

Что предпринять после острой стрессовой ситуации?

Что вы можете сделать для себя

- Помните, что вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства
- Позвольте себе страдать. Вы страдаете от острого стресса или потерь, и это правильно – переживать от утраты. Вы не сможете найти и сохранить утраченное, если не осознаете его значения.
- Регулярно встречайтесь с психологом или «группой поддержки»
- Обращайтесь за помощью, когда это необходимо.
- Говорите с людьми. Разговор – эффективное средство лечения
- Принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей. Люди могут позаботиться о вас.
- Физические упражнения могут помочь ослабить стресс. Чередование интенсивных нагрузок и расслабления поможет решить физические проблемы
- Овладейте методами управления напряжением: релаксацией, аутогенной тренировкой. Обучитесь методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна
- Не надо ничего немедленно изменять в жизни. В периоды выраженного стресса все мы зачастую склонны к ошибочным суждениям
- Будьте добры к себе
- Постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдых
- Избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство.