



# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

## СТРЕСС –

это состояние живого организма,  
которое возникает в ответ  
на неблагоприятные условия внешней  
или внутренней среды

## СТРЕСС –

это естественная защитная реакция  
на экстремальные факторы

## СТРЕСС –

это нормальная реакция на ненормальную  
ситуацию



- Заторможенность
- Агрессия
- Крик
- Страх
- Паника
- Истероидная реакция
- Растворимость
- Смех
- Слёзы
- Молчание
- Застревание
- и т.д.

*Все эти реакции абсолютно нормальны*

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

### КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ДЫХАНИИ

Выполнять это упражнение необходимо, когда в стрессовой ситуации почувствуете себя напряженным и заметите, что перешли на поверхностное дыхание.

1. Найдите место, где Вас не будут беспокоить, и сядьте. Сосредоточьте внимание на дыхании
2. Одну руку положите на живот, а другую - на области груди
3. Прислушайтесь к своему дыханию. Вдыхайте и выдыхайте только через нос
4. Если Вы слышите свое дыхание — значит оно очень тяжелое
5. Сосредоточьте свое внимание на дыхании диафрагмой
6. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот медленно и спокойно

## УПРАЖНЕНИЯ НА КОНТРОЛЬ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

### Этап 1

1. Произвольно расслабить мышцы, проговаривая себе следующие словесные формулы:
2. Мышцы лица расслаблены
3. Брови свободно разведены
4. Лоб разглажен
5. Расслаблен язык, расслаблены крылья носа
6. Расслаблены мышцы челюстей и рта
7. Все лицо спокойно и расслаблено

### Этап 2

Удобно сесть, встать

### Этап 3

Сделать 2—3 глубоких вдоха и выдоха

### Этап 4

Установить спокойный ритм дыхания



## КОГДА НЕОБХОДИМА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Если верно хотя бы одно из этих утверждений, пожалуйста, обратитесь за профессиональной психологической помощью:

- Вы отмечаете у себя признаки травматического стресса
- Вы настолько расстроены, что не можете заботиться о себе или своих детях
- Можете навредить себе или окружающим
- Отмечаете за собой чрезмерное употребление ПАВ

## ОБРАТИТЬСЯ БЕСПЛАТНО ЗА ПОМОЩЬЮ МОЖНО:

Горячая линия  
психологической  
помощи РКК

**8-800-250-18-59**

ежедневно  
с 7.00 до 22.00  
по московскому  
времени

Чат-бот психологической помощи РКК  
в Telegram (@psy\_rrc\_bot)



ежедневно  
с 9.00 до 00.00  
по московскому  
времени

