**Наш адрес:**

628200, пгт. Междуреченский,

Ханты – Мансийского АО - Югры,

Кондинского района,

пгт. Междуреченский

ул. Комбинатская, д. 2

E-mail:kcson-fortuna@mail.ru

кабинет № 15, 17

тел. 8 (34677) 32-7-36

 **Режим работы отделения**:

понедельник с 09-00 до 18-00

вторник – пятница с 09-00 до 17-00

перерыв с 13-00 до 14-00

 выходной день - суббота, воскресенье

 ****

**Бюджетное учреждение**

**Ханты - Мансийского автономного**

**округа - Югры**

**«Комплексный центр социального обслуживания населения**

**«ФОРТУНА»**

**Отделение психолого-педагогической**

 **помощи семье и детям**

**(сектор подготовки кандидатов в замещающие родители, служба профилактики семейного неблагополучия, служба «Экстренная детская помощь», сектор дневного пребывания детей и подростков)**

Первая помощь

при остром стрессе.



г.п. Междуреченский

***Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации***

**(нас кто-то разозлил, обругал начальник или кто-то из домашних заставил понервничать) у нас начинается *острый стресс.***

Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе ***“СТОП!”,*** чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ ***самопомощи.*** И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

**Некоторые советы, которые могут помочь вам**

 **выйти из состояния острого стресса:**

1. ***Противострессовое дыхание***

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

1. ***Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение***

в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой *“инвентаризации*”. Говорите мысленно самому себе: ”Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

***3.******Если* позволяют обстоятельства,** ***покиньте помещение****,* в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) ”по косточкам”, как описано в пункте 2.

***4.******Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь****.*

Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

***5. Займитесь какой-нибудь деятельностью*** - все равно, какой: начните рисовать на листе бумаги, на полях тетради, просто ходить, считая шаги и т.д. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

***6. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш*** и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить вам свое внимание.

***7.******Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день***вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

***8.******Побеседуйте* на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком,** находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется *“здесь и сейчас”* и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог,
насыщенный стрессом.

***9.******Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.***

******