



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА КАЗАНИ



Что делать, чтобы избавиться от тревоги и достигнуть душевного равновесия в ситуации острого стресса.

ППМСС служба «РЕСУРС» г.Казань сайт https://vk.com/resurs_kazan

2020^{II} год

Умойтесь холодной водой.



"Ресурс" служба ППМСС гКазани
2020 год

Выпейте воды или лучше сока.



"Ресурс" служба ППМСС гКазани
2020 год

Найдите в теле напряженные мышцы и
расслабьте их.



Переведите эмоциональное напряжение в физическое – пробегитесь, помашите руками, потрясите кистями, руками, ногами.



Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 5-10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.





Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом так, как будто вы стонете.



Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.

Отдельно сделайте массаж лица и головы. Помассируйте мышцы («бугорки радости»), которые находятся в верхней части щёк.



Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание или какие-нибудь безделушки. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.



Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию.
Рисование сделайте максимально
ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ.

Глубоко вздохните, задержите дыхание и резко
выдохните.
Повторите 5 раз.



Уменьшите значение события. Скажите себе: -
“Это не конец света! Мы еще проживем!
Бывали дни и похуже!
Я всё равно себя люблю!”



Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Такое пространство внутри себя психологи называют как “Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы”. Побудьте в нем несколько минут.





Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что.

Улыбнитесь им.



Вы в полном порядке!

"Ресурс" служба ППМСС гКазани
2020 год

Страничка в ВК https://vk.com/resurs_kazan

«РЕСУРС» ул.Деловая, 11

Тел.554-74-09

e-mail <https://resurs.kzn@tatar.ru>