

*Тема: «Сам себе психолог:  
способы психологической самопомощи в различных  
ситуациях (тревога, страх, стресс)»*

Методические рекомендации

## *Рекомендуемая литература:*

1. Р. Сапольски «Психология стресса»;
2. К. Макгоникал «Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше»;
3. М. Сторони «Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием»;
4. Т. Голви «Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал»;
5. И. Кириллов «Стресс-серфинг. Как перестать бояться стресса и обратить его себе на пользу»;
6. Р. Лихи «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой»;
7. М. Гринберг «Стрессоустойчивый мозг. Управляйте эмоциональной реакцией с помощью осознанности»;
8. Н. Царенко «Антистресс для женщин»;
9. Э. Б. Ларссен «На пределе»;
10. Т. Н. Хан «Мир в каждом шаге»;
11. М. Холгейт «Победи свой страх».

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием экстремальных условий жизнедеятельности, являются тревога, страх, стресс.

*Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.*

Если ничего не происходит, но человек испытывает подавленность — это тревога.

### *Как она может проявляться:*

- С опасением воспринимает звонки во внеурочное время, а иногда и, вообще, любые звонки.
- Внезапно накатывает ощущение, что должно случиться что-то страшное.
- Нет чувства надёжности, одолевает неуверенность, во всём чувствуется туман и зыбкость бытия.
- Постоянно преследуют катастрофические мысли "А вдруг..." "А что, если..." "Я уверен, что со мной произойдёт что-то плохое..."»

Причиной тревожности может быть потеря контроля. Ситуация, в которой человек не чувствует уверенности порождает тревогу и тревожные мысли, причём иногда они даже не связаны с данной ситуацией. Даже радостные события: свадьба, рождение ребёнка, долгожданный переезд могут вызвать тревогу, так как всё это серьёзные перемены, влекущие за собой смену жизненного уклада и состояние неопределённости.

## Рекомендуемые упражнения для восстановления:

### 1. Дыхательное упражнение диафрагмой №1: "Коробочка"

Нужно сделать вдох на 4 счета, задержать дыхание на 4 счета, выдохнуть на 4 счета и не вдыхать 4 счёта. Это поможет успокоить нервную систему и собраться с мыслями.

Такие упражнения хорошо работают в спокойной обстановке и, если делать их регулярно, это поможет избавиться от чувства страха и тревоги навсегда.

### 2. Дыхательное упражнение №2.

Нужно закрыть большим пальцем одну ноздрю. Медленно вдыхать через другую ноздрю в течение 4 секунд. Потом зажать другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохнуть. Повторить процесс, начав с другой ноздри. 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.

### 3. Если есть возможность, нужно умыться холодной водой.

### 4. Начните действовать.

Проойдитесь быстрым шагом, или сделайте физическое упражнение.

Тревожная ситуация активизирует выработку гормонов страха (адреналин и кортизол), они подстёгивают наше тело для того, чтобы мы могли убежать или напасть.

### 5. Если есть возможность, то можно съездить на природу.

Это снизит уровень кортизола, кровяного давления и частоту пульса при одновременном повышении вариабельности сердечного ритма.

*Страх - состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения перед какой-либо опасностью, бедой и т.п*

В отличие от неопределённости тревоги, страх всегда конкретен, человек может понять и сказать, каких вещей и/или ситуаций он боится, даже если другим это кажется странным, несущественным, надуманным. Для того, кто боится, вопрос вполне осязаем и понятен. Кто-то боится летать, кто-то пауков, кто-то смерти.

В лёгких случаях человек может взаимодействовать с объектом своих кошмаров, чувствуя себя очень некомфортно, в запущенных, даже мысль об этом приводит его в состоянии паники.

*Причины страха можно разделить на три группы:*

- **Реальные**, те, что действительно представляют опасность для человека: высота, боль, ядовитые и хищные животные, природные явления, преступность, катаклизмы, стихийные действия, аварии и т.д.
- **Иллюзорные**, те, что воспринимаются данным человеком как опасность, хотя у других людей страха не вызывают: клоуны, безопасные животные (кролики, мыши, тараканы), куклы, отверстия, зеркала и т.д.
- **Социальные** – люди переживают, что другие скажут, как подумают. Испытывают страх перед общественным отвержением, осуждением.

*Психологические симптомы тревоги и страха:*

- Ощущение нервозности и напряженности.
- Трудно сконцентрироваться и успокоиться.
  - Множество негативных мыслей.
- Испытываете чувство страха, что должно произойти что-то ужасное.
  - Ощущение переполненности мыслями.

*Физические симптомы:*

- Проблемы со сном.
  - Чувство боли.
  - Боли в желудке.
  - Тяжело дышать.
- Обильное потоотделение.
  - Ощущение жара.
- Мышечное напряжение и головные боли.

Сердце начинает биться чаще, мышцы сокращаются — тело готово к активной реакции. Если ничего не происходит, гормоны ещё долго будут циркулировать в крови, нарушая нормальный баланс, и со временем могут стать причиной заболеваний.

**Стресс - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).**

**Стрессы бывают острые и хронические.**

Острый стресс не заметить невозможно. Он является серьезнейшим нервным потрясением и может выражаться в столь ярких проявлениях, как истерические обмороки, надрывные рыдания, носовые кровотечения, сильнейшие головные боли.

Тем не менее в современном мире все более актуальны стрессы хронические, с виду не интенсивные, но изматывающие организм длительным физическим, а психику эмоциональным напряжением. Симптомы хронических стрессов менее выражены и почти не заметны. Нужно научиться распознавать симптомы стресса.

**Симптомы стресса можно разделить на несколько групп:**

**1. Физиологические симптомы** - повышенное или пониженное артериальное давление, приступы жара или озноба, повышенная потливость, тремор, мышечные подергивания, появление мышечного гипертонуса, миалгии, боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке, головокружение, нарушение пищеварения, изменение веса, появление высыпаний аллергического характера, нарушение или потеря сна, нарушение или потеря аппетита, нарушение сексуальной активности.

**2. Эмоциональные симптомы** - раздражительность, учатившиеся приступы гнева, беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствие повода, повышенное нервное напряжение, недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе, чувство одиночества, чувство вины, перекладывание ответственности за себя на окружающих.

**3. Поведенческие симптомы** - увеличение конфликтов с людьми, увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо, суетливость и ощущение хронической нехватки времени, усугубление вредных привычек, трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и личной жизни.

**4. Интеллектуальные симптомы** - проблемы с концентрацией внимания, ухудшение памяти, постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли, трудности в принятии решений.

**Чем больше симптомов обнаруживаете, тем ближе вы к точке неконтролируемого стресса.**

**Симптомы хронического стресса**

Хронический стресс представляет собой серьезную угрозу для здоровья человека, снижает его работоспособность и значительно ухудшает качество жизни.

**К симптомам хронического стресса можно отнести следующие:**

- Усталость не покидает вас, даже после отпуска. При этом наблюдается усталость как физическая, так и психологическая;
- Нет радости от общения с близкими, друзьями, коллегами. Нет желания видеть кого-либо и с каждым днем это чувство возрастает;
- Чувствуется недовольство собой, внешним видом. Не покидает чувство безысходности и неуверенности в себе;
- Возникают проблемы со здоровьем. Может выражаться в хронической усталости, головных болях, бессоннице;
- Тяжело сосредоточиться на чем-либо, начинает ухудшаться память;
- Возникает чувство раздражения и злости на всех и на себя.

**Симптомы острого стресса**

Острый стресс - это немедленная реакция организма на ситуацию (например, угроза, испуг). Такой стресс может возникнуть, когда человек узнает о смерти любимого человека, или становится свидетелем смерти. Но также острый стресс может быть и во время собеседований, вождения автомобиля в опасной ситуации и др.

**Отличительными симптомами острого стресса можно назвать следующие:**

- Тошнота;
- Эмоциональное онемение;
- Головные боли;
- Учащенное сердцебиение;
- Боль в груди;
- Резкая агрессия.