

Первая помощь при стрессе

Когда уровень тревоги зашкаливает, в кровь выбрасываются гормоны стресса (кортизол и адреналин). Эти простые упражнения помогут быстро вернуть контроль над телом и мыслями.

Физиологическая регуляция и работа с телом

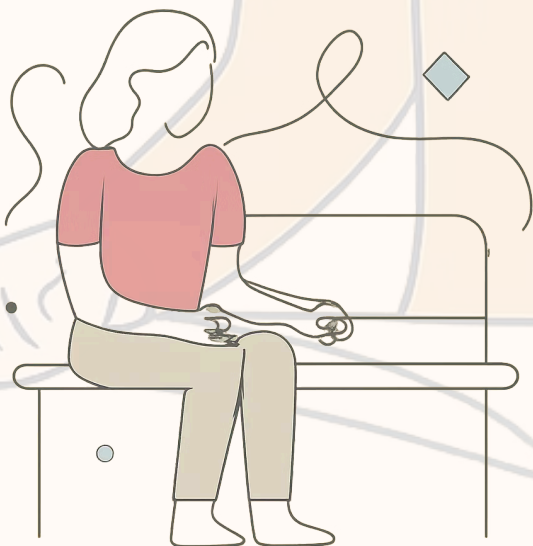
1. Работа с дыханием: последите за своим дыханием, сделайте вдох на 1,2,3,4, паузу на 5,6, и выдох на 7,8,9,10. Повторите несколько раз.
2. Снять мышечное напряжение: "просканируйте" своё тело на предмет мышечных зажимов (лицо, шея, плечи, живот). Постарайтесь расслабить эти зоны
3. Умывание: смочите лицо, руки и шею холодной водой.

Заземление и переключение внимания

1. Смена обстановки: если это физически возможно, покиньте помещение, где возникла острая реакция.
2. Обратите внимание на окружающее пространство: попробуйте сфокусироваться на внешнем, обнаружить 5 предметов синего цвета, посчитать кол-во проезжающих машин и т.п.
3. Тактильное переключение: сосредоточьтесь на физических ощущениях - почувствуйте, как стопы плотно опираются на пол, сожмите в руках какой-либо предмет, концентрируясь на его форме и температуре.

Двигательная активность

Поскольку реакция «бей или беги» сопровождается выбросом адреналина и кортизола, необходимо дать телу физическую разрядку. Подойдет быстрая ходьба, интенсивное встряхивание кистями рук и ногами, потягивания или несколько приседаний.



📍 Куда обратиться за помощью? Для совладания со стрессом вы можете обратиться к медицинскому психологу нашей поликлиники (**323 каб.**). Записаться на приём можно через регистратуру, врача-терапевта или сайт **Горздрав**.