

Жил-был мудрый царь Соломон. Но, несмотря на всю мудрость, жизнь его не была спокойной. И обратился однажды царь Соломон за советом к придворному мудрецу с просьбой: «Помоги мне — очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я сильно подвержен страстям, и это очень мне мешает!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как помочь тебе. Надень это кольцо — на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда тебе постигнет сильный гнев или сильная радость, посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!».

Шло время, Соломон следовал совету Мудреца и обрел спокойствие. Но настал момент и однажды, как обычно, взглянув на кольцо, он не успокоился, а наоборот — еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг заметил, что и на внутренней стороне кольца имелась какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...»

Помните, что неразрешимых ситуаций не бывает.

Если трудно справиться самим, вам помогут специалисты социально-педагогической и психологической службы лица:

Ткач Мария Романовна
(социальный педагог)

Стромская Елена Александровна
(педагог-психолог)

"Скорая помощь"
при стрессе



2016 г.

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений.
2. Сосчитайте до 10, и лишь затем вернитесь к ситуации.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом, считая до 7, и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществите постепенно, также через нос, считая до 11, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
4. Если стрессовая ситуация застала вас в помещении:
 - Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где можно побыть одному;
 - Воспользуйтесь любым шансом, что бы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой;
 - Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если

помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, осмотрите их.

- Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?
- Набрав воды в стакан (в ладони), медленно, сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу;
- Выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выходе наклонитесь, расслабив шею и плечи, чтобы голова и руки свободно свисали. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать в течении 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь. Выполняйте движение осторожно, чтобы не закружилась голова.

5. Если стрессовая ситуация застигла вас где-то вне помещения:

- Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите;
- Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее 4 минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами;
- Если есть возможность, выпейте воды;
- Проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом вздохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются плечи;
- Займитесь любой деятельностью, требующей физической активности и сосредоточения.