

+7 800-707-60-17

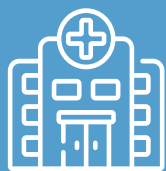
**Бесплатная круглосуточная горячая линия
психологической помощи**

+7 471-278-79-29 круглосуточно,
+7 471-222-37-77 круглосуточно

Телефон доверия

+7 800-250-00-15

Горячая линия «Дети ОНЛАЙН»



Курская клиническая психиатрическая
больница имени святого великомученика
и целителя Пантелеимона Курский район,
Щетинский сельсовет, посёлок Искра



**ПОМНИ,
ты не один!**



ПАМЯТКА

**проявления стрессовых
расстройств и первая
самопомощь**





ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА ЕСЛИ У ВАС:



- **ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ:** бессонница, поверхностный и тревожный сон, сонливость с разбитостью и усталостью ("Только что встал и уже устал").
- **ТРЕВОГА**
- **СТРАХ** (боязнь громких звуков, напоминающих обстрелы и др.)
- **РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ** (постоянные ссоры и конфликты с окружающими), **ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, АГРЕССИЯ**
- **ПЛАКСИВОСТЬ**
- **ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ**
- **МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ДРОЖЬ**
- **ПОНИЖЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ**
- **АПАТИЯ, ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ**
- **ТРУДНОСТИ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТЬЮ**
- **ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ** (отсутствие аппетита, повышенный аппетит, дискомфорт в животе с тошнотой, рвотой, диареей)
- **ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ЭПИЗОДЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ** и т.д.

ЛЮБОЙ ИЗ ЭТИХ СИМПТОМОВ ТРЕБУЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА!

КАК ВЫ МОЖЕТЕ СЕБЕ ПОМОЧЬ?



СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ, А ТАКЖЕ К МЕТОДАМ САМОПОМОЩИ:

Универсальные способы САМОПОМОЩИ:

- **ЗАЙМИТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ;**
- **ПЕРЕСТАВЛЯЙТЕ МЕБЕЛЬ, УБИРАЙТЕ, РАБОТАЙТЕ В САДУ;**
- **СДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ, СОВЕРШИТЕ ПРОБЕЖКУ, ИЛИ ПРОСТО ПРОЙДИТЕСЬ В СРЕДНЕМ ТЕМПЕ**
- **ПРИМИТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ;**
- **ДАЙТЕ ВОЛЮ СЛЕЗАМ, ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫМ ВЫ МОЖЕТЕ ДОВЕРЯТЬ;**
- **ПОКРИЧИТЕ, ПОТОПАЙТЕ НОГАМИ И Т.Д.**



ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА АЛКОГОЛЯ, ЭТО, КАК ПРАВИЛО, ТОЛЬКО УСУГУБЛЯЕТ СИТУАЦИЮ!



СПОСОБЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С КАЖДОЙ КОНКРЕТНОЙ РЕАКЦИЕЙ

СТРАХ

Попытайтесь сформулировать про себя, что вызывает страх, а потом проговорить вслух. Поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Высказанный страх становится меньше.



При приближении приступа страха дышать неглубоко и медленно — вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Можно попробовать такое упражнение: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1—2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдоха-выдоха. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

ТРЕВОГА

Постарайтесь понять, что именно тревожит. Иногда этого достаточно, чтобы напряжение снизилось, а переживания стали не такими мучительными

При тревоге мышцы напряжены, в голове крутятся одни и те же мысли: поэтому полезно бывает сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение. Особенно полезны упражнения на растяжку мышц.



Снизить уровень тревоги помогают сложные умственные операции. Например: поочередно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, перемножать двузначные числа, посчитать, на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца. Можно вспоминать или сочинять стихи, придумывать рифмы и т.д.

ПЛАЧ

Когда человек сдерживает слезы, эмоциональной разрядки не происходит

Однако если слезы не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то помогут следующие приемы:

• Выпить стакан воды.

• Медленно, но не глубоко, а нормально дышать, концентрируясь на выдохе.



АПАТИЯ, ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Дайте себе возможность отдохнуть. Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться.

Поместите в тепло ноги, следите за тем, чтобы тело не было напряжено.

• Отдохните столько, сколько потребуется.

Помните, злоупотребление напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), может только ухудшить состояние

• Если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь, хотя бы на 15—20 минут

Помассируйте мочки ушей и пальцы рук — это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Это поможет вам немного взбодриться



• Выпейте чашку некрепкого сладкого чая

• Сделайте несколько физических упражнений, в спокойном темпе.

• Выполняйте необходимые дела в среднем темпе, старайтесь сохранять силы

• Не беритесь за несколько дел сразу, в таком состоянии трудно сконцентрироваться

• Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.



ЧУВСТВО ВИНЫ ИЛИ СТЫДА



Говоря о своих чувствах, используйте вместо «мне стыдно» или «я виноват» словосочетание «я сожалею», «мне жаль». Слова имеют большое значение, и такая формулировка может помочь вам оценить свои переживания и справиться с ними.

Напишите о своих чувствах письмо. Это может быть письмо себе или человеку, которого вы потеряли. Это часто помогает выразить свои чувства.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Попробуйте направить активность на какое-нибудь дело: сделать зарядку, пробежаться, прогуляться на свежем воздухе, помогут любые активные действия.

Попробуйте снять лишнее напряжение. Дышите ровно и медленно. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте, как вместе с воздухом вы выдыхаете напряжение.



Поместите в тепло ноги и руки, можно активно растереть их до появления ощущения тепла.



Положите руку себе на запястье, почувствуйте свой пульс, попробуйте сосредоточиться на работе своего сердца, представить, как оно размеренно бьется. Современная медицина утверждает, что звук биения сердца позволяет почувствовать себя спокойно и защищенно, так как это тот звук, который каждый человек слышит в безопасном и уютном месте — в утробе матери. Если возможно, включите спокойную музыку, которая вам нравится.

ДРОЖЬ

Постарайтесь усилить дрожь — сильнее напрягите дрожащие участки. Тело сбрасывает лишнее напряжение — помогите ему.

Не старайтесь прекратить это состояние, не пытайтесь силой удержать трясущиеся мышцы — так вы достигнете обратного результата;

Попробуйте не обращать на дрожь внимания, через некоторое время она прекратится сама собой.



ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, АГРЕССИЯ

Громко топните ногой (стукните рукой) и с чувством повторите: «Я злюсь», «Я взбешен» и т.д.

Можно повторить несколько раз, пока не почувствуете облегчение. Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.



Дайте себе физическую нагрузку, почувствуйте, сколько физической энергии вы затрачиваете, когда злитесь.

ИСТЕРИКА

Уйдите от «зрителей», свидетелей происходящего, оставайтесь одному.

Умывание ледяной водой поможет прийти в себя.



Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный вдох и т.д. — до того момента, пока не удастся успокоиться.