

Техники самопомощи в кризисных и стрессовых ситуациях

Подготовила педагог-психолог ГОБУ НОЦППМС
Лобко Анна Александровна

ЭМОЦИИ



Рутинна

Рутинные ежедневные ритуалы помогают мозгу понять, что жизнь продолжается и необходимо снизить уровень тревоги и жить дальше.

Признать, что Вы чувствуете эмоцию и имеете на это право.

Дыхательная техника

ТРЕУГОЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ

Вдох короче выдоха.

Вдох – носом.

Выдох – ртом.

Повторить

несколько циклов.



Техника «5»

- 5 — Найдите пять вещей, на которых сможете остановить взгляд;
- 4 — Почувствуйте четыре сенсорных ощущения;
- 3 — Прислушайтесь к трем различным звукам;
- 2 — Сконцентрируйте внимание на двух запахах;
- 1 — Найдите одну вещь со вкусом.

Мышечная релаксация

Крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и изо всех сил, напрячь все мышцы секунд на 10. А затем расслабить тело, ощутив приятное тепло и покой.

Можно напрягать группы мышц по отдельности – кисти рук, предплечья и плечи, перейти на мышцы шеи и спины, затем – задействовать голени и бедра. Исходное положение может быть любым – и стоя, и сидя, и лежа с закрытыми глазами.

Главное – помнить о дыхании.

Самомассаж

1. Энергично разотрите ладони 5 сек.
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз 5сек.
3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.
5. Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
6. Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
7. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

Безопасное место

Не дом;
Без людей;
Без животных;
Источник воды.



Помощь специалистов

- Психолог в ОУ;
- Психолог в ЦППМС центре;
- Телефон доверия 8-800-2000-122;
- Психиатры: Парковая, д.13
- Клинические психологи «Катарсис».

Спасибо за внимание!