

Государственное казенное учреждение  
Самарской области  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
Самарского округа»

# ПРИЕМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В СИТУАЦИИ СТРЕССА

Участники конференции:

педагоги-психологи

ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»

Железнодорожное подразделение

Картышева Е.А., Фомина А.Н.



- Умение сохранять саморегуляцию в сложных стрессовых ситуациях - очень важный навык, который воспитать зачастую чрезвычайно трудно. Человек не всегда может самостоятельно справиться с сильными реакциями, которые преобладают у него в трудной ситуации. Такими эмоциями могут выступать: страх, гнев, обида, тревога, безысходность, чувство утраты. Данные реакции возникают при наличии сильного стресса. Стоит знать и помнить, что в экстремальной ситуации такого рода реакции являются нормальными (типичными).



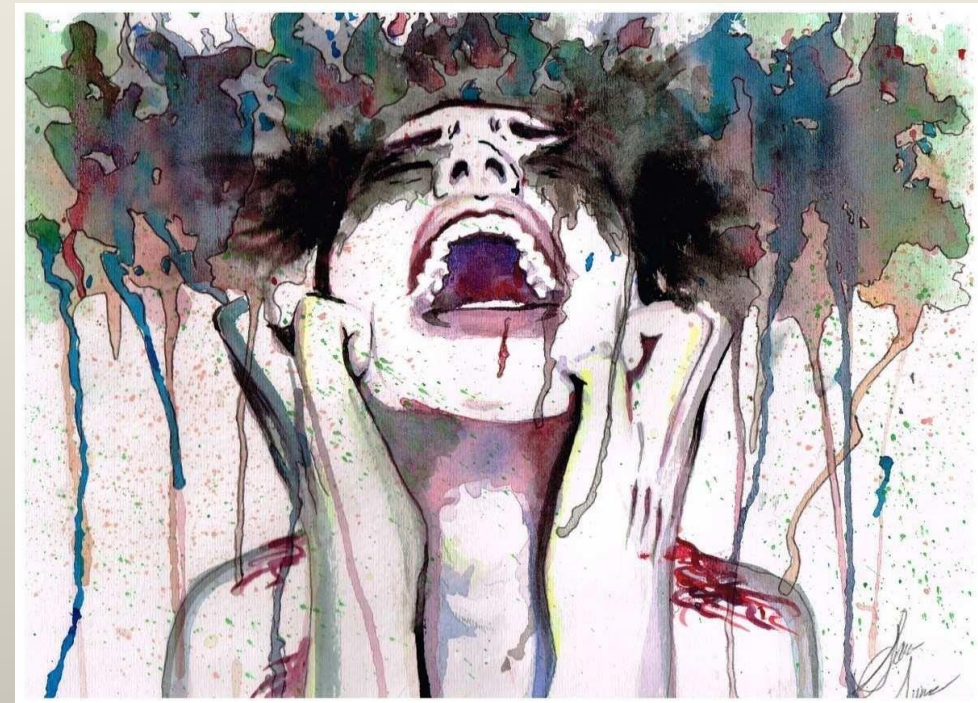
# Если вы оказались в экстремальной ситуации, прежде всего необходимо произвести внешнюю оценку:

- убедитесь, что у Вас нет физической травмы;
- если присутствует потребность – вызовите скорую медицинскую помощь или попросите других это сделать;
- осуществляйте попытки не терять самообладания;
- размышляйте преимущественно о личной безопасности;
- установите связь со своим «прошлым» опытом. Вероятно, вы могли встречаться в своей жизни, со схожей ситуацией;
- необходимо сосредоточиться на выполнении процесса, не думайте о завершении и продукте деятельности;
- если общение с кем-либо чрезвычайно угнетает, - дистанцируйтесь;
- сфокусируйте внимание на извлечении пользы для себя в сложившейся ситуации;
- экономьте энергию, если сложившуюся ситуацию вы не в состоянии изменить, попытайтесь ее принять и «отпустить».

# Необходимо произвести оценку своего состояния в связи с типологией и проявлениями:

## В случае истерики:

- необходимо остаться в одиночестве, вдали от наблюдателей;
- чтобы быстрее вернуться в чувства произведите умывание холодной водой;
- сделайте дыхательные упражнения;
- сократите свою речь, меньше говорите.
- После истеричных проявлений, человек находится в истощенном состоянии, ему необходим отдых.



# В случае возникновения агрессии, гнева, злости:

- если есть возможность, постараться высказать свои чувства;
- необходима какая-либо физическая нагрузка;
- не нужно акцентировать внимание на том, что вы дали волю своим чувствам.
- Человеку с агрессивным поведением необходим «эффект заражения», наличие человека рядом, который примет «удар» на себя и будет разговаривать спокойно, безмятежно, постепенно снижая темп и громкость речи.



# В случае усталости и апатии:

- необходим отдых (снимите обувь, примите удобную позу);
- сделайте несколько физических упражнений (легкий массаж мочек ушей, пальцев рук);
- выпейте чашку сладкого (некрепкого) чая.
- Если ситуация требует действий, дайте себе некоторое время для мобилизации сил. Не стоит призывать человека к собранности и указывать на моральные нормы.
- Навыки саморегуляции воспитываются длительно.



# В случае тревоги:

- с целью снятия напряжения, необходимо сделать несколько активных движений, в том числе и физических упражнений;
- вовлечение себя в какую-то продуктивную деятельность;
- не оставаться в одиночестве;
- поделитесь с кем-либо тем, что вас тревожит, при проговаривании снижается концентрация негатива, с целью предупреждения трансформации тревоги в чувство страха.



# В случае возникновения страха:

- необходимо срочно сделать несколько дыхательных или физических упражнений (задержите дыхание и медленно выдохните);
- сформулируйте что именно у вас является предметом страха;
- поделитесь с кем-либо тем, что вас беспокоит, при проговаривании снижается концентрация негатива;
- Человека, испытывающего данную эмоцию категорически нельзя оставлять в одиночестве.





# В случае плача:

- дать волю эмоциям на определенное время, выплакать.
- Плач является единственной эмоцией, которая не требует коррекции.
- В случае, если не наступает процесс облегчения при отреагировании эмоций, стоит сосредоточиться на дыхательных техниках.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

