

Психологическая служба МГППУ – студентам: что нужно знать о тревоге и стрессе и как справиться с симптомами в чрезвычайных ситуациях

В непростой социальной ситуации, когда окружающая действительность становится угрозой для нарушения психологической безопасности, очень часто человек испытывает стрессовое состояние, зачастую сопровождающееся тревожной симптоматикой.

Стресс - (от англ. stress — напряжение, давление, нажим) – неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Нужно отметить, что стресс бывает разный: он может возникать как в ответ на негативные ситуации, так и на положительные. В современной науке стресс разделяют на стресс (понятие имеет два значения – «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм») и дистресс (негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться). Первый тип стресса возникает у всех, но не несет вреда, даже наоборот – помогает мобилизовать силы, адаптироваться к ситуации. Второй тип (дистресс) зачастую вредит здоровью человека и способствует значительному ухудшению психоэмоционального состояния.

Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в состоянии неопределённой опасности и появляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожное состояние и состояние страха отличаются друг от друга тем, что страх связан с чем-то определенным, с травматической ситуацией, ее ожиданием или каким-то объектом. Тревога является диффузным состоянием, она не связана с чем-то конкретным и определенным.

Некоторая тревожность – вполне нормальна и вполне соответствует здоровому состоянию, но сильная тревога, которая продолжается длительное время, может привести к серьёзным последствиям.

Сильный стресс также вредит здоровью человека весьма существенно. Из-за него в первую очередь страдает физическое здоровье мы чаще более простудными заболеваниями, обостряются наши хронические болезни, стресс отражается на нашем внешнем виде. Все это становится в свою очередь дополнительным источником для переживаний, тревоги. Возникает замкнутый круг. Однако стресс наносит серьёзный вред не только физическому здоровью, но также влияет на психическое состояние и эмоциональное благополучие. Мы начинаем чаще расстраиваться, злиться, нервничать. В итоге наше эмоциональное состояние ухудшается, расстраиваются отношения с окружающими людьми, возникают проблемы в учебе и работе.

Для того, чтобы однажды возникший негативный стресс не стал постоянным спутником, необходимо соблюдать некоторые правила, которые помогут Вам стать более устойчивым к стрессу, а взгляд на ситуацию сделать менее негативным.

Вот несколько способов повысить стрессоустойчивость:

- обратите внимание на возникшую проблему, не игнорируйте ее и не ждите, что она разрешится сама собой;
- постарайтесь определить, что именно в ситуации вызывает стресс;
- подумайте, что значит для Вас эта ситуация;
- помните, что стресс можно уменьшить. Подумайте, как это можно сделать. Сделайте перерыв, смените обстановку, отвлекитесь на что-то.

- научитесь контролировать собственные эмоции. Постарайтесь посмотреть на ситуацию со стороны – так ли она катастрофична, как кажется на первый взгляд? Поговорите о проблемной ситуации с близкими людьми, попросите о помощи и поддержке.

- постарайтесь контролировать ваше физическое состояние. В трудной ситуации дышите глубоко и медленно, это нормализует сердечный ритм, сделайте несколько релаксационных упражнений, чтобы снять мышечное напряжение. Также не забывайте о регулярных занятиях спортом и правильном питании, постарайтесь снизить потребление никотина и кофеина и правильно чередуйте работу с отдыхом.

- научитесь эффективно использовать Ваше время. Составляйте план дел на день, старайтесь ничего не оставлять на потом, выполнять все в срок.

- будьте внимательны и терпеливы к себе.

Некоторые упражнения и техники, способствующие снижению уровня тревоги и стресса:

- **Упражнение «Оценка происходящего»** (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)

Для начала постарайтесь ответить на вопросы:

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»

2. «Что я не могу изменить в этой ситуации?»

После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

Заполните время возможными действиями. Вернитесь к своим делам, лучше всего рутинным. Рутинная – прекрасное средство от паники. Найдите скучное занятие. Самое время разобраться с файлами в папках или в шкафах. Для этого Вам необходимо продумать план действий: на ближайшее время (15, 30 минут); на ближайший час; на день.

После продумывания плана приступите к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т.д. Главное – займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью. Помните, что страх не живет в настоящем моменте. Возвращайте себя в настоящее, в тело, в момент «здесь и сейчас». То, что происходит, может коснуться вас лично, а может и нет. Не надо бояться заранее, это потеря сил, а они могут вам понадобиться для спасения из чрезвычайной ситуации.

- **Техника «Заземление 5-4-3-2-1»**

- Нужно найти пять вещей, которые вы можете увидеть,

- Четыре вещи, которые вы можете потрогать,

- Три звука, которые вы слышите,

- Два запаха, которые чувствуете,

- Один предмет, который можете попробовать на вкус.

Эта техника работает за счет возврата в настоящий момент, в "здесь и сейчас", она помогает перевести внимание на вещи, которые находятся рядом.

- **Техника «Регуляция дыхания».**

Эта техника является наиболее действенной и эффективной. При приступе паники дыхание учащается и становится неглубоким, неровным. Контролируя дыхание, вы нормализуете сердечный ритм, снизите кровяное давление.

Итак, в чрезвычайной ситуации для начала сосредоточьтесь на своём дыхании. Не пытайтесь пока ничего менять, просто сконцентрируйтесь на процессе дыхания. Если ум, по своему обыкновению, начнёт «блуждать» и отвлекаться мягко, но настойчиво верните внимание к дыханию.

Сядьте удобнее, сделайте глубокий вдох и задержите воздух в лёгких на максимально возможное время. Это приведёт к уравниванию содержания кислорода и диоксида углерода в лёгких и избавит вас от удушья.

Затем перейдите к дыханию диафрагмой, то есть делайте медленные глубокие вдохи, а выдыхайте ещё медленнее (приём 7\11).

Попробуйте потренировать диафрагмальное дыхание: удобно расположитесь на стуле, согните ноги в коленях, расслабьте плечи и шею, положите одну руку на грудь, а вторую чуть ниже грудной клетки. Сделайте медленный вдох через нос считая мысленно до семи. Вдох нужно сделать так, чтобы расширился ваш желудок, а грудная клетка осталась неподвижной. Медленно выдохните мысленно считая до 11, напрягая мышцы живота, при этом грудь должна оставаться неподвижной. При дыхании ваша рука, лежащая ниже грудной клетки должна двигаться, а рука, лежащая на груди, должна остаться неподвижной.

Закрепить регуляцию дыхания можно техникой «5-2-5». Сделайте вдох в течение 5 секунд. Затем задержите дыхание на 2 секунды, потом сделайте выдох в течение 5 секунд. Повторите описанный цикл 5 раз.

Если Вы чувствуете, что ваши попытки снизить переживаемый стресс и/или тревогу не приводят к успеху, обратитесь за психологической помощью к специалисту. Вы всегда можете оставить заявку на индивидуальное психологическое консультирование, написав на адрес электронной почты психологической службы МГППУ: psyservice@mgppu.ru

А также для Вас действуют бесплатные телефоны доверия, где квалифицированные специалисты готовы оказать Вам помощь и поддержку в любое время:

- Федеральная круглосуточная горячая линия кризисной помощи на базе Федерального координационного центра психологической службы в системе образования РФ (ФГБОУ ВО МГППУ):
8-800-600-31-14

- Федеральная круглосуточная горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодежи на базе горячей линии по социальной и правовой защите обучающихся ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»:
8-800-222-55-71
- Бесплатные анонимные Телефоны доверия ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России.
Горячая линия помощи (круглосуточно): 8 (495) 637-70-70
- Единый телефон доверия МЧС России
+7(495)400-99-99, +7(495)983-79-01
- «Горячая линия» центра экстренной психологической помощи МЧС России
+7(495)989-50-50 (круглосуточно)
- Линия психологической помощи Российского Красного Креста
+7(800)250-18-59
- «Горячая линия» психологической помощи благотворительного фонда «Просто люди»
+7(800)100-19-41
- Телефон неотложной психологической помощи
+7(495)051 (с мобильного)
Единая справочная в Московской службы психологической помощи населению:
8 (499) 173-09-09 (для записи к специалистам)
Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы.