

ТЕХНИКИ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ

В случае необходимости **экстренной** психологической помощи для снятия острого эмоционального напряжения и в случае необходимости **долговременной** поддержки эмоциональной стабильности в сложной обстановке (разница как между спринтом и марафоном) техники будут кардинально отличаться.

Краткосрочные (экстренные) техники совладания с эмоциональным состоянием

Упражнения из телесно-ориентированной психотерапии:

Максимальное напряжение мышц рук (кулаков, предплечий, плеч), спины, шеи и лица, а также ног, ступней, на протяжении трех-пяти секунд последовательно с последующим полным и максимальным расслаблением этих мышц – помогает пережить, потратить накопившийся кортизол – гормон стресса, повысить самоконтроль, ослабить мышечный тонус, вернуться в состояние “здесь и сейчас”, условно технически осуществить реакцию на стрессовый стимул “бей или беги”. Техника работает в обход аналитического мышления, что является плюсом при экстренной помощи. Является эффективной при панических атаках.

Дыхательные техники

Квадрат – намеренно осуществляемая последовательность вдохов, выдохов и задержки дыхания на одинаковые промежутки времени 3-5 секунд под счет в формате вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания. Можно осуществлять на протяжении нескольких минут, что приводит к нормализации сердечного ритма, снижению активности префронтальной коры и как следствие аналитических процессов в сознании, стимулирующих стресс, снижению уровня тревоги.

Нейропсихологические техники

Намеренная аутостимуляция:

Последовательное соединение четырех пальцев одной руки с большим пальцем между собой. Если это дается слишком легко, осуществлять технику на двух руках в противоположных направлениях, акцентируя внимание на правильности выполнения упражнения.

Скрестив руки и положив их на плечи (либо колени), можно при помощи ритмичных похлопываний отбивать разными руками разный ритмический рисунок. Например, левой рукой отбивать три раза, правой рукой пять попеременно, следя лишь за правильностью выполнения упражнений и собственным дыханием. Упражнение осуществлять на протяжении нескольких минут.

Также подходят любые другие ритмичные действия, такие как хождение туда-сюда с подсчетом шагов.

Данные техники работают при условии попыток сознательной остановки тревожных мыслей, замены их на мотивирующие мысли или мысли описательного характера.

Техника 5-4-3-2-1:

Постарайтесь по возможности быстро назвать ПЯТЬ предметов, находящихся вокруг вас и не связанных со стрессовой ситуацией, затем Примеры: автомобиль, дерево, столб, лавочка, кот. Найдите и обратите внимание на ЧЕТЫРЕ «вещи», которые можно потрогать, пощупать. Примеры: окно, металлическая вилка, волосы, одежда, монета.

Найдите и обратите внимание на ТРИ вещи, которые вы можете слышать. Примеры: музыка, шум колёс или пение птиц.

Найдите и обратите внимание на ДВЕ вещи, которые вы чувствуете по запаху. Примеры: запах духов, еда, шампунь, эфирное масло.

Найдете и обратите внимание на ОДНУ вещь, которую вы можете попробовать. Примеры: яблоко, мятная конфета, кофе. Если вы еще не ели в последнее время, вы все равно можете почувствовать воспоминания о вкусе утреннего кофе. Если бы вы не пили кофе, возможно, вы бы поджарили немного арахиса. Что бы вы ни чувствовали, соблюдайте вкус и позвольте ему существовать.

Техника помогает при панических атаках, деперсонализации и повышенном уровне стресса.

Гештальт техники:

При повышенной тревоге, гневе или страхе, можно использовать подушку или жгут из полотенца для крика/рычания/кусания этих предметов на протяжении нескольких минут, до тех пор пока не почувствуете удовлетворение/усталость/снижение интенсивности эмоционального состояния. В случае необходимости выразить накопившийся гнев, можно использовать жгут из полотенца, чтобы наносить удары по дивану или стулу. Эти техники также помогают условно технически осуществить реакцию на стрессовый стимул “бей или беги”, дать выход эмоциональному напряжению. Снизить уровень кортизола.

Долговременные техники совладания с эмоциональным состоянием

Не ругайте себя за испытываемые эмоции. Не пытайтесь подавлять и игнорировать свои чувства, не бойтесь, что они вас затопят и возьмут над вами власть. Эмоции – это естественная реакция на те или иные внешние или внутренние стимулы. Они выполняют для нас полезную функцию. Защищают. Помогают избежать опасности.

Избегайте руминации – поймав себя на болезненных размышлениях, задумайтесь, какой по счету раз вы переживаете проблему? Приблизились ли к решению? Действительно ли проблема заслуживает столько внимания прямо сейчас? Вернитесь в настоящее (здесь и сейчас). Ограничьте поток поступающей информации.

Старайтесь чаще погружаться “в поток” деятельности. Выполняем телесно-ориентированные техники. Спорт, творчество, действия, требующие концентрации внимания. Продолжайте осуществлять по крайней мере некоторые привычные вам повседневные бытовые дела, даже если вы чувствуете, что многое в вашей жизни изменилось.

Помните, что испытывать тревогу, страх или гнев не опасно, не стыдно и не запрещено. От тревоги люди не умирают.

Помните о том, что во всех случаях, когда мы принимаем решение, мы опираемся на неполную картину информации. Контролировать все происходящее вокруг не возможно. Что побуждает нас к сильному контролю из-за которого нам сложно принимать решения? Страх, тревога, гнев?

Помните, что ставить свои интересы в приоритет – это не значит пренебрегать интересами других. Помните, что не обязательно принимать решения и давать ответы на спорные вопросы сразу же. Можно брать время на подумать. Принятое решение можно изменить, если вы передумали (и всегда было можно). Каждый из нас имеет полное право на свой выбор и свое мнение и не должен оправдываться за это. Каждый имеет право не делать выбор, особенно если тема противоречивая.

В этом мире есть вещи, на которые мы не можем повлиять. Не все зависит от нас. Не все зависит от какого-либо одного человека или группы людей или всего человечества в целом.

Жаловаться, выражать свои эмоции, кричать и плакать можно! Свою боль можно выражать. Многие люди понимают тебя. Многие хотели бы помочь, но просто не знают как.

В мире нет стопроцентно работающих законов. Нельзя составить стопроцентно работающих прогнозов. Мир достаточно хаотичен. Навык осознания этого формируется постепенно и приходит с опытом.

Помните о том, что наши мысли – это не факты. Наши мысли влияют на наши последующие чувства и ощущения. Старайтесь разграничивать фактическую информацию, свои мысли касавшегося случившегося и свои чувства, чтобы поддерживать самоконтроль.