

Помощь в стрессовых ситуациях

Памятка для переживших психологическую травму (Что вы можете сделать для себя после стрессовой ситуации)

- помните, что все ваши переживания – это нормальные реакции на «ненормальные» обстоятельства жизни;
- позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это естественно – переживать от утраты.
- успокаивайте детей, стариков и взрослых, им необходимо чувство безопасности, поддержка и сочувствие;
- помните: мужчины в скорби подвергаются большему риску, чем женщины, так как они менее склонны говорить о своих проблемах с близкими;
- говорите с людьми. Разговор – средство лечения;
- принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей;
- уважайте потребность членов семьи в уединении и собственном переживании горя;
- когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже есть люди, которые страдают;
- постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу;
- почаще отдыхайте;
- избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;
- физические упражнения могут помочь ослабить стресс;
- релаксация, аутогенная тренировка помогают управлять напряжением; постарайтесь обучиться методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна;
- не надо ничего немедленно изменять в своей жизни. В период выраженного стресса все мы склонны к ошибочным решениям;
- будьте добры к себе;
- обращайтесь за помощью к специалистам (психолог, врач) или к "группе поддержки".

Педагог-психолог Ряскина О.Ф.