



ЭФФЕКТИВНАЯ САМОПОМОЩЬ В СТРЕССЕ

Психолог СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА

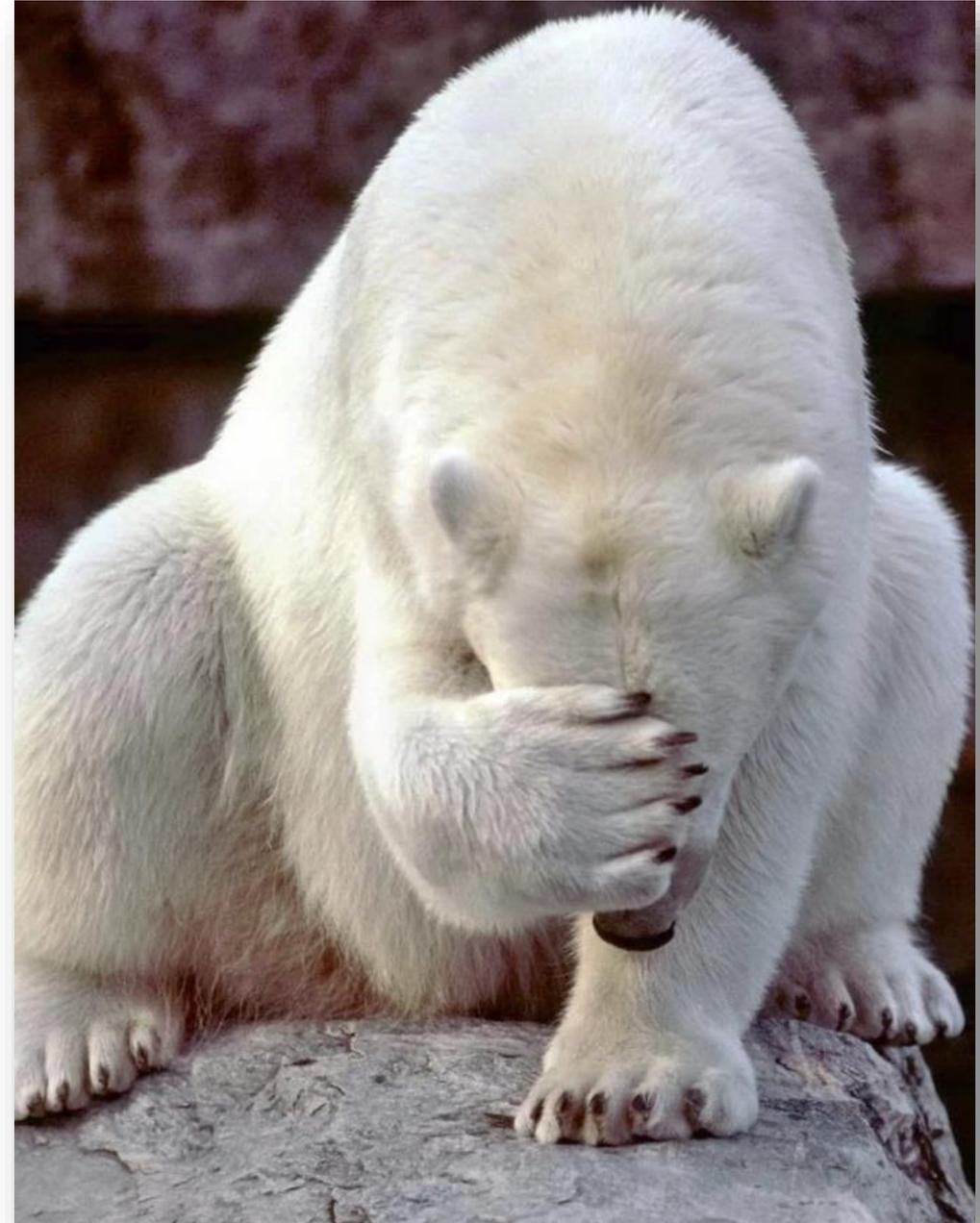
- 13 лет в практической психологии.
- 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Образование: БашГУ - биофак; БашГУ - психфак; Коучинг.
- Курсы повышения квалификации по ИНП и кризисной психологии.
- Член интервизионной группы по психоаналитическому методу.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.



ДЛЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ:

- **Эустресс** – положительный стресс, сопутствующий развитию.
- **Дистресс** – тяжелая форма стресса, чреватая неблагоприятными последствиями.

* но так как понятие «дистресс» используется только в профессиональной среде, а для большинства людей понятие «дистресс» непривычно, я буду пользоваться сегодня словом «стресс»



ТРИ ВИДА ИЛЛЮЗИЙ, РОЖДАЮЩИХ СТРЕСС.

- 1. Иллюзия всевластия
(контроля)**
- 2. Иллюзия бессмертия**
- 3. Иллюзия справедливости**



СОГЛАСНО ТЕОРИИ ГАНСА СЕЛЬЕ (ОТЕЦ ТЕОРИИ СТРЕССА):

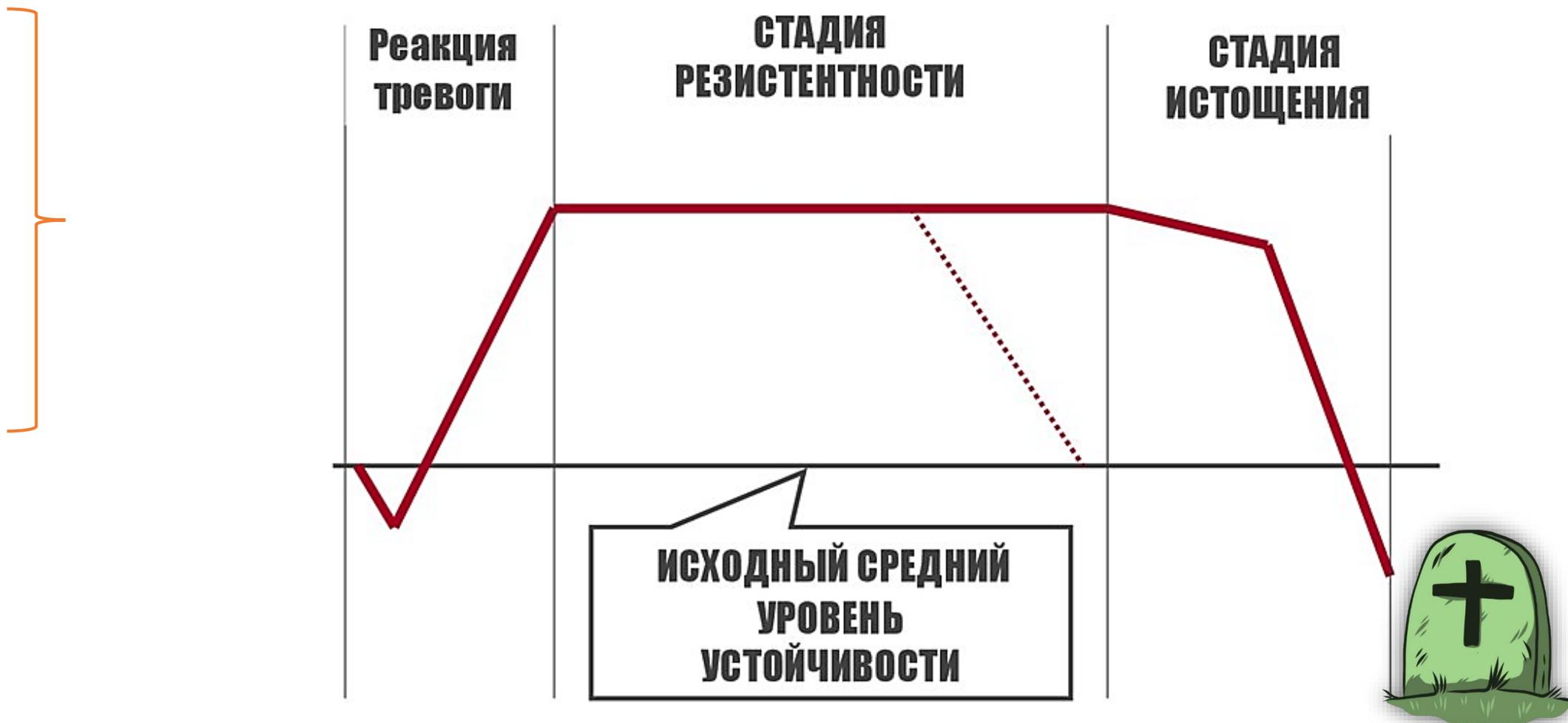
➤ **Стресс** представляет собой не столько вред от перенапряжения организма, сколько **важнейший процесс адаптации, тренировки организма.**

Стресс призван повышать сопротивляемость, тренировать защитные механизмы тела и психики.



ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ СТАДИИ ИСТОЩЕНИЯ? ВЫБОР ЗА ВАМИ

СТАДИИ СТРЕССА ПО Г.СЕЛЬЕ



ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ СТАДИИ ИСТОЩЕНИЯ? ВЫБОР ЗА ВАМИ

1. Либо ваш уровень устойчивости повысится
2. Либо вы станете слабее

«Меняйся или сдохни» – слышали известную фразу из тренировок?

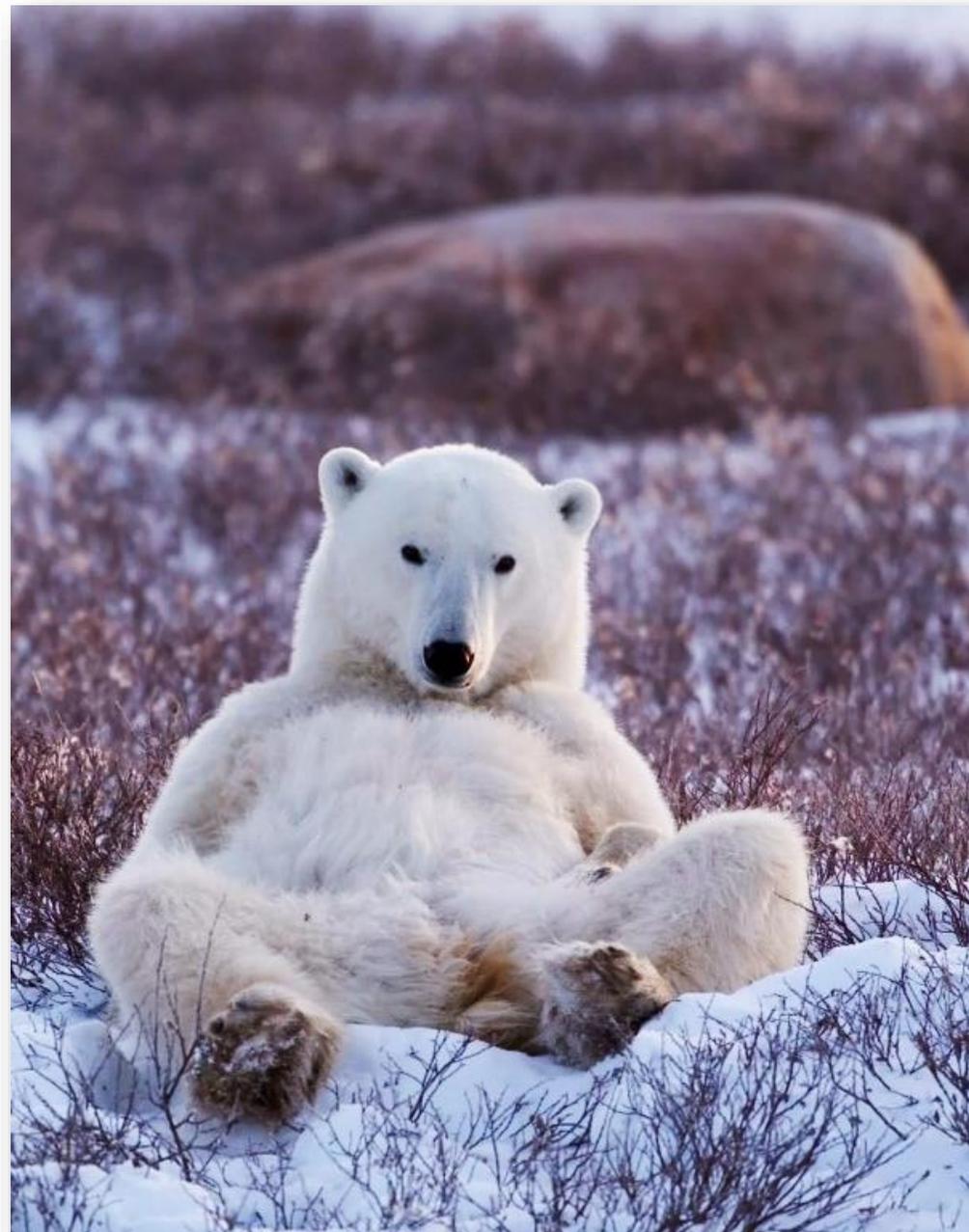


СТАДИЯ ИСТОЩЕНИЯ

Симптомы данной стадии преимущественно характеризуются **появлением постоянной апатии, плохого настроения, невозможности веселиться.**

Зачастую на последней стадии у человека наблюдается **нарушение сна**, что приводит к недосыпаниям и сонливости во время бодрствования.

* На этапе плохого настроения многие из нас пессимистичны и неадекватно оценивают реальность, вот так и **растет паника, если стрессует большая группа людей**



ПОДДЕРЖКА СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА:

- Еда
- Сон
- Физические упражнения
- Информационный детокс
- Отношения
- Психологические «штучки»:
**осознанность и техники
самопомощи**



ПОЛЬЗА БРЮШНОГО ДЫХАНИЯ:

- ✓ **Способствует сжиганию жиров:** в этом проявляется его полезное свойство для похудения;
- ✓ Благодаря насыщению крови кислородом **улучшает работу сердечно-сосудистой системы;**
- ✓ **Усиливает вентиляцию легких,** поскольку задействует практически весь их объем;
- ✓ Несёт **пользу для речевого аппарата,** освобождая его работу;
- ✓ **Улучшает** функционирование **внутренних органов** – за счет их массажа диафрагмой;
- ✓ Оказывает **полезное влияние на кишечник,** способствуя избавлению от запора, вздутия и прочих проблем;
- ✓ Имеет особую пользу для женщин: с помощью качественного дыхания животом **можно улучшить состояние кожи лица,** уменьшить количество морщин и различных воспалительных процессов.

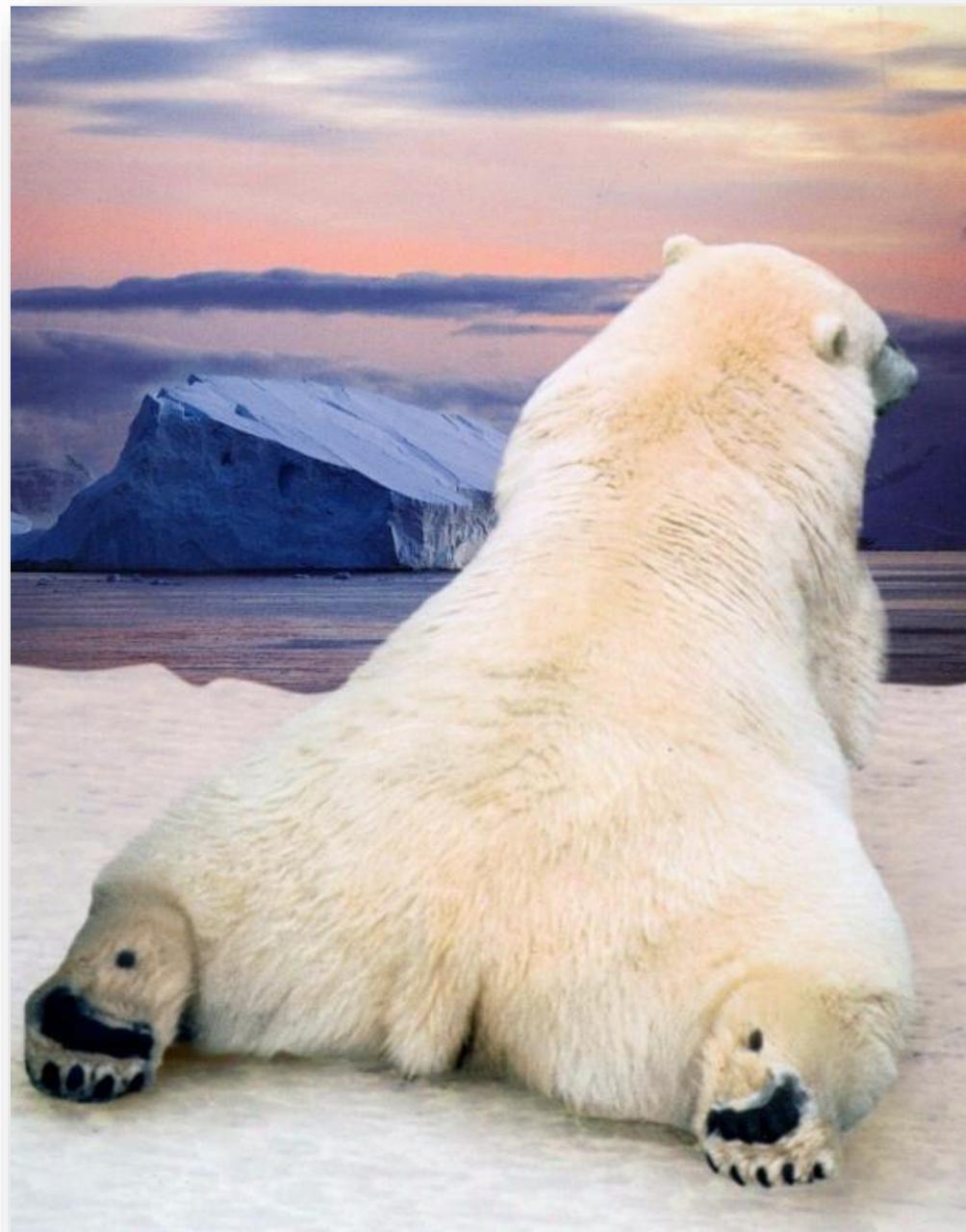
ПОЛЬЗА БРЮШНОГО ДЫХАНИЯ:

- ✓ Дыхание животом **стимулирует парасимпатическую нервную систему.** И снижает активность симпатической нервной системы. Симпатическая нервная система должна работать в стрессовых ситуациях (реакцией на стресс могут быть борьба или бегство), она также вызывает защитную реакцию в виде напряжения мышц и учащенного дыхания. **В спокойных ситуациях**, когда опасность миновала, **активность симпатической системы** должна снижаться, а **парасимпатической повышаться.** Именно так происходит у животных. Но человек обладает более сложной психикой и памятью, и бывает что мышечный зажим остаётся на всю жизнь, даже когда стрессовая ситуация давно прошла. Постоянный стресс и активная деятельность приводит к гиперактивности симпатической нервной системы и подавлению парасимпатической.
- ✓ **Дыхание - наш единственный способ воздействовать на парасимпатическую нервную систему.** Потому что дыхание – это единственный бессознательный процесс на который мы можем повлиять сознательно.

ТЕХНИКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ: «КВАДРАТ»:

- 1) Вдох животом, медленно считаем про себя до 4-х
- 2) Задержка дыхания, медленно считаем про себя до 4-х
- 3) Выдох животом, медленно считаем про себя до 4-х
- 4) Задержка дыхания, медленно считаем про себя до 4-х

* 10 циклов успокоят



**ВТОРАЯ ТЕХНИКА НА ВСЕ СЛУЧАИ
ЖИЗНИ:**

«БЫТЬ У СЕБЯ В ЖИВОТЕ»



ТЕХНИКА «БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ»

При дыхании в бумажный пакет автоматически поднимается количество углекислого газа в крови и это снижает частоту сердечных сокращений.

Соответственно, этот способ как кнопка «успокоиться».



ДЫШИМ ЧЕРЕЗ НОС ИЛИ «ЙОГ НА МИНИМАЛКАХ»

- 1) **Вдох** через левую ноздрю
(правую зажимаем пальцем)
- 2) **Выдох** через правую
(левую зажали пальчиком)
- 3) **Вдох снова** через правую
(пальцы на месте)
- 4) **Выдох уже** через левую
(вы знаете, что делать)

* Пожалуй, не стоит использовать во время коронавируса



ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА:

- ✓ **Роль адреналина – сделать ваши мышцы сильными для боя или бегства.** Мышцы работают интенсивнее, если они хорошо омываются кровью, насыщенной кислородом. Давайте рассмотрим самые распространенные симптомы ПА, чтобы понять их совершенно здоровую природу, не способную причинить вам вред.
- ✓ **Сильное сердцебиение.** Многие люди, впервые испытавшие приступ паники, вызывают «неотложку», уверенные, что у них начался сердечный приступ именно из-за сильного биения сердца. В голове возникают два вопроса: почему сердце бьется так интенсивно и не порвется ли оно от натуги? Наше сердце – это самая тренированная мышца в организме.
- ✓ Многие сравнивают сердце с насосом или с мотором. И цель этого мотора во время того, как «внутренний сторож» готовит наше тело ко встрече с опасностью, это перегнать кровь с одного места в другое. Чтобы сделать это быстро, буквально за несколько секунд, оно естественно начинает работать в десятки раз интенсивнее, так возникает ощущение, что **сердце вот-вот выпрыгнет из грудной клетки**. Кардиологи, подобно автомобильным «крэш-тестерам» проводили испытание сердечной мышцы на прочность. Хорошая новость – сердце может биться в таком неистовом режиме несколько месяцев подряд!
- ✓ **Ощущение мурашек на коже головы.** Многие мои клиенты отмечали среди признаков паники ощущение движения каких-то мурашек на коже головы **или сдавливание мышц в затылке**. И этому симптому тоже есть объяснение. Мы уже обсудили с вами, что роль сердца во время приступа перегонять кровь из одного места к мышцам. Как вы думаете, какой орган потребляет самое большое количество крови? Вот прямо сейчас, когда вы читаете эту статью? Правильный ответ – ваш мозг, от 15 до 25% свободной крови питает его прямо сейчас. Во время борьбы за выживания: падения, драки или бегства мозг не нужен. Поэтому наш мудрый «внутренний сторож» с помощью гормона адреналина дает команду сердцу перегнать кровь из мозга в мышцы. Отсюда эти ощущение в голове.

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА:

- ✓ **Головокружение, дереализация.** Эти симптомы возникают именно из-за того, что мозг освобождается от крови, вместе с кровью его покидает и кислород. Возникает временное кислородное голодание, которое длится от 1 до 3 минут, а потом кровь возвращается назад, в голову. То есть налицо симптомы обычной гипоксии мозга. Такие же симптомы будут у Вас в тесном и душном транспорте, при горном восхождении или после погружения на дно морское в акваланге.
- ✓ **Жар или холод, мурашки.** Эти симптомы связаны напрямую с перемещением крови. Ведь чтобы быстро перегнать кровь от головы к мышцам одних крупных артерий недостаточно, поэтому задействуются капилляры. Кровь бежит очень быстро, капилляры нагреваются, вас бросает в жар – всё логично.
- ✓ **Наполненность рук или ног.** У некоторых людей во время приступа паники возникает ощущение раздутости ног или рук, как будто они наполнены воздухом. Мурашки и покалывания в конечностях. Вы не ошиблись – Ваши руки и ноги прямо сейчас наполняются кровью и очень сильно «раздуваются».
- ✓ **Поверхностное дыхание.** Дыхание становится поверхностным и частым тоже неслучайно. Нужно быстро подать в кровь, идущую к мышцам, побольше кислорода. Ведь формула тепловой энергии, заставляющей мышцы работать – это формула горения. А для того чтобы «зажечь» мышцы для интенсивных нагрузок нужен тот самый кислород.

ПАНИКА, МЕНТАЛИЗАЦИЯ

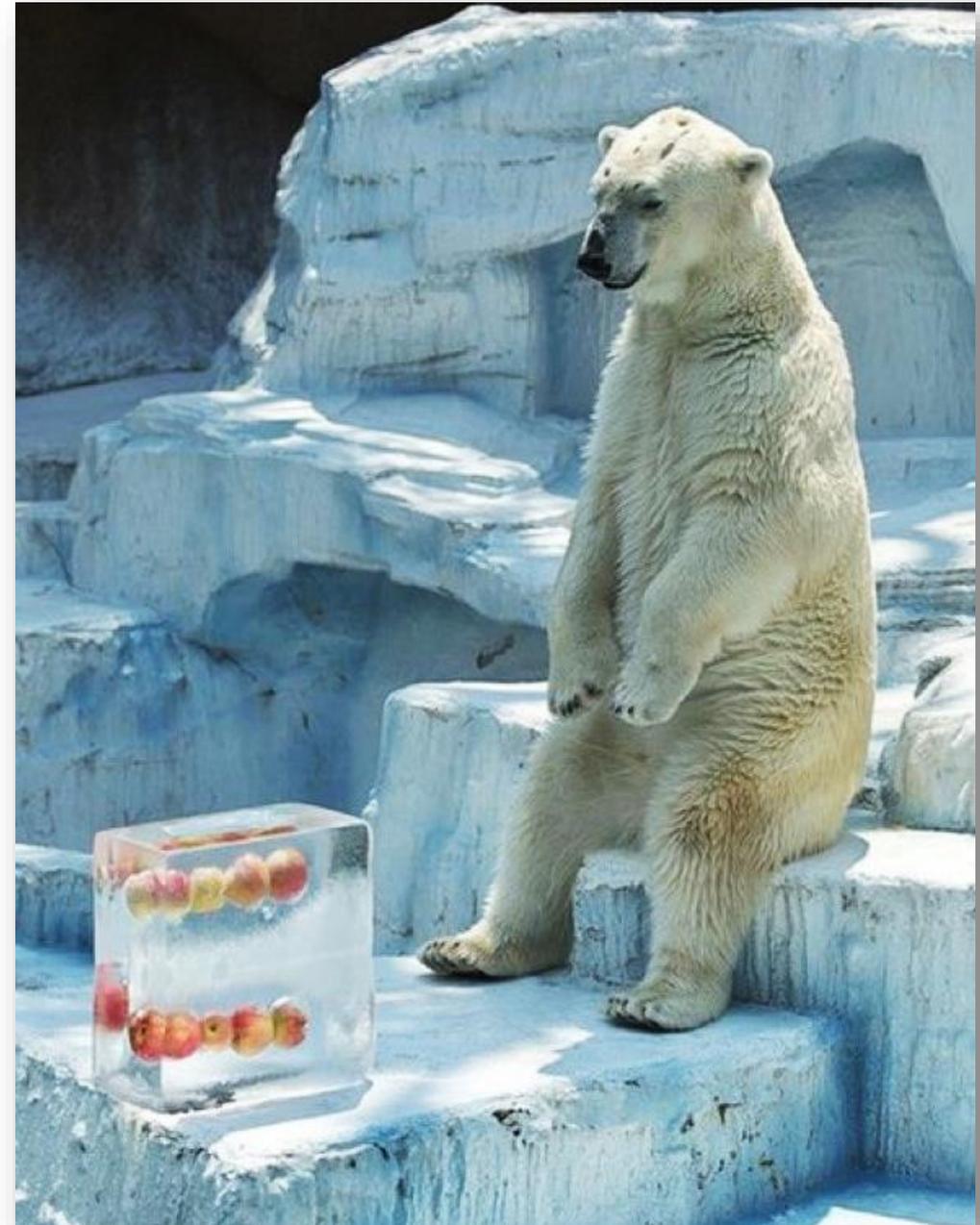
ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ	КАТАСТРОФИЧЕСКИЕ МЫСЛИ	МЕДИЦИНСКИЕ ФАКТЫ
Учащенное сердцебиение	«У меня случится сердечный приступ»	Согласно специалисту в области панических расстройств доктору Клэр Викас, здоровое сердце может совершать до 200 ударов в минуту на протяжении нескольких дней и даже недель без каких-либо негативных последствий. Человеческое сердце создано, чтобы уметь справляться со стрессом. Пережить час паники – это ничто по сравнению с тем, на что действительно способно ваше сердце.
Слабость и головокружение	«Я потеряю сознание за рулем или прямо на улице»	Головокружение возникает из-за снижения притока крови и, соответственно, кислорода к головному мозгу и в очень редких случаях приводит к обмороку. При панике кровяное давление повышается, обмороки же, напротив, связаны с пониженным давлением.
Затрудненное дыхание; боль в груди	«Я перестану дышать, и у меня случится сердечный приступ»	Реакции «сражайся или беги» вызывает напряжение мышц груди и брюшной полости. Из-за этого может или давление возникнуть и мышечная боль в этой области, а также сокращение объема легких. Чтобы компенсировать это, вы, скорее всего, начнете учащенно дышать, что лишь усугубит неприятные ощущения. Никто никогда не переставал дышать из-за приступа паники. Какой бы дискомфорт вы ни испытывали, вы будете получать достаточно воздуха.

ПАНИКА, МЕНТАЛИЗАЦИЯ

Головокружение	«Я упаду, если встану на ноги»	Ощущение головокружения вызывается гипервентиляцией и снижением притока крови и, соответственно, кислорода к головному мозгу – это непродолжительная и неопасная реакция. Очень редко, даже в случаях сильнейшей паники, человек теряет равновесие.
«Ватные ноги» – ощущение слабости и дрожь в ногах	«Я слишком слаб, чтобы идти; я упаду»	Реакция «сражайся или беги» приводит к временному расширению кровеносных сосудов в ногах, что усиливает приток крови к большим группам мышц. Ваши ноги сильны, как никогда, и, разумеется, удержат вас.
Жар	«А вот и паника»	Жар вызывается активным поступлением кислорода и кратковременными изменениями в системе кровообращения. Это безвредно и не может вызвать панику , если вы сами не начинаете воспринимать данный симптом как повод для тревоги.
Ощущение спутанности сознания, нереальности происходящего и деперсонализации	«Я схожу с ума; я теряю над собой контроль; я не хочу, чтобы это снова повторилось»	Эти ощущения также являются неопасными проявлениями реакции «сражайся или беги», связанными с гипервентиляцией и снижением притока крови и кислорода к мозгу. Они временны и никогда не приводят к умопомешательству или потере контроля над своими действиями . Не зафиксировано случаев шизофрении, паралича или «сумасшествия», развившихся в результате паники.

ТЕХНИКА «ОСОЗНАЙ ОПОРУ»

- Садимся.
- Пытаемся **максимально сфокусироваться на ногах и попе**, а точнее на опоре под ногами и попой.
- Если сложно направить внимание на стопы, **сжимаем и разгибаем пальцы на ногах**.
- **Руки лучше во время упражнения сложить под пупком (ладонь на ладонь)**. Это упражнение можно делать стоя или сидя. При этом **держите позвоночник прямым**.
- Удерживаем этот **фокус несколько минут**, так долго, как только сможем.



«СТОП СЛОВО»

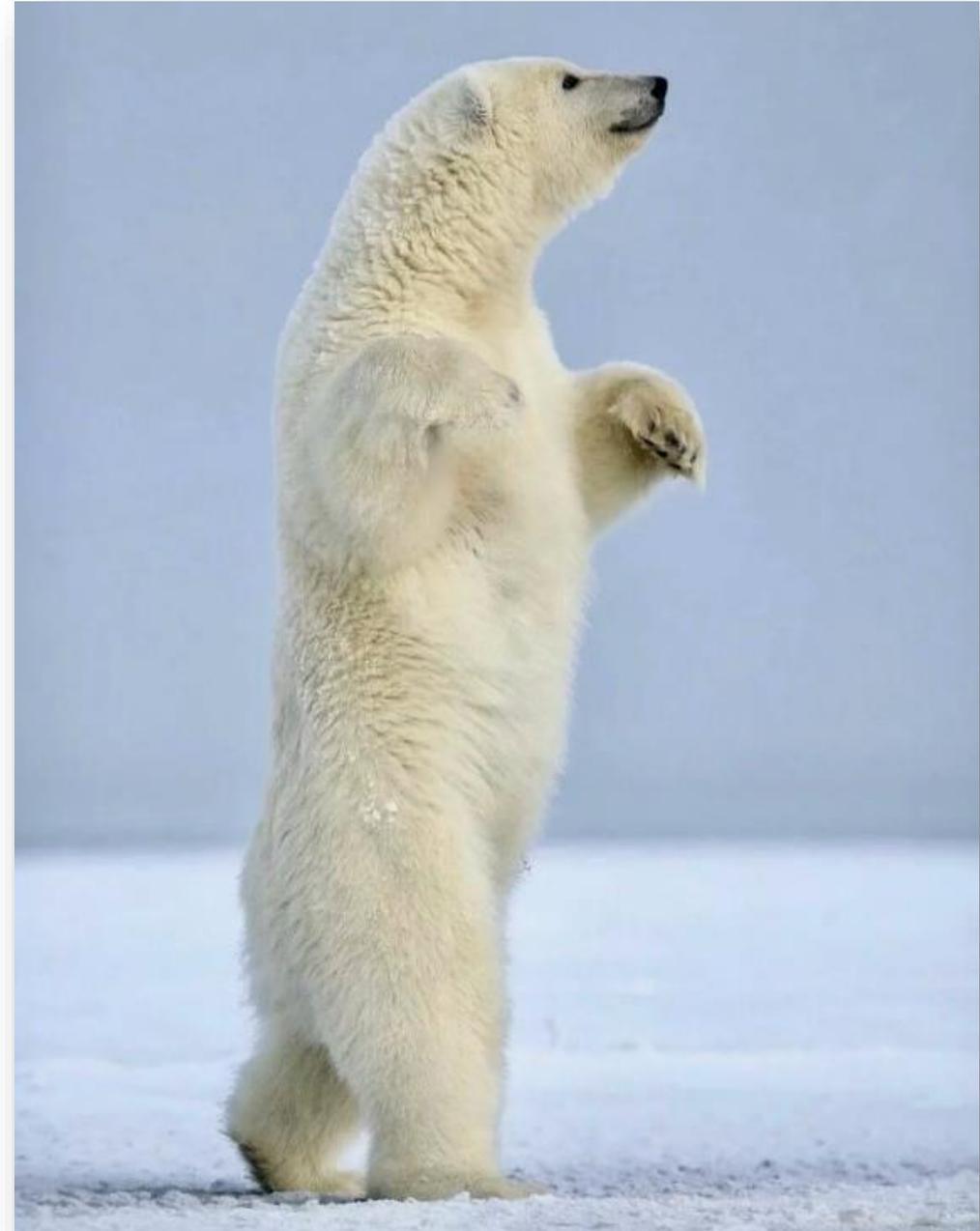
Чтобы закруглять и не развивать дальше волнующую мысль после стоп слова требуется тренировка, я бы даже сказала дрессировка себя.

➤ **Какое стоп слово было бы у вас?**



«КЛИКЕР»

- Покупаем кликер в любом зоомагазине.
- Вешаем на руку или кладем в карман, **чтоб всегда был рядом.**
- Как только у нас получается **думать позитивную мысль или чувствовать себя хорошо – щелкаем.**
- **Щелчок становится якорем.**
- Через несколько недель сам щелчок кликера будет вызывать **позитивный настрой без явной причины.**



«АНТИАГРЕССИЯ»

Можно и нужно **делать с детьми**, когда они чувствуют то, с чем не могут справиться.

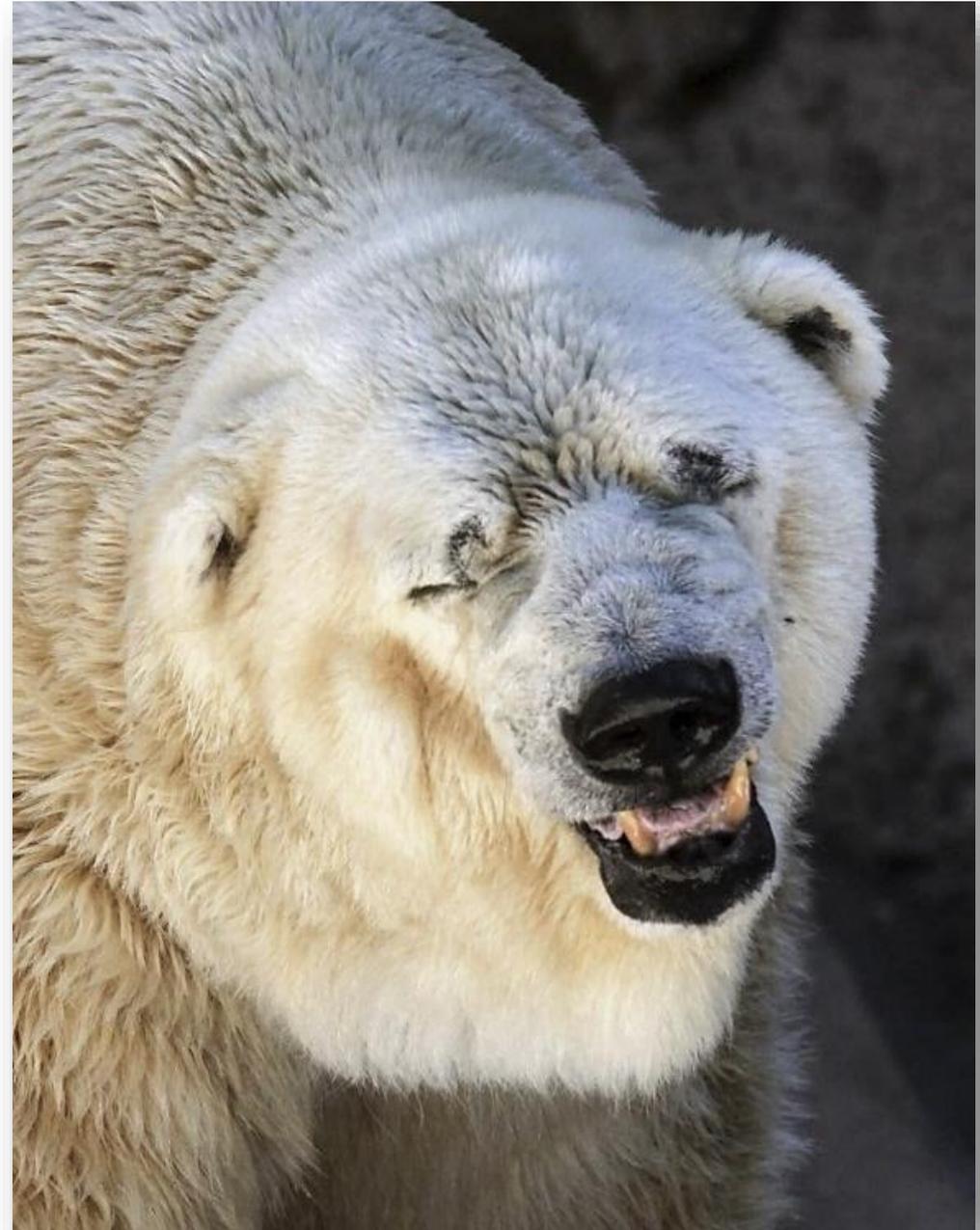
Переводим в физическую активность любыми способами:

- Отжаться, побегать, поприседать;
- Комкать бумагу и кидать её в стену;
- Бить подушками диван;
- Прыгать со скакалкой;
- Уборка;
- Нарисовать, порвать и выбросить. Повторить.



СТРАХ

- 1) Это правда?**
- 2) Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?**
- 3) Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?**
- 4) Кем бы вы были без этой мысли?**
- 5) Что вам нужно уже сейчас, чтобы стать этим кем-то без пугающей мысли?**



ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

