

Як не опускати руки в кризовій ситуації і не звертати уваги на панічні чутки навколо



Паніка - це психологічний стан, відповідна реакція на загрозу. Вона виражається в нападах почуття гострого страху, хвилювання і некерованого прагнення в будь-який спосіб уникнути небезпечної ситуації. Якщо дати паніці взяти верх над собою, можна запросто втратити контроль над ситуацією, пише Lady.tochka.net.

Так що ж все-таки робити?

Не опускати руки в кризовій ситуації і не звертати уваги на панічні чутки навколо - порада, звичайно, хороша. Але що конкретно потрібно зробити, щоб дослухатися до цієї поради?

У першу чергу заспокоїтися. Як заспокоїтися? Не використовувати штучних стимуляторів для заспокоєння. Краще заварити м'яту, мелісу (1ч.л на 200 г),

це добре заспокоює нервову систему. Також корисно банальне молоко (викид адреналіну з'їдає кальцій, а молоко заповнює запас і так достатньо швидко заспокоює нерви). Найкращий спосіб - **навантажити себе фізично.**

Наприклад, прогулятися швидким кроком кілометрів 5 - 10, поки не втомитесь. Або подумайте, де ви зараз найпотрібніші, можливо, саме там вашої фізичної активності і бракує. Конструктивні дії - перший ворог паніки. Що робити з самою проблемою? Постарайтеся зібратися і **обдумати ситуацію**. Потім слід взяти в руки папір з ручкою і детально **розписати по пунктах**: яка поточна ситуація; що станеться, якщо події розвиватимуться самі по собі, без вашого втручання; які результати, до яких ви хотіли б прийти в цій ситуації.

1. Потім треба **створити план дій**, слідує якому ви можете перейти з поточної ситуації в бажану. Цей план має бути максимально докладним. Дуже важливо постаратися врахувати всі можливі варіанти зміни ситуації у відповідь на ваші дії. І придумати, як мінімум, по два варіанти дій у відповідь на кожну можливу зміну ситуації. У результаті має вийти дерево рішень: «Якщо я вчиню так, то в результаті я отримаю або А, або В. Якщо ситуація почне розвиватися за типом А - я вчиню або так, або сяк».

2. Все це краще **намалювати у вигляді схеми**: кружечків, з'єднаних стрілочками. У такому випадку ви отримаєте можливість на власні очі побачити стежку, дотримуючись якої, зможете крок за кроком прийти до бажаної мети.

3. Після того, як план дій буде складено, можна ще раз **прогулятися**. І потім, поглядаючи час від часу на той розділ своїх записів, у якому ви описали, що



трапиться, якщо дозволити ситуації розвиватися самій по собі, починайте вживати дії, які змінять ситуацію в бажану для вас сторону.

4. Нерідко протистояти проблемам буває дуже важко. Але за вас це робити, на жаль, ніхто не буде. А от допомогти, підтримати - люди можуть. Тому в критичні моменти є сенс дзвонити, приїжджати до друзів і рідних. І розмовляти з ними. Від них не убуде, а вам - відчутна підтримка.

5. Не "переїдай" інформації. Не варто сидіти, втупившись у телевізор або стрічку новин. Але й не перекривайте собі доступ до інформаційних потоків. Просто встановіть певний режим, у якому вам оптимально дізнаватися новини. Щоб створювати об'єктивну картинку, постарайтеся виокремлювати факти і не піддаватися емоціям, складайте думку на підставі кількох джерел.

6. Перемикайся. Виконай монотонну роботу по дому: прання, прибирання або прасування відволічуть і принесуть відчуття завершеності справи.

7. Активно й усвідомлено допомагай - зараз багатьом необхідна моральна підтримка. Все це задовольнить потребу у комунікації та самоповазі.

Якщо ви все ж відчуваєте, що дуже часто перебуваєте у стресовому стані, який не проходить, пропонуємо поради 17 психологів з усього світу, які розповідають про способи, за допомогою яких вони долають стрес.



Фізичний метод

«Стимулюйте свою парасимпатичну нервову систему, це розслабляє розум і тіло. Існує декілька способів, наприклад, діафрагмальне дихання. Один із моїх улюблених методів – це легко провести одним або двома пальцями по губах. Парасимпатичні волокна розміщені по губах, так що доторкання до них стимулює парасимпатичну нервову систему. Дивовижно, як такий простий жест миттєво наповнює відчуттям спокою і розум, і тіло», – радить Tonі Bernhard.

«Я йду погуляти. Щось є таке в природному світлі, що надзвичайно мене заспокоює. Для цього підходить будь-яка погода, окрім, можливо, проливної дощу. А сонце, хмари, сніг... усе підходить. Пробую бути уважною до всього, що є навколо мене, звертати увагу на дерева на тлі неба, птахів на траві, форму хмар. Це допомагає здолати стрес», – переконує Sophia Dembling.



«Спочатку глибоко вдихніть один або два рази. Пам'ятайте, навіть якщо ви не можете контролювати подію, яка спричинила стрес, ви все ж таки маєте деякий контроль над тим, як реагуєте на це. Як говорить старе єврейське прислів'я: «Ви не можете контролювати вітер, але ви можете пристосувати ваші вітрила» – Mindy Greenstein.

«Для зменшення стресу і тривоги я рекомендую один із найбільш ефективних інструментів – прогресивну м'язову релаксацію. Вона винятково добре допомагає в боротьбі із соматичними симптомами, пов'язаними із хронічною тривогою та багатьма фізіологічними симптомами (проблемами кишково-шлункового тракту), які властиві соціальній тривозі. І це дуже доступний метод», – вважає L. Kevin Chapman.

Міжособистісний метод

«Мій найефективніший спосіб зняття стресу – це розмова з найближчими друзями. Але з тими, про яких я точно знаю, що вони приймуть мої проблеми близько до серця. Вони є чудовими слухачами, вміють підтримати та майже завжди допомагають знайти спосіб, як справитися зі стресом або подивитися на ситуацію по-іншому. Принаймні скерують мене в кращому, менш стресовому напрямку», – пояснює Susan Newman.



Поведінковий метод

«Не кидайтеся відразу вирішувати проблему. Щоразу, коли вам хочеться робити щось бігом, сприймайте це як сигнал, щоб діяти повільніше», – вважає Barbara Markway.

«Навчіться сісти спокійно та прислухатися до себе. Вміння слухати себе допомагає краще розуміти свої потреби. Розуміти себе – це перший крок до керування собою і, відповідно, своїм стресом», – радить Lynne Soraya.



«Коли ви зауважили, що рівень вашого стресу різко зріс, негайно сповільніться на 25%, що б ви не робили. Чи ви щось обдумуєте, чи сидите в Інтернеті, чи прибираєте в домі, чи виконуєте доручення – змініть темп так, наче ви рухаєтеся в сповільненому фільмі. Ви відразу відчуєте, як стрес висковзує з вашого тіла та розуму», – переконаний Toni Bernhard.

«Постійно робіть фізичні вправи і змінюйте їх, щоб не набридали», – каже Stephanie Sarkis.

«Музика чудово знімає стрес. Натягніть навушники та слухайте те, що перенесе вас куди-небудь в інше місце. І якщо можете, то навчіться грати на якомусь музичному інструменті й використовуйте це як частину вашої особистої терапевтичної програми», – переконаний Art Markman.

Розумовий метод

«Мій найкращий спосіб подолання стресу – це спочатку вирішити, чи я є джерелом стресу, чи його спричинила зовнішня ситуація. Якщо останнє, тоді я прошу когось про допомогу або пробую встановити рамки за допомогою асертивної поведінки. Якщо джерелом стресу є я сама через створення, наприклад, жахливої драми у своїй уяві, тоді пробую вести діалог зі собою

більш співчутливо. Я побачила: що більше можу оточити свої негативні думки співчуттям, то легше їх позбутися і рухатися далі», – вважає Meg Selig.

«Ви не можете змінити стресову ситуацію, але можете змінити свою реакцію на неї. Мати кращі сподівання, зберігати почуття гумору у скрутному становищі або розглядати ситуацію як випробування вашої віри – все це способи керування своїми емоціями і подолання найбільш стресових ситуацій», – радить Susan Krauss Whitbourne.



«Нагадуйте собі, що ви робите все, що можете зробити в цій ситуації з наявними у вас ресурсами. Практикуйте гнучкість так, щоб ви могли скористатися можливостями до змін», – каже Fran Vertue.

«Існує тільки теперішній момент. Якщо ви наповните своє горнятко жалістю за минулим і тривогою про майбутнє, то не залишиться місця ні на що інше. В результаті ви просто позбавите себе насолоди, яка є в кожному подиху, дарованому вам. Спорожніть своє горнятко: якщо відчуваєтеся безпечно в теперішньому часі, то ніщо не зможе вам зашкодити, поки ви цього не дозволите», – переконаний Michael J. Formica.

«Коли я день за днем перебуваю в стресі, то мені допомагає зосередження уваги на моєму безпосередньому оточенні. Наприклад, можу сфокусуватися на



певному кольорі й формах предметів навколо себе. Це допомагає переключити увагу від «гарячих» до «холодних» (емоційно нейтральних) думок, дозволяє заспокоїти психіку», – радить Scott McGreal.

«Чудовим способом полегшити стрес є навчитися розпізнавати стан «ходіння по колу». Переживування мисленнєвої жуйки у пригніченому стані послаблює здатність вирішувати проблеми. Люди часто вірять: якщо багато думати, то прийде осяяння – і проблему вдасться вирішити. Зазвичай це не працює. Якщо вам складно перестати багато думати, використовуйте запропоновані вище підказки для зменшення фізіологічного стресу або переключення уваги», – переконує Alice Boyes.

Джерело:

<https://www.unian.ua/health/country/889439-yak-ne-piddavatisya-panitsi-ta-napraviti-strah-u-konstruktivne-ruslo.html>

<https://vgolos.com.ua/articles/yak-ne-piddatysya-panitsi-ta-stresu-porady-psyhologa-173719.html>