

Чтобы не попасться на крючок таких разрушительных мыслей и не усугубить имеющиеся проблемы:

Практикуйте технику «ЗАЗЕМЛЕНИЯ».

Во время эмоционального шторма обратите внимание на свои мысли и чувства. Замедлитесь и обратите внимание на ощущения в своем теле. Прижмите ноги к полу, потянитесь, дышите глубоко и равномерно. Затем включитесь в окружающий мир: заметьте, где вы находитесь, что вы можете увидеть, услышать, потрогать, кто находится рядом с вами. Это займет 1-2 минуты.

Используйте технику «ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КРЮЧКА».

Обратите внимание, что вас захватила тягостная мысль и признайте ее. С любопытством понаблюдайте за ней. Назовите эту мысль и ощущения, связанные с ней. Скажите себе мысленно, например: «Я злюсь», «Мне сдавило грудную клетку», «Меня страшит будущее». Затем переключитесь на то, что вы делаете в настоящий момент. Уделите все свое внимание тем, кто рядом, и тому, чем вы занимаетесь.

Проявляйте ДОБРОТУ.

Обратите внимание на свою боль и боль других, реагируйте на нее с добротой. Говорите с собой по-доброму. Это наполнит вас энергией, чтобы помогать другим. Вытяните руку ладонью вверх и представьте, как она наполняется добротой. Бережно приложите руку к той части тела, где есть боль. Почувствуйте, как тепло из ладони перетекает в ваше тело, ослабляя боль.

Если Вы не можете справиться со стрессом самостоятельно, **обратитесь за помощью к специалистам Центра заботы о психическом здоровье Доктор Плюс.** Помните, даже в крайне неблагоприятной ситуации вы можете обрести в своей жизни смысл, цель и энергию!

Подготовлено по материалам Рекомендаций Всемирной организации здравоохранения.