



STOP-ТРЕВОГА

Как помочь себе
при стрессе и
тревоге?



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



АНО Социально-психологический центр
«ФОКУС»



Минэкономразвития
Чувашии



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Минэкономразвития
Чувашии



АНО Социально-психологический центр
«ФОКУС»



**Умение справляться с трудными
стрессовыми ситуациями -
кратковременными или не
имеющими очевидной конечной
точки - является отличным
инструментом для сохранения
психического здоровья.**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Тревожность, напряжение, беспокойство



Тревога вызывается рядом факторов - это естественная реакция мозга и тела на стрессовую ситуацию;



Угроза проявляется на уровне физической, эмоциональной или психологической реакций;



Событие, вызывающее беспокойство, носит временный характер, спустя некоторое время симптомы исчезают



АНО Специально-психологический центр

«ФОКУС»

Что происходит с человеком при стрессе/тревоге?

Потеря
безопасности

Отсутствие
контакта с
чувствами и
телом

Потеря
способности к
логическому
мышлению



Немного теории или как мы реагируем на то, что нас окружает?





Начало процесса:

контакт с телом и
чувствами
сохраняется, есть
возможность
контролировать
процесс



Пиковый момент:
затопление состоянием
выживания, действуют
неконтролируемые
физиологически-
рефлекторные
процессы



Завершение процесса:

упадок сил,
состояние похоже
на поведение в
процессе болезни

Самопомощь в различных вариантах проживания стрессовой нагрузки

Проявления тревоги



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Физиологические реакции:
тяжелое дыхание,
потоотделение, учащенное
сердцебиение, дрожь и др.

Эмоциональные реакции:
гнев, беспокойство, страх,
напряжение и др.

Поведенческие реакции:
изменение привычек в еде и
сне, реактивное поведение

Как устроен наш мозг (теория)?

Как он работает при стрессе?

НЕОКОРТЕКС

Логика, мышление, воображение, планирование (видение будущего), прогнозирование, ассоциации

ЛИМБИЧЕСКИЙ
МОЗГ

Эмоции/чувства,
чувство связи с группой

РЕПТИЛЬНЫЙ
МОЗГ

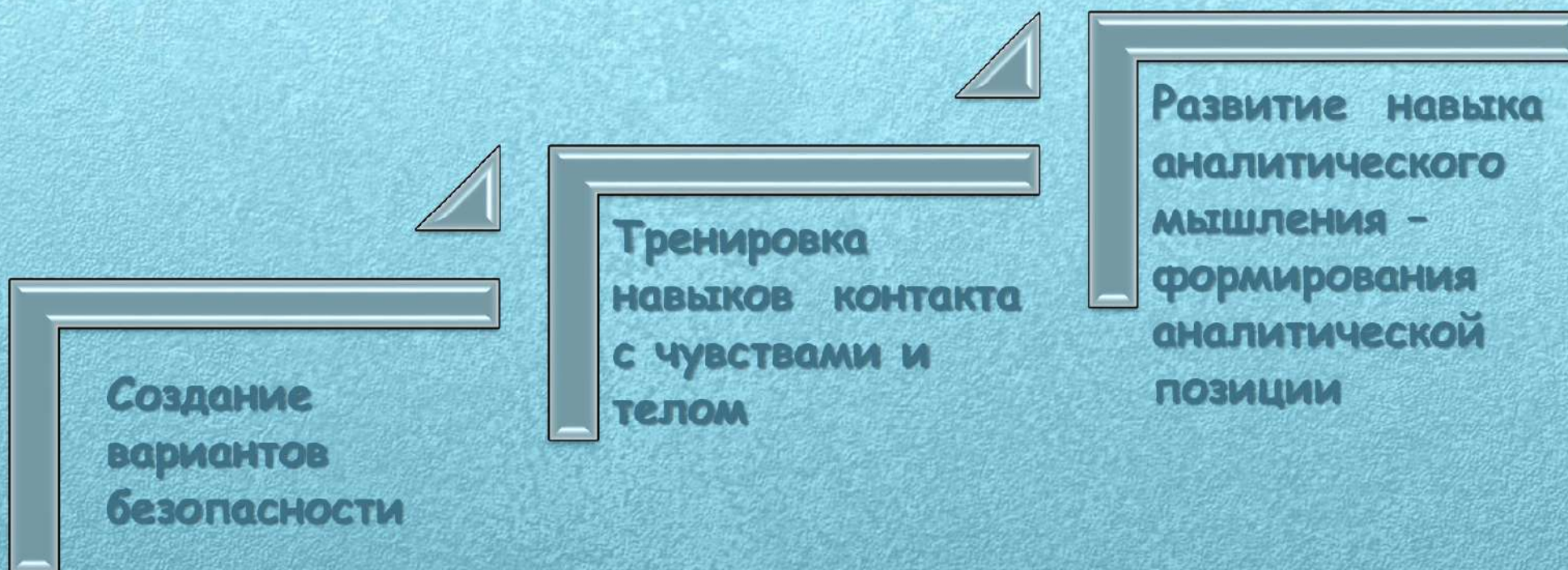
Выживание (еда, размножение),
безопасность – бей, беги, замри

Сигнал движется изнутри наружу



при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Как восстановить контакт с собой в стрессе?



Как избежать погружения в токсичную тревогу?



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Мои универсальные триггеры и предупреждающие знаки



Исследование своих признаков тревоги: личные проявляющиеся реакции, разные для разных людей;

Влияют: генетика, характер, прошлый опыт;

Проявления: дрожь в руках, стеснение в груди, учащенное сердцебиение, потные ладони, чувство беспокойства, хаотичные мысли;

Вероятные причины: внутренние – самооценка; внешние – требовательная работа, финансовая проблема, последствия от курения и употребления алкоголя и др.;

Зная свои уникальные триггеры и предупреждающие знаки – всегда можно сделать шаг назад и исправить ситуацию.



Упражнения на заземление

- Что сейчас происходит?
Буквальное описание ситуации

Необходимо
восстановить
контакт с
собой

- Определить
чувства и
телесные
ощущения,
фиксация

Позволяет
восстановить
связь между
чувствами и
телом

- Как я стану
менять
ситуацию?

Восстановить
логические
процессы

Действия для
усиления
ресурса

- Как я могу
проявить
заботу?



при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Дыхательные техники

Упражнение на глубокое дыхание:

Сделайте глубокий вдох носом. Задержите дыхание - сосчитайте 1-2-3-4-5, затем выдохните через нос и сосчитайте 1-2-3-4-5.

Повторять процесс в течение 3-5 минут (в зависимости от опыта и практики тренировок). Наблюдать как ваше тело начинает расслабляться (может наступить легкое головокружение). Рекомендуется выполнять упражнение в положении сидя на стуле.

Начинать: рекомендуется выполнять когда вы замечаете, что ваше беспокойство усиливается.



Концентрация внимания – восстановление контроля

Осведомленность и внимательность – инструменты, частичного восстановления контроля и управления своими эмоциями.

- Такие мероприятия, как йога и медитация (концентрация внимания на переживании своих состояний);
- Учёные доказали, что эти техники облегчают переживание тревоги, сосредоточивая внимание на самоуспокоении.

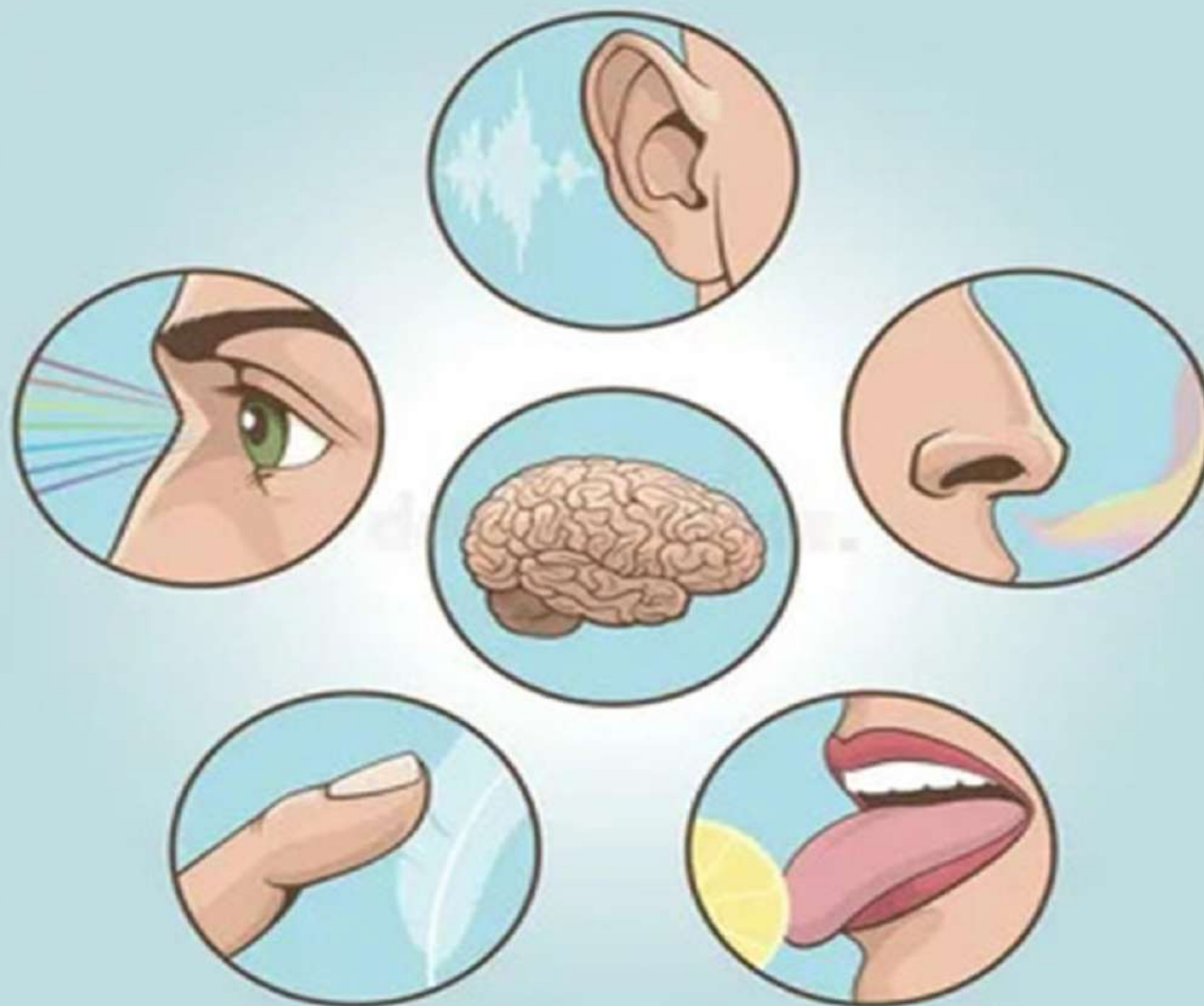
ВНИМАНИЕ! Если вы не находитесь в месте, где вы можете медитировать или работать со своим телом, то можно использовать **упражнение на определение своих 5 чувств.**

Далее я привожу один из вариантов этой техники – развёрнутый и краткий вариант.



Краткий вариант упражнения: 5 Чувств

при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Двигательная активность

Еще один вид упражнений, основанных на научно обоснованном подходе к решению проблем психического здоровья (депрессия, панические атаки, тревожность и беспокойство).

- Эксперты рекомендуют заниматься аэробными упражнениями не менее 15-90 минут пять раз в неделю, чтобы улучшить свое настроение и сжечь гормоны стресса в организме (кортизол). Это может быть бег, езда на велосипеде, пеший туризм, ходьба, танцы или все, что вам нравится делать, что заставляет вас двигаться.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ

Регуляция сна и бодрствования

Сон – основа нашего здоровья и хорошего самочувствия.

Без качественного сна возрастет риск травм, ухудшается настроение, вы становитесь более подверженным таким проблемам со здоровьем, как ожирение, диабет и сердечные заболевания.

Периоды активности, умственного напряжения, паузы и расслабления, а также упражнения на двигательную активность в течение дня, позволят вам достичь лучшего самочувствия и спокойного отдыха каждую ночь.



при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Переключайтесь!

Что я могу предложить моему мозгу,
кроме беспокойства?

Как я могу помочь себе?

Примеры: вести дневник, слушать
музыку, играть с домашним животным,
заниматься творчеством, разговаривать
с друзьями, спеть песню и т.д.



Что хорошего в этом плохом?

Поиск позитива в ситуации,
которую сейчас переживаете

Управление симптомами тревоги с помощью
юмора и благодарности.

Негатив может легко укорениться в вашем
сознании и исказить реальность.

Юмор помогает вернуть чувство силы, а смех
снижает уровень гормонов стресса, одновременно
повышая уровень эндорфинов в организме.

Смещение вашего внимания на то, что происходит
в вашей жизни позитивного, поиск способов быть
благодарным - это большой шаг к избавлению от
тревоги и беспокойства.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Упражнение: Собери кейс ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ



ФФ
АНО Социально-педагогический центр
«ФОКУС»

Что я могу для себя сделать,
чтобы ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ?

На уровне
тела

На уровне
эмоций

На уровне
интеллекта

6 СПОСОБОВ ЗАЗЕМЛИТЬСЯ

Если вы испытываете тревогу или интенсивные эмоции. Что можно сделать? Например:

ТЕЛО



- ложитесь на пол
- уприте стопы в землю
- сжимайте в руках пластилин

5 ЧУВСТВ



- наденьте свой любимый свитшот
- используйте эфирные масла
- сделайте себе чашку теплого чая

САМОУСПОКОЕНИЕ



- принять душ/ванну
- наденьте уютные носки
- обнять любимую игрушку

НАБЛЮДАЙТЕ:



- опишите каждый объект в деталях: цвет, текстура, освещение, тени, контуры

ДЫШИТЕ:



- сделайте вдох, пока считаете до 4-х, задержите дыхание на 7 секунд и в течении 8 секунд выдыхайте

ОТВЛЕКИТЕСЬ:



- найдите, например, все зеленые объекты в комнате
- опишите подробно что вы видите за окном



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Министерство
образования
и науки
Российской
Федерации

Контакты:



Емельянова Ольга Николаевна

Профессиональный стаж в области психологии 27 лет, психолог,
клинический (медицинский) психолог

Немедицинская психотерапия (международные сертификаты:
«Обучающий психотерапевт по методу символдрамы»/IGKB;
травматерапевт, специализация- «Интегративная психотерапия
психической травмы» /IGKB

Лауреат (первое место) Всероссийского конкурса «Святость
материнства-2020»

8 905 198 21 85/ WhatsApp Telegram

nkofokus@mail.ru

8 951 998 08 88

<http://fokus21.ru>

