ПОМОЩЬ РЯДОМ.рф
психологическая помощь подросткам
онлайн анонимно бесплатно

ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ

ПО СОВЛАДАНИЮ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Подготовили специалисты службы психологической онлайн-помощи подросткам ПомощьРядом.рф

МОО «Врачи детям» 2022 г.

Разрешено некоммерческое использование и распространение
тетради самопомощи со ссылкой на источник

СОДЕРЖАНИЕ

Как может помочь тебе эта тетрадь? 1

Что такое тревога? 2

Что такое стресс? 4

Способы самопомощи 5

Дышим правильно 6

Управляем эмоциями 7

Направляем мысли 10

Ищем то, что подвластно контролю 12

Техники заземления 14

Активно двигаемся 15

Общие рекомендации 16

Помощь специалистов 17

КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ ЭТА ТЕТРАДЬ?

Ты живешь в эпоху глобальных перемен. Пандемия коронавируса, мировые кризисы… К этому добавляется непростой подростковый возраст. Ты растешь и развиваешься физически и ментально бурными темпами. А еще есть школа, отношения с родными, друзьями и сверстниками, подготовка к поступлению в вуз. Эмоции могут зашкаливать от «все плохо» до «все супер» по сто раз на дню.

Чтобы помочь тебе справляться с тревогой и стрессом, специалисты службы психологической онлайн-помощи подросткам ПомощьРядом.рф (МОО «Врачи детям») подготовили тетрадь самопомощи. Здесь собраны способы, которые позволяют расслабиться, найти опору для себя в трудных ситуациях. Эти техники доступны для самостоятельного использования. Если у тебя возникнут сложности с их выполнением, посоветуйся с родителями или взрослыми, которым доверяешь.

Как пользоваться тетрадью

В некоторых ее разделах размещены практические упражнения. «Я же не в школе! Сколько можно уже заданий?!» – возможно, подумаешь ты. Дело в том, что для того, чтобы что-то изменить в своем поведении, нужно тренироваться. Примерно так, как это делают спортсмены или те, кто посещает фитнес-клубы. Только они упорно совершенствуют собственное тело, а тебе предлагается поработать над навыками совладания с тревогой и стрессом.

Упражнения в тетради самопомощи помогают освоить и закрепить материал. Прочитай инструкцию и попробуй выполнить задание. Для удобства приведены таблицы, которые ты можешь заполнить в этом файле. Или распечатай страницы с таблицами, либо перерисуй примеры на листы бумаги.

Надеемся, что тетрадь станет твоим помощником, который всегда под рукой. Желаем тебе успехов и побольше радостных событий, встреч и впечатлений в твоей жизни!

С теплом и заботой,
коллектив МОО «Врачи детям»

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Тревога «досталась» нам, как и другие эмоции, в наследство от далеких предков. В древние времена человек ежедневно рисковал собой. Слишком много было опасностей в окружающей среде. Тогда еще никто не умел толком лечить от ран и болезней. Отсутствовали законы для проживания людей в мире и согласии. Добыть себе пропитание – задачка посложнее, чем таблица умножения. А уж построить безопасное жилище без технически продвинутых инструментов и специальных материалов…

Человеческий мозг устроен так, чтобы поскорее вычислить угрозу и успешно ей противостоять. Эмоции являются базовыми и необходимы для выживания. В том числе – чтобы запустить реакцию «бей, беги или замри», способную справиться с надвигающейся опасностью. Прежде чем мы разумом осознали угрозу, мозг успел на основе еле различимых сигналов собрать информацию, обработать ее и отреагировать в виде той или иной эмоции и соответствующей реакции.

В ходе эволюции человечества структура мозга менялась. Но та его часть, которая отвечает за оценку степени риска различных ситуаций, оставалась почти неизменной. Она сильно влияет на нас до сих пор.



Тревога возникает в ответ на будущую реальную или воображаемую угрозу. Это эмоция, при которой человеку сложно понять, что именно его беспокоит, чего же он боится. У тревоги нет конкретного предмета, в отличие от страха. «У меня предчувствие, будто что-то должно случиться» – это про тревогу. «Боюсь провалить экзамен по физике» – про страх. Точнее, так: тревога – беспредметный страх.

Когда есть понимание, в чем состоит опасность, легче предпринять целенаправленные действия. При тревоге активность хаотична, словно блуждание в темноте в поисках неведомого. Вот почему **полезно «перевести» тревогу в страх. Перейти из области неопределенности туда, где появляется определенность**. Этому посвящены предложенные в тетради самопомощи способы и методы.

Выделяют здоровую (адаптивную) и нездоровую (патологическую) тревогу.

Здоровая тревога – нормальное явление. С ней сталкиваются все люди. Она помогает мобилизовать силы в организме, чтобы справиться с тем, что вызывает тревогу. Адаптивная тревога длится недолго, не особо мешает нам делать то, что нужно, и проходит, когда ситуация благополучно разрешается. На смену чувству беспомощности приходит уверенность в себе и своих силах.

«Приступы» нездоровой тревоги более интенсивные и длительные. Она случается все чаще и чаще, способна перерасти в паническую атаку. Угроза собственной безопасности обычно воображаемая. Масштабы предполагаемой «катастрофы» чрезмерно преувеличены. Патологическая тревога истощает организм, негативно влияет на качество жизни: провоцирует трудности в учебе, общении и др.

ВАЖНО: приведенные в тетради способы самопомощи подходят лишь для совладания со здоровой тревогой.

Такие признаки как:

- быстрая утомляемость, хроническая усталость
- трудности с концентрацией внимания
- апатия, равнодушие к тому, что радовало раньше
- повышенная плаксивость
- нарушения аппетита: его отсутствие или переедание
- расстройства сна: бессонница или постоянная сонливость
- категорическое нежелание общаться с окружающими, стремление «закрыться в раковине»
- навязчивые мысли и действия
- снижение качества гигиены, ухода за собой
- злоупотребление психоактивными веществами
- рискованные для здоровья и жизни поступки, причинение себе вреда

и прочие подобные симптомы **на протяжении более двух недель подряд** – показатель необходимости обратиться к врачу-терапевту или врачу-неврологу в районной поликлинике. Попроси родителей сопроводить туда. С 15 лет ты имеешь право самостоятельно записаться и прийти на прием.

Если ты наблюдаешь у себя физические симптомы нездоровья (тошнота, головокружение, нарушения дыхания, напряжение мышц, боли в животе и т.д.), немедленно сообщи о них родителям или взрослым из ближайшего окружения, которым доверяешь. Такие проявления могут быть как частью тревоги, так и сугубо внутренними сбоями в организме.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



Слово «stress» переводится как «нагрузка, давление».
Стресс – это напряжение, которое:

- возникает в ответ на непривычные обстоятельства (новая трудная задача; например, переезд в другой город)
- побуждает приспособиться к изменившимся условиям существования

Когда человек сталкивается с неблагоприятными факторами-стрессорами из внешней или внутренней среды, он старается адаптироваться к ним, вернуться в состояние баланса. Организм активизирует все свои ресурсы – физические и психические.

Виды стрессоров

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

некомфортная температура, повышенная физическая нагрузка, боль, шум, голод, жажда и т.д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

информационная перегрузка, сильные эмоции и др.

Стресс – это реакция не только на неприятные события. Долгожданное первое свидание с человеком, который нравится, поступление в вуз мечты тоже может вызвать нешуточную нагрузку на психофизиологическое здоровье.

Стресс бывает

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ (ЭУСТРЕСС)

Эустресс – полезный мотивирующий стресс. Человек ощущает, что готов к вызову, его работоспособность возрастает в разы. Он может «горы свернуть».

ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ (ДИСТРЕСС)

Дистресс – противоположность эустрессу. Проявляется в истощении организма и проблемах со здоровьем, потому что никак не удается адаптироваться к стрессорам.

Стадии стресса

1. **Реакция тревоги, мобилизация ресурсов.** Запускаются физиологические процессы: сердце бьется быстрее, дыхание становится более частым, мышцы напрягаются, органы чувств (зрение, слух и др.) обостряются, выделяются адреналин и кортизол, и т.д.
2. **Сопротивление**. Организм активно противодействует стрессорам, хотя острота реакций понемножку снижается
3. **Истощение (дистресс).** Возникает тогда, когда запас сил на исходе. У каждого из нас он индивидуален

Подытожим:

Стресс – комплекс реакций на стрессоры; то, как мы переживаем напряжение и справляемся с ним.

Тревога – эмоция, сопровождающая стресс. Но можно испытывать тревогу, не будучи в стрессе.

Теперь ты знаешь больше о том, что такое тревога и стресс.

Пора перейти к практическим заданиям.



УПРАЖНЕНИЕ

«СПОСОБЫ САМОПОМОЩИ»

ЦЕЛЬ – составить список эффективных способов совладания с тревогой и стрессом.

В левой колонке таблицы перечисли способы, которые ты уже используешь.

Приведи примеры: поговорить с другом (имена друзей), принять душ с ароматным гелем (марки бодрящих или расслабляющих запахов), в течение часа-двух прогуляться в парке (названия парков и подобных мест поблизости). Важно, чтобы варианты самопомощи были конструктивными – не причиняющими вреда тебе и окружающим.

Например, в момент гнева более безопасным будет порвать бумагу или побить кулаками в подушку, нежели накричать на другого человека.

В правой колонке таблицы записывай техники, о которых ты узнаешь из этой тетради по мере ее изучения и которые покажутся тебе подходящими.

Сначала примени их на практике. Желательно это сделать несколько раз для каждого упражнения или варианта самопомощи. Во-первых, не все сразу порой получается. Во-вторых, один и тот же метод совладания с тревогой и стрессом в разных ситуациях имеет неодинаковую эффективность.

Заполняй таблицу в этом файле. Либо распечатай ее или нарисуй на листе А4 с нужным количеством строчек, чтобы уместилось все, что ты хочешь написать. Периодически дополняй графы таблицы. Держи ее под рукой. В нужный момент это позволит быстро вспомнить, что тебе может сейчас помочь.

Мои способы самопомощи при тревоге и стрессе	Новые способы самопомощи

ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО



Дышать – значит жить. Дышать грамотно – значит жить так, чтобы наше тело и разум находились в гармонии.

Дыхательные занятия успокаивают, позволяя вновь мыслить ясно и рационально. Они основаны на чередовании циклов «вдох-выдох». Это помогает наладить систему кровоснабжения, сердечный ритм.

Попробуй в моменты тревоги и стресса дышать определенным образом. Сделай несколько подходов. Возможно, понадобится некоторое время, чтобы расслабиться. Если почувствуешь выраженный дискомфорт – сразу же прекрати дыхательные упражнения, дыши как обычно.

УПРАЖНЕНИЕ «КЛАССИЧЕСКОЕ»

1. медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот; дыши именно им, а не грудью – положи руку на живот, чтобы контролировать его
2. затем задержать дыхание на несколько секунд
3. неторопливый выдох через приоткрытый рот так, чтобы из легких вышел весь воздух; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох

Количество повторов: 10 циклов (вдох-задержка-выдох) в течение 1-3 подходов. Между подходами делай перерывы.

УПРАЖНЕНИЕ «ГРЕЙПФРУТ»

Представь, что у тебя внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

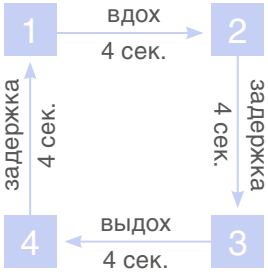
«Надуй» его с помощью дыхания. Медленно вдыхай носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхай через рот. Можно выполнять по принципу классического дыхательного упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. вдох в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. выдох в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

Чтобы овладеть этой методикой, да и не заскучать, тебе пригодится квадрат. Нарисуй его или представь в воображении. Подойдут также «квадратоподобные» предметы в поле зрения – окно, картина, плитка на полу, экран гаджета и проч.



1. Посмотри в верхний левый угол квадрата (цифра 1). Сделай вдох в течение четырех секунд (веди мысленный отсчет)
2. Во время вдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону верхнего правого угла (цифра 2). Задержи дыхание на четыре секунды
3. Во время задержки дыхания на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего правого угла (цифра 3). Сделай выдох на четыре секунды
4. Во время выдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего левого угла (цифра 4). Задержи дыхание на четыре секунды

Количество повторов: 10-20 циклов (вдох-задержка-выдох-задержка) в течение 1-2 подходов. Между подходами делай перерывы. Можешь постепенно увеличивать количество секунд – максимум до 20 – при прохождении каждого из этапов.

УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ



Чтобы освоить способы совладания с тревогой и стрессом, полезно вести дневник чувств и мыслей. Он позволяет:

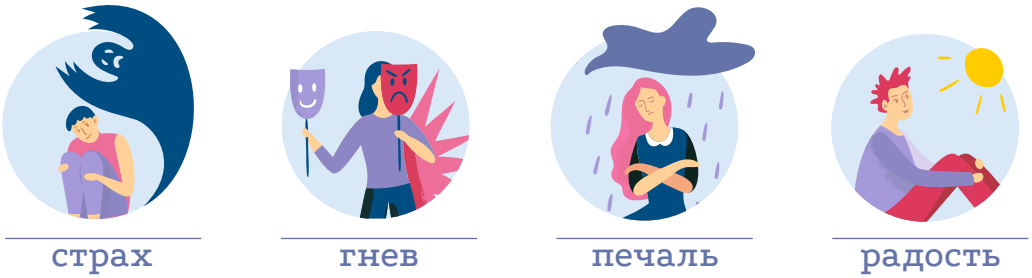
- выплеснуть переживания
- снизить их интенсивность
- увидеть, когда, как и почему возникает тревога
- выбрать эффективные способы управления своим состоянием

Желательно заполнять дневник регулярно. Например, каждый день или после столкновения с сильной эмоцией.

Вспомни о главном «секрете» тревоги: человек ее ощущает, но не осознает; не понимает, откуда она взялась и о чем хочет ему подсказать.

Уметь распознавать то, что чувствуешь сейчас, – первый шаг к управлению собственными эмоциями и поведением в целом. Ориентируясь на эмоциональные сигналы, ты сможешь своевременно подобрать подходящий способ самопомощи.

Существуют ЧЕТЫРЕ базовые эмоции:



страх | гнев | печаль | радость

У каждой – несколько вариантов, в зависимости от интенсивности проявления (низкая-средняя-высокая).

Например, рассмотрим градации страха: беспокойство › тревога › ужас

ТАБЛИЦА ЭМОЦИЙ *

СТРАХ			
	Опасение → Беспокойство	Страх → Тревога	Паника → Ужас
ГНЕВ			
	Недовольство → Раздражение	Досада → Гнев	Ненависть → Ярость
ПЕЧАЛЬ			
	Расстройство → Грусть	Печаль → Уныние	Горе → Апатия
РАДОСТЬ			
Спокойствие	Удовольствие → Радость	Веселье → Восторг	Эйфория

** Источник: тренинговая компания EQuator*



УПРАЖНЕНИЕ «РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ»

Потренируйся распознавать эмоции, которые возникают у тебя при стрессе. Вспомни и запиши ситуации, из-за которых ты переживал(а) в последнее время. Опиши их несколькими словами – только факты. Например, участие в спектакле месяц назад. Или неожиданно низкая оценка за контрольную работу по химии на прошлой неделе. Ситуация необязательно должна быть неприятной. Люди испытывают стресс и при радостных событиях.

Попробуй зафиксировать ощущения и мысли, которые были в каждой ситуации:

Телесные ощущения:
особое внимание удели им. Порой их легче отследить у себя, чем иные признаки.

Припомни, что происходило в твоей голове, груди, животе, ногах, руках и др.

Мысли:
о чем ты думал(а) в тот момент?

Действия:
что ты делал(а) в тот момент или что тебе хотелось сделать?

Длительность и интенсивность:
как долго длилось эмоциональное возбуждение, насколько оно выражено?

Сопоставь эти проявления с эмоцией, которой, по твоему мнению, они наиболее близки. Для подсказки воспользуйся таблицей эмоций.

Ситуация	Ощущения в теле	Мысли
ПРИМЕР двойка за контрольную работу по химии	ПРИМЕР комок в горле, подступают слезы, учащенное дыхание, дрожь в теле	ПРИМЕР родители меня накажут все пропало, будет низкая итоговая оценка

Действия	Интенсивность и длительность эмоции	Какой эмоции соответствуют
ПРИМЕР пытаюсь не заплакать (кусаю губы); грызу ногти; хочется спрятаться и никого не видеть	ПРИМЕР высокая интенсивность, длилось около 40 минут	ПРИМЕР испуг, страх

УПРАЖНЕНИЕ «СОВЛАДАНИЕ С ЭМОЦИЯМИ»

Его цель для тебя – подобрать способы совладания с эмоциями в зависимости от их интенсивности.

Перечисли варианты базовых эмоций. Для подсказки воспользуйся таблицей эмоций. Например, легкая степень страха – беспокойство, а наиболее выраженная – ужас.

Выпиши для каждого варианта типы ситуаций, когда ты обычно переживаешь подобную эмоцию. Приведи примеры.

Затем напиши, как ты обычно справляешься со стрессом, когда испытываешь определенную эмоцию.

И, наконец, в последней графе укажи способы совладания с эмоцией, которые стоит опробовать в следующий раз. О них ты узнаешь из этой тетради самопомощи. Выполни их несколько раз на практике, потренируйся. Так ты подберешь наиболее эффективные. Дополняй эту графу по мере того, как у тебя появляется больше информации о различных антистрессовых техниках.

Эмоция	Когда встречается (типы ситуаций)
ПРИМЕР беспокойство	ПРИМЕР незнакомая обстановка, люди например: мое выступление в спектакле перед множеством новых людей на городском конкурсе школьных театров в прошлом месяце

Что я обычно делаю, чтобы справиться	Что я могу сделать в следующий раз
ПРИМЕР в целом: стараюсь ни с кем не заговаривать первым(ой), отмалчиваюсь пример с выступлением в спектакле: миллион раз проговариваю свой текст; грызу ногти; ем много сладкого	ПРИМЕР • нормализовать дыхание – использовать технику «Грейпфрут» • сделать небольшую энергичную зарядку • представить наихудший сценарий развития ситуации и что делать в таком случае

НАПРАВЛЯЕМ МЫСЛИ



При анализе тревожных мыслей важно осознать, что они – **только мысли, а не реальность**. Разобраться, каковы шансы появления неприятностей, о которых ты думаешь. Научиться рассматривать не только плохие, но и хорошие варианты развития событий. Если тебе сложно увидеть ситуацию в позитивном ключе, попробуй взглянуть на нее глазами героя из книги или фильма. Допустим, Карлсон – великолепный источник оптимизма!

Обрати внимание на такие слова-маркеры преувеличения угрозы, как «все», «всегда», «никогда», «никому», «вечно». Например: «Я никогда не добьюсь успеха», «Я – вечный лузер», «Никому не понравятся мои идеи». Привычка использовать обобщающие слова родом из прошлого опыта неудач. Два-три раза – это не закономерность.

Прислушивайся к эмоциям, которые сопровождают твои тревожные мысли. Если связка «мысль-эмоция» вызывает слишком неприятные ощущения, то, как считают психологи, это может говорить об ошибках мышления. Те же обобщения, фиксация на негативе, рассмотрение очень узкого спектра вариантов, вера в свое умение предвидеть будущее и проч. Попробуй критически переосмыслить подобные мысли и переформулировать их.

ПОМНИ: твои мысли существуют в воображении. Это не то, что уже случилось. Возможно, этого никогда и не произойдет.

УПРАЖНЕНИЕ «АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ МЫСЛЯМИ»

1. Опиши ситуацию, которая выглядит для тебя тревожной

2. Перечисли тревожные мысли, которые возникают в связи с этой ситуацией

3. Приведи доказательства того, что эти мысли – верны. Расположи мысли от наиболее близких, по твоему мнению, к реальности до наименее

4. Напиши, на какие из пунктов, у которых, по твоему мнению, есть высокие шансы случиться в действительности, ты можешь повлиять (изменить к лучшему)

5. Подготовь план действий: что будешь делать при наилучшем и наихудшем вариантах развития событий

6. Попробуй найти и записать мысли, которые успокаивают и дарят надежду на положительный результат. Или представь, что мог бы сказать тебе человек, которого ты уважаешь, либо любимый персонаж книги/фильма



Рекомендуем тебе завести «Дневник позитива», где ты будешь отмечать:

- свои успехи, достижения
- все то хорошее, что случилось с тобой в течение дня/недели/месяца

Это не только масштабные события вроде первого места на Всероссийской олимпиаде по компьютерным технологиям. Обращай внимание на детали: теплая солнечная погода, друг сказал приятные слова, семейный поход на аттракционы, четверка по русскому языку вместо ожидаемой тройки.

Такой дневник тренирует навык видеть позитивные моменты в разных ситуациях, включая тревожные и стрессовые. Желательно вести его регулярно.

ИЩЕМ ТО, ЧТО ПОДВЛАСТНО КОНТРОЛЮ

В стрессовой ситуации ищи то, что тебе по силам контролировать и менять к лучшему. Ты можешь выбрать, что чувствовать, о чем думать и как действовать в тех или иных обстоятельствах. Забота о себе, поиск опоры и поддержки для себя – это тоже про контроль там, где так много неопределенности.

Когда человек находит то, на что способен повлиять, его тревога и страхи уменьшаются. Он обретает уверенность в себе.

Влияние на изменение ситуации и отношение к ней необязательно должно быть огромным. Пусть это будет что-то небольшое, но действительно то, что поддается контролю. Шаг за шагом постепенно расширяй свое воздействие, чтобы прийти к оптимальному для себя эмоциональному состоянию.



Как быть с тем, что находится вне нашего контроля?

Во-первых, осознать, что не на все в мире тебе удастся повлиять. Попытаться принять сей факт. Разрешить себе переживать по этому поводу, горевать из-за утрат и неудач, грустить, печалиться, злиться, бояться. В рамках разумного, когда переживания не разрушают твою личность и не воздействуют негативно на твою жизнь, здоровье и отношения с людьми. Испытывать разные эмоции и чувства – это естественно. Не дели их на «плохие» и «хорошие». Важно их признать, безопасно прожить и отпустить.

Во-вторых, найти способы, которые поддержат тебя в ситуациях неопределенности. Развивай навыки совладания с тревогой и стрессом, тренируй их, изучи себя и свои возможности.

ПРИМЕР

Тебе предстоит участие в городском спортивном соревновании.
Груз ответственности давит посильнее походного рюкзака весом в 8 кг.

Это мероприятие само по себе – вне твоего контроля.
У тебя нет возможности повлиять на:

- × перенос или отмену состязания
- × условия, при которых оно будет проходить
- × стопроцентную гарантию твоей победы
- × подготовленность других участников
  (как бы так сделать, чтобы они все оказались слабее меня…)

Что тогда остается доступным для тебя?

Физическая и психологическая подготовка к соревнованию:

- ✓ составь график тренировок и придерживайся его, грамотно чередуй с отдыхом
- ✓ веди здоровый образ жизни с полноценным сном и питанием
- ✓ убери из поля зрения отвлекающие от подготовительного процесса факторы
- ✓ общайся с группой поддержки – родными и друзьями
- ✓ найди способы порадовать себя в этот сложный период, которые не скажутся негативно на эффективности подготовки
- ✓ попробуй «поймать» вдохновляющие тебя эмоции – например, гордость от того, что именно тебе доверили защищать честь школы

Ты даже имеешь право отказаться от соревнований, если не чувствуешь в себе сил и мотивации. Это твой выбор и он поддается твоему контролю.



УПРАЖНЕНИЕ

«ТАБЛИЦА КОНТРОЛЯ»

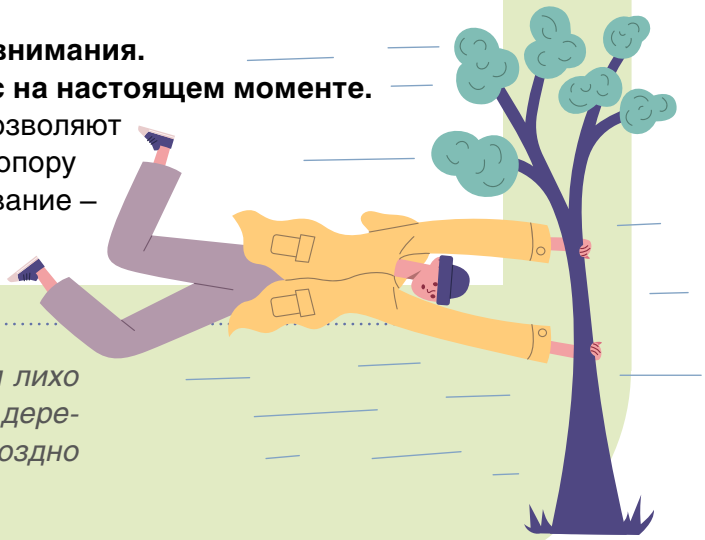
Эта таблица поможет проанализировать, какие моменты в своей жизни ты можешь контролировать.

1. Опиши ситуацию, опираясь только на факты: скоро школьные выпускные экзамены, родители разводятся, лучший друг уехал в другой город и т.д.
2. Укажи, что тебя беспокоит в данном событии
3. Сформулируй, что вне твоего контроля
4. В графе «Что я могу контролировать?» выпиши сферы твоего контроля. Например, ты можешь контролировать поиск смысла и мотивации твоего участия в спортивном соревновании, тренировочный процесс, способы поощрения за свои старания.

Ситуация	Что меня тревожит?	Что вне моего контроля?	Что я могу контролировать?

ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Уменьшить тревогу помогает переключение внимания. Вместо пугающих мыслей о будущем – фокус на настоящем моменте. Для этого используй техники заземления. Они позволяют сосредоточиться на «здесь и сейчас», нащупать опору под ногами, «землю». Отсюда их необычное название – «заземление».



Похоже на то, будто в вихре урагана, который тебя лихо закрутил-завертел, ты вдруг хватаешься за ствол дерева и крепко за него держишься. Ураган рано или поздно умчится дальше, и ты окажешься в безопасности.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЯТЬ ОРГАНОВ ЧУВСТВ»

Назови вслух или про себя:

- предметы, которые видишь сейчас (зрение)
- звуки, которые слышишь (слух)
- вещи, которых касаешься (осязание)
- запахи, которые вдыхаешь (обоняние)
- вкусы, которые ощущаешь (вкус)

Перечисли по пять или сколько у тебя получится примеров (звуков, вкусов и т.д.) для каждого органа чувств.

Если во время упражнения у тебя нет возможности ощутить, например, запахи, вспомни какие-нибудь из них. Мысленно представь их себе.

> Это упражнение также подойдет, чтобы исследовать любой предмет. Подробно опиши все, что в нем видишь. Потрогай его – какая у него поверхность? Есть ли у него запах – какой? Издает ли он звуки – какие? Можно ли его попробовать на вкус – каков он?

Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- найти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов про животных

Подобные задания на заземление ты можешь придумать самостоятельно. При необходимости усложняй их. Например, посоревнуйся с собой же на скорость выполнения.

АКТИВНО ДВИГАЕМСЯ



Движения положительно влияют на наше тело и психику.
Они помогают:

- высвободить накопившееся напряжение конструктивно – без вреда себе и окружающим
- переключиться на настоящий момент, «здесь и сейчас»

ТЕХНИКИ ЗАЗЕМЛЕНИЯ ДЛЯ ТЕЛА

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Больше двигайся. Бегай, прыгай, танцуй, поднимись и спустись по лестнице, поприседай. Выполни физкультурную зарядку. По возможности занимайся в спортивных секциях или фитнес-клубе.

ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

- Сжимать и разжимать в руках небольшой мячик, комок пластилина, камушек
- Порвать на мелкие клочки старые газеты, тетради, блокноты
- Побить кулаком в подушку(и)

ПРОГУЛКИ

Гуляй на природе среди приятных пейзажей. Мысли упорядочиваются, настроение улучшается.

ЗАБОТА О ТЕЛЕ

Прими душ или ванну с ароматными средствами: пеной, гелем, мылом и т.д. Сделай массаж там, где напряжены мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ

«ОЙ, БОЮСЬ, БОЮСЬ!»»

Тебя буквально «трясет» от переживаний? Тебе в помощь упражнение «Ой, боюсь, боюсь!» Забавное у него название, но эффект оно дает отличный.

Сильно напряги мышцы рук, ног, лица и тряси всем телом, будто бы в порыве жуткого испуга, в течение минимум 30 секунд. Если страх и нервная дрожь не проходят, повтори еще раз или больше. Спрячься при этом в укромном месте, чтобы не пугать столь непонятным «зрелищем» непосвященных окружающих.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Общение

Чаще общайся с родными и близкими, особенно когда тебе тревожно или ты находишься в стрессе. Многократное проговаривание переживаний приводит к тому, что они постепенно ослабляются. А теплая поддержка воодушевляет и помогает увидеть свет в темноте.

Временной лимит

Если возможно – установи лимит времени, который ты отведешь на то, чтобы потревожиться. Не позволяй тревоге и стрессу полностью завладеть тобой. Ты не подавляешь их, а лишь ограничиваешь в длительности. Например, ежедневно по часу в день ты прислушиваешься к своим ощущениям, анализируешь их, фиксируешь в дневнике, обсуждаешь с кем-либо. В остальное время спокойно занимаешься делами, увлечениями, встречаешься с друзьями.

Хобби и интересы

Уделяй время хобби и тому, от чего ты получаешь удовольствие. Чем больше у тебя источников радости, тем выше уровень твоей стрессоустойчивости и способности справляться с напряжением.

Творчество

Занимайся творчеством: музыкой, танцами, рисованием, лепкой из глины, фотографией. Наслаждайся процессом. Творчество – один из лучших лекарей души и тела.

Основы безопасности

Попроси родителей научить тебя основам поведения в небезопасных ситуациях или записать на курсы по навыкам безопасности. Это повысит твою уверенность в себе.

Информационный фильтр

Установи для себя информационный фильтр. Выбери небольшое количество авторитетных источников новостей. Таких, которые опираются на проверенные факты и не запугивают людей.

Устраивай иногда «инфодетокс»: полностью откажись от посещения соцсетей и интернета, просмотра телевизора.

ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

Здесь ты узнаешь, куда обратиться, если тебе нужна квалифицированная психологическая поддержка. Ее оказывают психологи-консультанты профессиональных служб помощи подросткам. Эти организации помогают бесплатно и анонимно, хранят твое обращение в тайне.

Также тут представлены ссылки на бесплатные мобильные приложения с подборкой статей и упражнений по совладанию с тревогой и стрессом и контактами служб помощи для подростков.

Онлайн-службы

ПомощьРядом.рф
психологическая и информационная помощь подросткам до 18 лет

ТвояТерритория.онлайн
психологическая помощь подросткам и молодежи до 23 лет

МыРядом.онлайн
психологическая помощь детям и подросткам

Propsyteen.ru
кабинет онлайн-консультирования для подростков и молодежи

Teen.VerimTebe.ru
психологическая поддержка людей до 20 лет, столкнувшихся с сексуализированным насилием

MTD-HELP.ru
онлайн-чат Молодежного телефона доверия

Телефоны доверия

8 (800) 2000 122
Общероссийский телефон доверия для детей и подростков
БЕСПЛАТНО для жителей РФ

8 (800) 500 44 14
горячая линия для подростков, пострадавших от травли (буллинга)
БЕСПЛАТНО для жителей РФ

8 (495) 624 60 61
детский телефон доверия Центра экстренной психологической помощи МГППУ
БЕСПЛАТНО для жителей Москвы

8 (812) 708 40 41
экстренная психологическая помощь подросткам и молодежи при Институте психотерапии и консультирования «Гармония»
БЕСПЛАТНО для жителей Санкт-Петербурга

8 (863) 237 48 48
Молодежный телефон доверия
БЕСПЛАТНО для жителей Ростова-на-Дону

8 (343) 385 73 83
на базе Центра социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»
БЕСПЛАТНО для жителей Екатеринбурга

8 (843) 571 3 571
на базе психологического центра «Доверие»
БЕСПЛАТНО для жителей Казани

8 (800) 7000 183
при Центре психолого-социального сопровождения «Индиго»
БЕСПЛАТНО для жителей Республики Башкортостан

Приложения, чат-боты

Помощь рядом SOS
мобильное приложение службы психологической помощи подросткам ПомощьРядом.рф
доступно в App Store и Google play

Я могу
мобильное приложение
доступно в Google play

Трудно подросткам
чат-бот, доступен в Telegram

ТЫ НЕ ОДИН

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

психологическая и информационная помощь подросткам

онлайн анонимно бесплатно

БЕРЕГИ СЕБЯ

БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!

Врачи детям

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ