства достижения этого. Вы заметили, что вам весело из-за чьих-то страданий, ВЫ ДОСТАВЛЯЕТЕ страдания кому-то, чтобы показать другим, насколько Вы сильны или чувствуете себя, настолько злым на кого-то, что хотите взять реванш? Если да, ТО СТОП! Вы не имеете права преднамеренно заставлять кого-то страдать.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕЗОПАСНОСТЬ И ДОСТОИНСТВО

Как хулиган, вы можете заставить других переживать, и вам может показаться, что вы популярны, но опросы показывают, что никто не любит хулиганов. Опросы также показывают, что люди, которые травят других в группе, ведут себя так же, когда они становятся взрослыми, и это может вызвать у них много проблем. Издевательства вредны и для тебя!

ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ?

1. ПОДУМАЙТЕ О СИТУАЦИИ, КОГДА КТО-ТО ПРИЧИНИЛ ВАМ БОЛЬ

Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место Вашей жертвы — каково это?

2. ОСТАНОВИТЕ ТРАВЛЮ

Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что Вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.

3. РЕШИТЕ СИТУАЦИЮ, ПЫТАЯСЬ НАВЕРСТАТЬ УПУЩЕННОЕ

Например, Вы можете принести извинения тому, над кем Вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого Вы наверняка будете чувствовать себя намного лучше.

4. НАЙДИТЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ВАЖНОСТИ И ПОЛУЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что Вы можете делать хорошо. Может, Вас интересует какой-то особый вид спорта или какое-то ремесло?

5. ОТНОСИТЕСЬ КО ВСЕМ ОДИНАКОВО

На самом деле, мы все разные, и нет двух человек, которые абсолютно одинаковы. Эти различия делают жизнь интересной. Общение со многими людьми дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения.

6. ПОПРОСИТЕ ВЗРОСЛОГО ПОМОЧЬ ВАМ

Если Вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите помочь Вам. Например, поговорите с психологом или социальным педагогом.

Подумайте о том, что Вы могли бы сделать вместо того, чтобы причинять страдания другим.

Если Вы видите, что кого-то обижают, Вы можете прекратить издевательства!

Если Вы сейчас не вмешаетесь, Вы можете быть следующей жертвой хулигана!

МЕТОДЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ВЫ СМОЖЕТЕ ИЗБЕГАТЬ, ОТКЛОНЯТЬ ИЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СЛОВЕСНЫМИ ДОМОГАТЕЛЬСТВАМИ И ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМИ

•ЮМОР

Действуйте так, как будто это Вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если Вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

•УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки. Сказать человеку, который запугивает Вас, что Вам все равно, что он о Вас думает, и что обзывание не расстроит Вас.

□ ЯЗЫК ТЕЛА И ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Для того, чтобы давать отпор в ситуации нападения, нужно стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица при этом должно быть нейтральным, улыбка уместна не всегда. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах.

Скрещенные руки, рука, прикрывающая рот, или же постоянное переминание с ноги на ногу — показатели обороняющегося поведения. Руки в передних карманах джинсов или указание пальцем на обидчика могут быть расценены как агрессивное проявление.

□ **АССЕРТИВНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ** (способность человека отстаивать свои права, убеждения не в деструктивной форме)

Чтобы сделать асертивное заявление, нужно быть ясным, честным и прямым. Такое высказывание включает в себя довольно конкретное и спокойное изложение того, что вы хотите, или как вы относитесь к событию или ситуации. Основная фраза, которой нужно научиться в этих ситуациях: «Мне не нравится, когда ты это делаешь. Я хочу, чтобы ты остановился».

□ СОПРОТИВЛЕНИЕ МАНИПУЛЯЦИЯМ И УГРОЗАМ

Первая и самая простая техника - сказать: «Нет». Вторая, чуть более изощренная, и включает в себе прием под названием «заезженная пластинка».

Нужно сохранять уверенность, даже если агрессор подходит очень близко или бросает на Вас злобные взгляды. Обычно агрессор перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза. Тем не менее, нужно помнить о том, что основная задача в ситуации травли — выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго.

□ ОТВЕТ НА ОБЗЫВАТЕЛЬСТВА

Метод, называемый «затуманиванием», или «игрой в туман» (англ. fogging). Суть этого метода заключается в следующем: студент, ставший жертвой обзывательств, отвечает на каждую нападку нейтральным утверждением, которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее. Такие заявления, как: «Да, ты можешь так думать»; «Возможно»; «Тебе может так казаться»; «И?» — утверждения «туманного» типа.

Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной. Иногда жертва сталкивается с ситуациями, когда ее обзывают больше одного или двух человек. В таких ситуациях можно научить «говорить хорошее» — как бы странно это ни звучало, это означает, что нужно говорить что-то хорошее самому себе! Мысленно концентрируясь на позитивных сообщениях, таких как «Я могу оставаться спокойным», «Я классный» и т.д., можно в определенной степени поставить «блок» перед словами, которые поступают извне.

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

□ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода — понижается), за счет чего происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику. Человек начинает чувствовать себя спокойнее.

□ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Наилучший способ расслабления мышц связан с тем, чтобы предварительно их сильно напрячь. Каждая группа мышц прорабатывается по стандартной схеме: сильное напряжение — досчитать до трех — резко расслабить, «отпустить», «бросить», если речь идет о конечности.

Начинается выполнение упражнения со ступней и ног. Затем - живот и ягодицы. После - руки и ладони. После этого нужно сделать три глубоких вдоха для того, чтобы расслабить грудную клетку. Затем интенсивно пожать плечами три раза, чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины; при пожимании плечами направить их вперед, для того чтобы при расслаблении были проработаны лопатки. Затем нужно сглотнуть несколько раз, чтобы расслабить шею. Последними напрягаются мышцы лица, можно скорчить гримасу, после трехсекундного удержания лицо расслабляется.

□ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Образы, которые мы вызываем силой своего воображения, могут помочь сохранять спокойствие. Нужно представить себе эту картину безопасного места во всех подробностях, включая восприятие цветов, звуков, запахов, ощущений, которые сопровождают это место.