***День второй***

***Цитата дня: «Спокойствие, только спокойствие!»***

****

***«Никто не бывает несчастен только от внешних причин»***

***Сенека***

 ***Немного теории***

*Под стрессом (от англ. stress – «давление», «напряжение»)понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.*

По оценкам многочисленных экспертов в настоящее время значительная часть населения страдает психическими расстройствами, вызванными острым или хроническим стрессом. Он приобретает масштабы эпидемии и представляет собой основную социальную проблему современного общества. Наиболее тяжелыми стрессорами являются: боевые действия, катастрофы, пожар, несчастный случай. Причем более интенсивной и длительной оказывается реакция на человеческий стрессор (удержание в заложниках), чем на природную катастрофу (наводнение).

Во время стресса человек использует проблемно-решающее поведение, успешность которого определяется его личностными и социальными характеристиками: физическими (здоровье, выносливость), социальными (круг знакомых, друзей, родных), психологическими (убеждения, самооценка и т. п.), материальными.

Ответ на стресс может включать временные эмоциональные, соматические, когнитивные или поведенческие симптомы, такие как оцепенение, спутанность сознания, грусть, беспокойство, гнев, отчаяние, гиперактивность, бездеятельность, социальный уход, амнезия, деперсонализация, дереализация или. Вегетативные симптомы тревоги (например, сердцебиение, потоотделение, покраснение) являются общими и могут быть характерной особенностью.

Симптомы обычно появляются от нескольких часов до нескольких дней после стрессового события и обычно начинают ослабевать в течение нескольких дней после события или после удаления из угрожающей ситуации, когда это возможно. В случаях, когда стрессор продолжается или удаление невозможно, симптомы могут сохраняться, но обычно значительно уменьшаются примерно через один месяц, когда человек адаптируется к изменившейся ситуации.

Острая реакция на стресс длится от 2 до 60 дней. Полная картина симптомов должна присутствовать не менее трех дней после травматического события и может быть диагностирована только через один месяц после события. Симптомы, которые происходят сразу после события, но разрешаются менее чем за три дня, не отвечают критериям острого стрессового расстройства. При смягчении или удалении стресса симптомы ослабевают не ранее чем через 8 часов, а при сохранении стресса – не ранее чем через 48 часов. Затем начинается процесс выздоровления: отреагирование, принятие реальности, адаптация к вновь возникающим обстоятельствам.

Стимулы, связанные с травмой, постоянно избегаются. Человек может отказаться обсуждать травматический опыт или может участвовать в стратегиях избегания, чтобы свести к минимуму осознание эмоциональных реакций. Это поведенческое избегание может включать в себя предотвращение просмотра новостей о травматическом опыте, отказ вернуться на рабочее место, где произошла травма, или избегание взаимодействия с другими людьми, которые поделились таким же травматическим опытом.

Наблюдаются проблемы концентрации, в том числе трудности запоминания ежедневных событий (например, забывание номера телефона) или целенаправленных задач (например, после долгого телефонного разговора).

***Несколько рекомендаций, которые могут помочь:***

**1. Контакты и отношения**

Говорите с людьми о ваших переживаниях, а не о том, что случилось. Даже если вас тянет быть в одиночестве и никого не хочется видеть, старайтесь поддерживать связи с людьми. Сохраняйте контакт с семьей и друзьями. Проводите больше времени с вашими близкими – возможно, они тоже находятся в тревоге.

Разговаривайте с теми, кто перенес в прошлом тяжелые утраты. Попытайтесь организовать группы обсуждения и поддержки там, где это возможно, – на работе, среди друзей, соседей.

**2. Забота о себе**

Позаботьтесь о питательной пище, достаточном сне и физических упражнениях. Помните: переживает не только ваша душа, но и тело, оно нуждается в уходе и поддержке. Постарайтесь не избегать занятий, которые доставляют вам довольствие. Уделите внимание своему внутреннему состоянию и вашим потребностям.

**3. Держитесь привычного**

Постарайтесь быть в устойчивом обществе близких, которые сочувствуют вам. Делайте повседневные житейские дела – они могут помочь вам вновь почувствовать себя самим (самой) собой и успокоить тревогу. Время больших стрессов – не лучшее время для принятия ответственных решений и серьезных изменений в жизни; если у вас есть выбор – не спешите принимать решение. Важно использовать привычные для вас подходы и придерживаться (насколько это возможно) тех способов и того темпа жизни, которые обычно вам свойственны, выполнять повседневные дела.

**4. Действуйте**

Выражайте свои мысли и мнения кому-нибудь, связанному с пережитым, кого вы хотите спросить, проинформировать или поблагодарить. Не избегайте тех сфер жизни, в которых вы можете проявить себя. Подумайте, что хорошего можно найти в вашем теперешнем положении? Может быть, настоящая жизнь только теперь и начинается? Недаром говорят: «Не было бы счастья, да несчастье помогло!»

**5. Помогайте детям справиться со стрессом**

Говорите с детьми о случившемся, об их переживаниях и страхах. Побуждайте детей спрашивать и отвечайте на их вопросы, сообразуясь в своих ответах с их потребностями, интересами и возможностями. Помогите им понять, как событие затронуло их жизнь и тех людей, которых они любят.

**6. Ищите дальнейшей помощи**

Устанавливайте контакты с помогающими организациями. Если вы чувствуете, что не справляетесь со стрессом, вызываете очень большую озабоченность у близких или склонны к саморазрушительному или опасному поведению - обратитесь к психологу или психотерапевту.



И, по уже сложившейся традиции, несложный тест, который кто-то в шутку или всерьез назвал ***«Пусть всегда буду я или Станьте оптимистом»***, и требует честных ответов самому себе *(вы делаете это для себя!).* Ответив (устно или в письменной форме) на несколько вопросов, поможет вам лучше разобраться в причинах вашего эмоционального состояния. А после этого прочитайте несколько рекомендаций психологов, они точно не будут бесполезными.

**Итак, тест.**

*Ответьте на следующие вопросы:*

• Что делает ваше положение безвыходным?

• Что усиливает кризис, что ослабляет?

• Что хочется сделать на пике переживаний, что сдерживает?

• Вы ждете помощи от людей или надеетесь только на себя?

• Какова позиция важных для вас людей?

• Что вам нравится в себе, что нет?

• В чем вы можете упрекнуть себя, в чем – других?

• Как вы выходили из прежних кризисов?

***Еще одно упражнение – «Снимите темные очки»***

Оцените в баллах от 1 до 10 степень своего расстройства настроения в текущей ситуации. Составьте список из пяти событий прошлого, которые сильно расстроили вас. Оцените по этой же шкале степень своего расстройства в каждом случае. Затем оцените степень реального урона, который вы понесли. Разница в баллах показывает, насколько вы склонны преувеличивать. Попробуйте снизить свое огорчение до реалистичного уровня.

А еще проанализируйте, воспользовавшись в качестве примера нижеприведенной картинкой, что в вашей жизни чаще всего вызывает напряжение, тревожность или беспокойство.



**Рекомендации:**

 **«Станьте увереннее»**

1. Не старайтесь заранее прикидывать, как выразить свою мысль. Просто начинайте говорить (можно кому-то, кому вы доверяете, а можно и самому себе), импровизируя в процессе разговора. Ваш внутренний механизм подберет для вас нужные слова.

2. Не планируйте наперед и не задумывайтесь надолго, прежде чем перейти к действию. Делайте свое дело и вносите поправки по мере продвижения вперед. Доверьтесь своему «автопилоту».

3. Перестаньте критиковать себя по всякому поводу. Сознательная самокритика хороша, вероятно, не чаще одного раза в год. А если этим заниматься непрерывно, день за днем, то ничего, кроме вреда, это не принесет. Умейте вовремя остановиться.

4. Привыкайте говорить громче. Заторможенные люди обычно невольно произносят слова тихо. Громкий голос позволяет включить ту силу, которая заблокирована. Не зря приемам карате сопутствуют резкие выкрики. Вложите в свой голос больше уверенности.

5. Не скрывайте своих чувств от людей, приятных вам. Не бойтесь, что вас сочтут угодливым, несерьезным или заподозрят в каких-то скрытых намерениях. Говорите каждый день комплименты по меньшей мере трем своим знакомым.

**«Станьте оптимистичнее»**

***Скажите себе:*** *«На протяжении всего дня я…»*

1. Буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнусь как минимум три раза в день.

2. Попытаюсь относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее.

3. Постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться увидеть их действия в наиболее благоприятном свете.

4. Насколько позволят обстоятельства, буду поступать так, словно успех неизбежен; я уже являюсь той личностью, которой мне захотелось бы стать. Буду действовать и чувствовать, как эта личность.

5. Не допущу, чтобы мои суждения придавали фактам пессимистическую, негативную окраску.

6. Что бы ни случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно.

7. Буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить.

Попытайтесь прожить по этим правилам месяц, и вы убедитесь, что чувство вины, тревога и раздражение исчезнут, а уверенность в себе, в собственных силах возрастет.

***А от себя хочу напомнить вам о надписи на кольце царя Соломона: с наружной стороны кольца – «Все пройдет!», и на его внутренней стороне – «И это тоже пройдет».***



 **Думаете, на этом сегодняшний день завершен? – А вот и нет!**

Для тех, кому небезразлична собственная жизнь и собственное эмоциональное благополучие, еще одно ***упражнение – «Плохие мысли»*** (на этот раз обойдемся без теории).

1. Возьмите лист бумаги и сделайте списки всего того отрицательного, что ваши родители, друзья, знакомые говорили о вас. Что они говорили о вашем теле? О ваших способностях? О любви и взаимоотношениях между людьми? Что они говорили о деньгах? Если сможете, посмотрите на этот список объективно и скажите себе: «Так вот откуда у меня такие мысли!»
2. Теперь возьмите другой лист и составьте второй список. От кого еще вы постоянно слышали отрицательные утверждения? От родственников? От друзей? От других, в том числе и малознакомых, людей? Как вы себя чувствуете, погружаясь в эти воспоминания? И вот перед вами два листа бумаги, исписанные вами. Это мысли, от которых вам нужно срочно избавиться! Это как раз те мысли, которые вам мешают жить.

***Протокол дисфункциональных (негативных) мыслей***

Поначалу заполняйте только первые три ряда протокола, в которых регистрируйте ситуации, вызвавшие негативные эмоции, сами эмоции и автоматические мысли. Выполняя это задание, учитесь отслеживать изменения в своем настроении, находить более точные обозначения для своих чувств и улавливать взаимосвязи между эмоциями и автоматическими мыслями. Овладение этими начальными навыками помогает найти рациональные ответы на дисфункциональные автоматические мысли, которые вносятся в четвертую колонку. В последнем ряду оценивается результат работы.

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | *Опишите:*1. Событие, вызвавшее неприятную эмоцию.
2. Мысли, образы, воспоминания, вызвавшие ее.
 |
| Эмоции | 1. Назовите эмоцию (печаль, тревога, гнев,..)
2. Оцените ее в баллах от 1 до 100 баллов.
 |
| Автоматические мысли | 1. *Запишите* содержание автоматической мысли, предшествовавшей эмоции.
2. *Оцените,* насколько убедительной для вас является эта мысль (от 0 до 100 процентов).
 |
| Рациональный (разумный) ответ | 1. *Запишите* рациональный ответ на автоматическую мысль.
2. *Оцените* степень убедительности вашего ответа (от 0 до 100 процентов).
 |
| Результат | 1. *Снова оцените* степень убедительности автоматической мысли (от 0 до 100 процентов).
2. *Назовите* последовавшую за этим эмоцию и оцените ее интенсивность (от 1 до 100 баллов)
 |

***Трудно? А кто сказал, что будет легко? До завтра!***  