**ОБЛАСТНОЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖЕДНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ «ОБЛАСТНОЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

**«Как не поддаться панике и стрессу»**



Белгород 2022 г.

**Стресс** — неотъемлемая часть нашей жизни. Люди испытывают его с четкой периодичностью. Поэтому без лишнего пафоса, можно сказать, что эта тема актуальна в любые времена.

В современной реальности ситуация настолько непредсказуема экономически и политически, что проблема подверженности стресса стала особенно остро.

**Даже не являясь непосредственными жертвами происходящего, мы все находимся в ситуации острого стресса. В психологии это называется "травма свидетеля"**

На травму каждый реагирует по-своему: кто-то показывает острую эмоциональную реакцию: кричит, плачет. Кто-то подавляет эмоции, да так хорошо, что сам удивляется, что ничего не чувствует. Кто-то отрицает происходящее. Кто-то закрывается в себе. Кто-то злится и с пеной у рта что-то доказывает. Все эти реакции естественны.

Насколько легко человек может справиться со стрессом, зависит от генетики, здоровья, образа жизни, экономических и социальных факторов.

**Чем мы можем себе помочь в таком состоянии?**

* Позвольте себе чувствовать страх, боль, тревогу, но помните, что **всё, что происходит — это у нас внутри, а значит, мы можем это регулировать;**
* **Сведите к минимуму просмотр новостей**,не ищите ответы на вопросы, которые вы всё равно не сможете найти. Определите те источники новостей, из которых вы можете получать конкретные данные, без эмоциональной окраски, и мониторьте их, скажем, не чаще чем два раза в сутки;
* Установите себе определенный час, когда вы получаете новости о тревожных событиях, а в остальное время **продолжайте заниматься своими повседневными делами. Нужно учиться жить в тех обстоятельствах, которые есть;**
* Чтобы действовать, нам нужны силы. Значит, **стоит разграничить два типа ситуации**: на первые я могу повлиять и буду делать это. На вторые я повлиять не могу и не будут тревожиться об этом;
* **Позаботьтесь о своём теле**, потому что именно тело реагирует в первую очередь на страх:
* душ, можно контрастный;
* ванна;
* самомассаж или массаж;
* прогулки;
* медитации (расслабление);
* дыхательные практики.
* **Расслабиться телу помогает дыхание, при котором выдох делается чуть дольше, чем вдох.** Самое простое, найдите какой-то объект в отдалении от себя, пусть это будет стена или дерево, и попробуйте «дотянуться» до нее своим выдохом. Сделайте несколько циклов такого дыхания.

**Главное — дышите! Дыхание творит чудеса. Замечайте, что вы в порядке… прямо сейчас! Вы живы, дышите, не замирайте.**

* **Самый простой способ прийти в норму - ходить и размышлять во время прогулки.** Это здорово приводит мысли в порядок, снимает накопление стресса и предупреждает дальнейшее выгорание, упадок сил;
* **Делай, что можешь, и этого достаточно;**
* **Найдите для себя свой личный смысл в сложившейся ситуации, как вы можете проявиться себя со своей сильной и прекрасной стороны?** Полного контроля над ситуацией в жизни человека не бывает никогда, но у каждого из нас есть свой смысл жизни. То, ради чего мы живем;
* **Найдите, на что можно опереться.** Может быть это источник информации, или человек, чьему мнению вы доверяете;
* **Попробуйте оценить, где мы с точки зрения истории?** Все это уже было. И все повторяется снова. Согласитесь, в повторении есть некий элемент стабильности. А это уже что-то, на что можно попробовать опереться.Иногда помогает мысль о том, что "не мы первые, не мы последние". Наши дедушки и бабушки пережили войну и послевоенные тяжелые годы. Наши родители выжили в 90-е годы. Им точно было хуже.
* **Если чувствуете, что поднимается тревога и страх:**

1. Начните ощущать поверхность, на которой вы стоите или сидите, почувствуйте свой вес, надавливайте по очереди на каждый палец, разотрите ладони — это поможет вам вернуться в реальность и увидеть, есть ли угроза сейчас прямо здесь и сейчас;

2. Начните называть предметы вокруг вас, просто перечисляйте всё, что вы видите: дверь, шкаф, стакан, шторы, цветок, подоконник и так далее;  
3. Начните считать, расскажите стихотворение — это отвлечёт вас от приступа страха;  
4. Скрестите руки на груди так, чтобы ладони лежали на ключицах. Отметьте визуально две точки перед собой: крайняя правая и крайняя левая. У кого есть очки, это могут быть дужки очков. Если совсем просто, то представьте, что перед вами компьютер, так вот, крайние верхние уголки экрана могут быть этими точками.

* Далее переводите свой взгляд из одной точки в другую так быстро, как вы можете. При этом голова остаётся на месте.
* Начинайте легко похлопывать ладонями себя по ключицам поочерёдно. Скорость работы глаз и похлопывание ладонями не должны совпадать.
* Постоянно следите за дыханием.

Делаем четыре подхода по 1–2 минуты с перерывом в 30–40 секунд.

Эти простые советы помогут вам снять приступ тревоги, страха и даже снять паническую атаку.

Ещё важно не застревать в этих чувствах. Поняв, что прямо сейчас ничего страшного конкретно с вами не происходит, возвращайтесь к обычной жизни: учитесь, работайте, ходите в магазины, готовьте, гуляйте и так далее.

***Есть то, что уже произошло, это случилось. Мы не можем изменить то, что происходит вовне, но мы можем позаботиться о себе и изменить что-то внутри себя.***

***Мира вам и вашим близким! Берегите себя и заботьтесь о себе!***