

## **Спокойствие, только спокойствие...**

***«Никто не бывает несчастен только от внешних причин внешних причин»***

***Сенека***

*Под стрессом (от англ. stress – «давление», «напряжение») понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.*

По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет проблему в современном обществе. Наиболее тяжелыми стрессорами являются: боевые действия, катастрофы, пожар, несчастный случай, присутствие при насильственной смерти другого, пытки, изнасилование, разбойное нападение.

Не столь очевидно, но тем не менее разрушающе на психику действует ситуация неуспеха (интернет «виснет», снова не понимаю домашнего задания) или оскорблений и давления со стороны окружающих.

Ответ на стресс может включать временные эмоциональные, соматические, когнитивные или поведенческие симптомы, такие как оцепенение, спутанность сознания, грусть, беспокойство, гнев, отчаяние, гиперактивность, бездеятельность, социальный уход, амнезия, деперсонализация, дереализация или оцепенение. Вегетативные симптомы тревоги (например, сердцебиение, потоотделение, покраснение) являются общими и могут быть характерной особенностью.

Симптомы обычно появляются от нескольких часов до нескольких дней после стрессового события и обычно начинают ослабевать в течение нескольких дней после события или после удаления из угрожающей ситуации, когда это возможно. В случаях, когда стрессор продолжается или удаление невозможно, симптомы могут сохраняться, но обычно значительно уменьшаются примерно через один месяц, когда человек адаптируется к изменившейся ситуации.

Стимулы, связанные с травмой, постоянно избегаются. Человек может отказаться обсуждать травматический опыт или может участвовать в стратегиях избегания, чтобы свести к минимуму осознание эмоциональных реакций. Это поведенческое избегание может включать в себя предотвращение просмотра новостей о травматическом опыте, отказ вернуться на рабочее место, где произошла травма, или избегание взаимодействия с другими людьми, которые поделились таким же травматическим опытом.

Наблюдаются проблемы концентрации, в том числе трудности запоминания ежедневных событий (например, забывание адреса школьной почты) или целенаправленных задач (например, после долгого телефонного разговора).

### ***Несколько рекомендаций, которые могут помочь:***

#### **1. Контакты и отношения**

Говорите с людьми о ваших переживаниях, а не о том, что случилось. Даже если вас тянет быть в одиночестве и никого не хочется видеть, старайтесь поддерживать связи с людьми. Сохраняйте контакт с семьей и друзьями. Проводите больше времени с вашими близкими – возможно, они тоже находятся в тревоге.

Разговаривайте с теми, кто перенес в прошлом тяжелые утраты. Попробуйте организовать группы обсуждения и поддержки там, где это возможно, – на работе, среди друзей, соседей. Если вы религиозны или у вас есть кружок духовных друзей – сохраняйте связь с ними. Уделите внимание вашей вере и духовным потребностям.

## **2. Забота о себе**

Позаботьтесь о питательной пище, достаточном сне и физических упражнениях. Помните: переживает не только ваша душа, но и тело, оно нуждается в уходе и поддержке. Постарайтесь не избегать занятий, которые доставляют вам удовольствие. Уделите внимание своему внутреннему состоянию и вашим потребностям: например, выключите или не смотрите «Новости», если вы чувствуете потребность в покое.

Попытайтесь отметить, что в истории вашей жизни оживили тяжелые события? Что вдруг всплыло в памяти, с кем из вашей прошлой жизни и о чем вам хотелось бы поговорить, что вдруг выяснилось из прошлого и т. д. Воздержитесь от разговоров о больших новых проектах, изменениях в жизни, о том, как вы будете справляться с возможными новыми трудностями. Оставьте это на потом.

## **3. Держитесь привычного**

Постарайтесь быть в устойчивом обществе близких, которые сочувствуют вам. Делайте повседневные житейские дела – они могут помочь вам вновь почувствовать себя самим (самой) собой и успокоить тревогу. Время больших стрессов – не лучшее время для принятия ответственных решений и серьезных изменений в жизни; если у вас есть выбор – не спешите принимать решение. Важно использовать привычные для вас подходы и придерживаться (насколько это возможно) тех способов и того темпа жизни, которые обычно вам свойственны, выполнять повседневные дела.

## **4. Действуйте**

Выражайте свои мысли и мнения кому-нибудь, связанному с пережитым, кого вы хотите спросить, проинформировать или поблагодарить. Не избегайте тех сфер жизни, в которых вы можете проявить себя. Подумайте, что хорошего можно найти в вашем теперешнем положении? Может быть, настоящая жизнь только теперь и начинается? Недаром говорят: «Не было бы счастья, да несчастье помогло!»

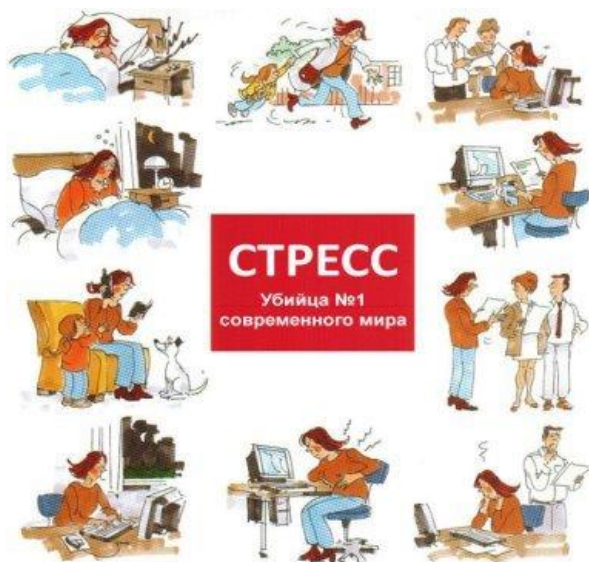
## **5. Помогайте детям справиться со стрессом**

Говорите с детьми о случившемся, об их переживаниях и страхах. Побуждайте детей спрашивать и отвечайте на их вопросы, сообразуясь в своих ответах с их потребностями, интересами и возможностями. Помогите им понять, как событие затронуло их жизнь и тех людей, которых они любят.

Убеждайте детей в том, что они теперь в безопасности. Просветите их (сами или обратитесь за помощью) – объясните, что такое пожар, наводнение, терроризм и т. д., в зависимости от характера происшедшего. Если вы потеряли кого-то из любимых людей, расскажите детям об этом человеке. Ваши отношения с этим человеком продолжают существовать, поскольку вы сохраняете память о пережитом вместе с ним.

## **6. Ищите дальнейшей помощи**

Устанавливайте контакты с помогающими организациями. Если вы чувствуете, что не справляетесь со стрессом, вызываете очень большую озабоченность у близких или склонны к саморазрушительному или опасному поведению: алкоголь, наркотики, агрессия, – обратитесь к психологу или психотерапевту.



### **«Станьте оптимистичнее»**

**Скажите себе:** «На протяжении всего дня я...»

1. Буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнусь как минимум три раза в день.
2. Попытаюсь относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее.
3. Постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться увидеть их действия в наиболее благоприятном свете.
4. Насколько позволят обстоятельства, буду поступать так, словно успех неизбежен; я уже являюсь той личностью, которой мне захотелось бы стать. Буду действовать и чувствовать, как эта личность.
5. Не допущу, чтобы мои суждения придавали фактам пессимистическую, негативную окраску.
6. Что бы ни случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно.
7. Буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить.

Попытайтесь прожить по этим правилам месяц, и вы убедитесь, что чувство вины, тревога и раздражение исчезнут, а уверенность в себе, в собственных силах возрастет.

Попытайтесь прожить по этим правилам месяц, и вы убедитесь, что чувство вины, тревога и раздражение исчезнут, а уверенность в себе, в собственных силах возрастет.

***А от себя хочу напомнить вам о надписи на кольце царя Соломона:***

***С наружной стороны кольца «Все пройдет!» и на его внутренней стороне – «И это тоже пройдет».***

Остающаяся на связи дистанционно, педагог-психолог Александра Олегина.