

Кризисные и сложные ситуации случаются в жизни каждого человека. К сожалению, невозможно идти по жизни ровно и гладко! В эти дни, в текущих обстоятельствах нарушена наша потребность в безопасности — базовая человеческая потребность. Что-то угрожает нашей жизни, и мозг не может думать ни о чем другом, так как выживание — это его приоритетная задача. А страх лишиться жизни — самый древний, самый сильный животный страх.

**Страх** — естественная реакция организма на сложную внешнюю ситуацию, которая психика распознает как опасную. Есть три реакции на страх: бей, беги, замри. Отсюда паника, навязчивое желание что-то делать, куда-то бежать, сильное сердцебиение (беги!). Тут и много чувств: агрессия, злость, раздражение, поиск виноватого, срывы на близких (бей!). Либо, наоборот, апатия, желание полежать, слабость, бессилие (замри!).

Ещё одно чувство, которое может быть в этот момент — **тревога**. Она отличается от страха отсутствием объекта, когда мы боимся не чего-то конкретного, а неопределенности. Когда нет уверенности в будущем, нет информации, неизвестно, чего ждать. За наше деструктивное поведение и за ощущение страха и тревожности отвечает мозг. Он видит угрозу и раздает приказы по всему организму —

сигналы, которые, в его понимании, приведут к нашему выживанию.

Работает вот такая цепочка:

1. Мысль — «моя жизнь в опасности».
2. Чувство или эмоция — страх или тревога.
3. Ощущение в теле — сердцебиение, тремор в руках, зажимы.
4. Поведение — беспорядочные действия, паника.

Меняя мысли, мы можем изменить всю цепочку. Наша задача — заменить деструктивные мысли на конструктивные. Самое лучшее, что мы можем сделать — это успокоиться, «выйти» из состояния страха и только потом действовать.

### **Как разобраться со своими эмоциями?**

Вы имеете право испытывать любые эмоции и чувства. Злость. Страх. Ненависть. Раздражение. Гнев. Бессилие. Беспомощность. Не бывает плохих и хороших чувств. Все они важны. И то, что вы чувствуете — это нормально! Это значит, вы живой человек. Как же выразить чувства адекватно ситуации? Здесь главное правило — не держать их в себе!

- Попробуйте нарисовать свой страх.
- Хорошее психологическое упражнение — метафора. Представьте свой страх. Какой он? На что похож? Может, на какой-то предмет или существо? Рассмотрите его со всех сторон. Подумайте, что вы можете с ним сделать? Уменьшить, видоизменить, приручить.

Почувствуете, как страх становится подконтрольным.

- Включите музыку и вытанцовывайте свои эмоции. Все, что чувствуете, все свои мысли.
- Если много злости, придумайте способ, куда ее экологично направить: бейте подушку, колите дрова, мойте полы, играйте на ударных. Не причиняйте вреда себе и окружающим.
- Пойте или кричите.
- Читайте созвучные песни или стихи.
- Плачьте — это хороший способ выплеснуть эмоции наружу.
- Займитесь спортом. Бегайте, плавайте, работайте на тренажере, бейте грушу. Наматывайте пешком круги вокруг дома. Все что угодно, главное двигаться и выпускать наружу адреналин, чтобы он не скапливался и не разрушал организм изнутри.
- Потрогайте себя. Обнимите себя сильно. Вы у себя есть!
- Дышите. Прямо сейчас сделайте глубокий вдох и медленный выдох через рот. И так 3 раза. Дыхательные практики просты и хороши тем, что замедляют, переключают нас на работу нашего тела.
- Идите на массаж. Можно заняться йогой. Делайте все то, что расслабит и растянет тело, уберет зажимы и спазмы, вызванные стрессом.
- Пейте много воды. Сходите в баню, в душ или примите ванну. Просто умойтесь холодной водой.
- Спите. Просто сон — лучший способ восстановить психику от стресса.

- Заземляйтесь. Походите босиком по земле, если есть возможность. Пойдите на двух ногах, прочувствуйте устойчивость.
- Медитируйте или просто посидите в тишине и покое. Можно остановить круг деструктивных мыслей и «почистить» сознание.
- Если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к психологу. Не бойтесь просить о помощи! Даже одна консультация иногда может сильно облегчить состояние.

#### Где найти опору?

Первое и самое главное: вы живы? Это уже много. Вашей жизни прямо сейчас что-то угрожает? Если нет, это прекрасно. Можно двигаться дальше.

- Можно продумать план развития событий по худшему сценарию. Отложите его и придумайте «план Б». Наличие плана даст вам уверенность и успокоит подсознание. Вы знаете, что будете делать, если все пойдет не так.
- Найдите источник информации или человека, чьему мнению вы доверяете.
- Ищите точку опоры в своих ценностях. Это то, чему мы точно можем верить. Мир, любовь, уважение границ — собственных и чужих.
- Попробуйте оценить, где мы с точки зрения истории? Все это уже было. И все повторяется снова.
- Сравните с прошлым. Иногда помогает мысль о том, что «не мы первые, не мы последние». Наши дедушки и бабушки пережили войну и послевоенные тяжелые годы. Им точно было хуже.

- Примите происходящее. В мире есть вещи, которые мы не в силах изменить. Не все нам подвластно. Это грустно, страшно, ужасно неприятно, больно. Это может злить, раздражать, бесить. Но это так. Когда вы признаете, что не всемогущи, можно будет посмотреть по сторонам: а что я все-таки могу сделать? Оказывается, многое. Во-первых, я могу отвечать за себя, за свое состояние и свои действия. Во-вторых, я могу что-то сделать для моей семьи и близких. В-третьих, я могу выбирать окружение. Кого слушать, с кем общаться.
  - Постарайтесь не слушать тех, кто нагнетает ситуацию! Кто говорит о том, что все будет еще хуже, кто сеет панику. Если чувствуете, что тревога усиливается, уходите. Позаботьтесь о себе!
- Проживая такие кризисные ситуации, мы получаем бесценный опыт, новые силы и знания. В достойном принятии и преодолении таких моментов, происходит наш духовный рост и развитие личности.

**Вы справитесь, мы верим!!!**

**Готовы Вас поддержать и помочь!**

ГБКУ АО «Котласский ЦСПСиД«Маяк»

Г. Котлас, ул. Маяковского, д. 36-Б

Тел: 5-07-45, 8900-911-73-75

(педагог-психолог

Булатова Наталья Александровна);

Директор: Сырникова

Галина Евгеньевна

Наш сайт: <http://mayk-kotlas.nubex.ru>

Эл. почта — [psycholog29@bk.ru](mailto:psycholog29@bk.ru)

(круглосуточно)

Министерство труда, занятости и  
социального развития  
Архангельской области



Государственное бюджетное  
комплексное учреждение  
Архангельской области общего типа  
«Котласский центр социальной помощи  
семье и детям «Маяк»

## Как позаботиться о себе в кризисной ситуации?

