

Пути психологической помощи во время острого стресса

Острый стресс характеризуется внезапностью влияния стрессогенных факторов. Используя термин « острый стресс», исследователи также рассматривают относительную кратковременность переживания стресса, которое во многом обусловлено индивидуальными особенностями человека.

1. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приемом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие « паузы». Нельзя принимать никаких решений. Также первыми шагами в ослаблении стрессового напряжения могут быть счет до десяти и медленное глубокое дыхание.

2. Если стресс застигает в помещении, следующими действиями становятся:

- Выход из того места, в котором застиг Вас стресс, чтобы остаться одному
- Использование любого шанса, чтобы смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой
- Осмотр того помещения, где вы находитесь, мысленное описание внешнего вида предметов
- Перевод взгляда в окно на небо, Концентрация внимания на том, что Вы видите
- Небольшая физическая зарядка с глубоким ровным дыханием

3. Если стресс застигает где-либо вне помещения необходимо:

- Осмотреться по сторонам, попробовать взглянуть на окружающие предметы с разных позиций и мысленно назвать их.
- Детально рассмотреть небо, называя про себя то, что доступно взгляду
- Найти какой-либо мелкий предмет(листок, камень) и внимательно рассматривать его не менее 3-4 минут
- Попробовать еще раз медленно, глубоко подышать и почувствовать, что с каждым вздохом Ваше состояние становится менее напряженным