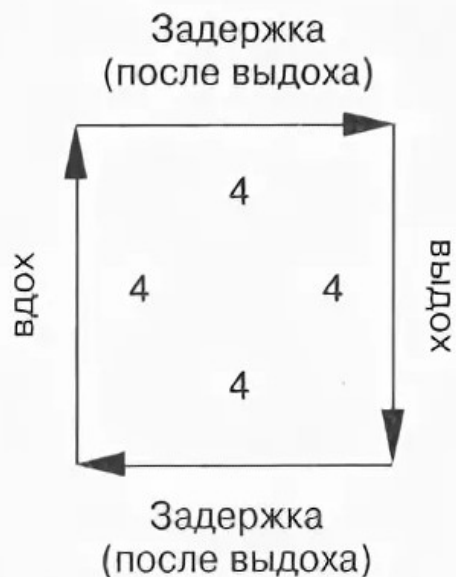


КАК СНЯТЬ СТРЕСС

Техника, которая поможет вам вернуться в состояние покоя



ПОСЛУШАЙТЕ ЛЮБИМУЮ МУЗЫКУ



ПОДУМАЙТЕ О ХОРОШЕМ



ПРИМИТЕ ВАННУ



НАСЛАДИТЕСЬ ТРАВЯНЫМ ЧАЕМ



БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ



ДЫШИТЕ СВОБОДНО И ГЛУБОКО



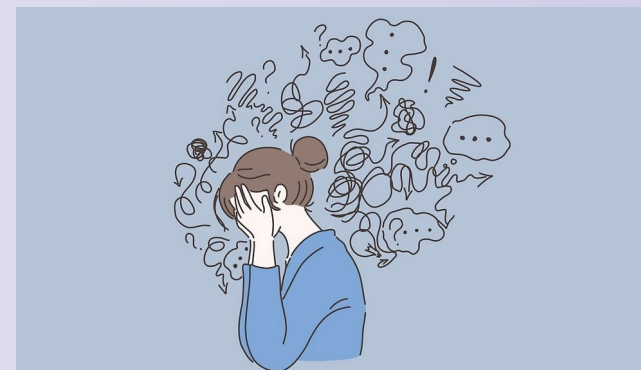
МБУ Центр «Успех»

Ростовская область,
г. Новошахтинск,
ул. 4-я Пятилетка, 16

Телефон: +7 (86369) 3-22-55
Эл. почта: pms-novoshaht@mail.ru



Снижение уровня тревожности и стресса



Телефон: [+7 \(86369\) 3-22-55](tel:+78636932255)



Когда у нас есть алгоритм действий - уровень паники ниже.

Паника – это когда «Я не знаю, что делать», и потому возникают эмоции страха, беспомощности, гнева. А значит запишите план действий.

Страх, тревога, беспокойство, даже гнев - сейчас это чувствовать нормально!

Мы не можем сказать: "Не бойся!" себе или близким.

Самовнушение о «Я спокойный» — уход от реальности.

То есть надо говорить не о том, как не бояться, а о том, как бояться правильно. Выпустите эту эмоцию, прокричи, проплачь или скажи: «Мне страшно». Проговори это.

- Занимайтесь привычными делами: работа, семейные хлопоты, игры с детьми
- Рисуйте, слушайте музыку или смотрите фильм/сериал, в котором приятный и знакомый вам сюжет.
- освоите техники дыхания!
- Уберите дома, рабочее место, наведите порядок в компьютере.
- Уделите больше времени общению с близкими. Теплому, поддерживающему общению.

Информационная безопасность.

- Дозируйте поступление информации. Сейчас ее столько, ото всюду. Просто жить и работать некогда!
- Не перегружайте себя информацией! И, особенно, сарафанного радио, не проверенных источников.
- Очень важно разделить "поступление информации": с утра почитать новости, поработать, потом отдохнуть, сделать какой-то «гаджет-брейк», соцсети, картинки "котиков", а к вечеру уже — снова информация.
- За час до сна берегите себя от информационного потока. Почитайте книги, посмотрите расслабляющий фильм.

Важно быть внимательными по отношению к детским вербальным и телесным проявлениям обеспокоенности.

Скажите ребенку: "Мне тоже страшно, но я знаю, что делать, у нас есть первый, второй, третий вариант"

А главное скажите: "Я рядом! Ты со мной в полной безопасности!"

Не погружайте в ситуацию дошкольников и младших школьников. Они не могут ничего сделать, поэтому будут только бояться. Если задают вопросы - отвечайте очень просто и возвращайте в реальную жизнь.

Если в тревоге подросток - правила те же самые: поддержка, выслушать, принять чувства. Не затыкать. Можно поменять внешние задачи на совместное время.

Обращайтесь к психологам

