

## САМОДОПОМОГА ПІД ЧАС СТРЕСУ

Традиційними засобами боротьби зі стресом є медичні препарати – транквілізатори і антидепресанти. Проте їх дія може стати руйнівною для здоров'я людини. Слід усвідомити, що управління стресом пов'язане, в першу чергу, зі зменшенням (послабленням) ефектів стресу, а не з усуненням стресорів. Наймогутнішим засобом подолання стресу є недопущення дистресу, вчасна свідомо протидія стресорному чиннику. Першу допомогу в ситуації дії стресорів ви можете надати собі самостійно.

Установлено, що задля цього доцільно використовувати декілька правил, а саме:

1) у гострій стресовій ситуації не приймайте ніяких швидких рішень (якщо не йдеться про екстремальні ситуації з обмеженням часу);

2) неквапливо порахуйте до десяти;

3) зробіть дихальні вправи: вдих через ніс, затримка дихання на 10 секунд, повільний видих;

4) якщо стресова ситуація настала в приміщенні, вибачтесь і вийдіть з кімнати після чого:

а) змочіть обличчя, потилицю холодною водою;

б) наберіть води в склянку і повільно випийте її;

в) станьте рівно, зробіть глибокий видих, потім глибокий вдих, невелику затримку дихання і глибокий видих.

5) Якщо ж стресова ситуація настала на вулиці:

а) подивіться навкруги, подумки назвіть предмети, які Вас оточують;

б) знайдіть невеликий предмет, уважно розгляньте його протягом трьох-чотирьох хвилин, знайомлячись з формою, кольором, структурою, потім уявіть його із заплющеними очима;

в) якщо є можливість – випийте води, прослідкуйте за своїм диханням: дихайте повільно, через ніс, зробіть вдих, затримайте дихання, зробіть повільний видих.

***Як перша допомога ці правила діють ефективно.***