**Памятка для студентов « Помоги себе сам»**

(стресс, тревога, депрессия)

**СТРЕСС** – это эмоциональная встряска, естественная реакция организма на изменяющиеся условия.

Кратковременный стресс ведет к закалке организма, пробуждает в человеке новые силы, открывает ресурсы, позволяет обнаружить скрытые возможности. Продолжительный же стресс ведет к болезни, снижению работоспособности.

**Что помогает справиться со стрессом?**

* **Устойчивость.**

Чем больше сфер в жизни, тем устойчивее в эмоциональном плане человек. Если человек живет в ритме «учёба-дом», то неприятности в одной из этих сфер выбивают из колеи. Но если сфер значительно больше (хобби, спорт, отношения, друзья, учеба, работа), то сложности воспринимаются легче, потому что остаются области жизни, на которые можно опираться.

* **Чувство юмора.**

Юмор помогает справиться с напряжением, освободиться от негативных эмоций, посмотреть на ситуацию с другой стороны. В этом смысле юмористы, которые рассказывают про жизнь, иронизируя и подмечая абсурд, в какой-то степени коллеги психолога. Это, с одной стороны, их способ переживать тяжелые периоды и моменты, связанные со стыдом, а с другой — выступая на сцене, они помогают принимать и замечать эти вещи другим.

* **Склонность удачи приписывать себе, а неудачи – среде.**

В здоровом виде эта привычка значительно облегчит усвоение опыта. Но важно не переусердствовать, ведь через негативный опыт мы тоже растем.

* **Поддержка.** Близкие люди и друзья могут выслушать, поддержать, обеспечить чувство безопасности. Мы можем так же обратиться к другим людям за помощью.

**Техники безопасности – самопомощи**

**в эмоционально трудной ситуации.**

1.**Первая техника** «**Опора»**

Если вы в сильном эмоциональном состоянии, первое, что нужно сделать — это заземлиться. Поставить ноги на землю и почувствовать ими опору. Если вы сидите, почувствуйте ягодицами стул. Проверьте свое дыхание (вдох-выдох). Что вы видите вокруг? Кто перед вами? Какой сегодня день? Дата?

После этого можно задать себе 3 вопроса:

* *На что я могу опереться в себе?*
* *Что меня делает сильнее, укрепляет?*
* *На что я могу опереться во внешнем мире?*

**2.Концентрация внимания**

Фокусируйте свое внимание по очереди:

* Сначала **на том, что видите вокруг**. На что вам нравится смотреть?
* Затем **на звуках**. Что вы слышите в пределах своего помещения? Какие звуки доносятся с улицы?
* **На телесных ощущениях** — удобно ли вы сидите? Где чувствуете напряжение? Попробуйте расслабить эти области.
* **На мыслях**. О чем они? Помогают ли они вам сегодня или наоборот формируют препятствия.

**3. Концентрация внимания на теле**

Перемещать внимание последовательно по каждой части тела, расслабляя ее. Начинайте от пальцев на ногах, заканчивайте макушкой.

**ТРЕВОГА** - это эмоция, которую можно описать как состояние волнения, беспокойства, внутренней суматохи. Иногда тревога сопровождается телесными ощущениями, неприятными физическими симптомами, множеством мыслей.

**Тревога бывает:**

***фоновая*** (постоянная «база», с которой мы живём и которая нам необходима, чтобы маркировать сигналы окружающей среды как опасные или безопасные).

***ситуативная*** (пик или потенциал действия, одномоментный резкий подъём тревоги – например, так бывает при панической атаке).

**Что можно использовать при высокой фоновой тревоге:**

1. **Спорт.** Тот, который вам доступен дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика. Достаточно 10-15 минут каждый день.

2. **Медитация, релаксация**. Мозг при тревоге не может быть в состоянии покоя, ему нужно помочь. Есть люди, у которых плохо получается медитировать, это не страшно, надо продолжать делать попытки. Есть приложения и готовые аудио/видеозаписи для этих целей.

3. **Психогигиена.** Отведите время для новостей (30 мин утром и вечером), в остальное время туда не заглядывайте. Изолируйтесь от всех знакомых, распространяющих панику и недружественные вам мнения и эмоции. Останавливайте близких, использующих вас как ведро для слива эмоций. Если они взрослые – они могут позаботиться о себе сами.

4. **Отвлекаться.** При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, заняться уборкой, слушать музыку и т.д.

5. **Достаточно воды**. Обезвоживание связано с повышением тревоги. 1.5-2 литра в день, или 0.5-1 стакан каждые час-полтора пока не спите.

6. **Управление коммуникациями**. Нужны периоды детоксикации от соцсетей и небольшие перерывы в общении с семьей (если это возможно), в то же время нужно быть внимательными к социальной изоляции, искать общения, если вы чувствуете себя одинокими.

7. **Юмор**. Помогает смириться с ситуацией и задействовать те участки мозга, которые гасят тревогу. Психологи считают юмор наиболее зрелой из психологических защит.

**Что нежелательно использовать при тревоге:**

1. *алкоголь*. Потому что он депрессант и диуретик, снимает напряжение в моменте, но на длинной дистанции усиливает тревогу и депрессию и выводит воду.

2. *сладкая еда и напитки*. Может сформироваться цикл заедания тревоги; плюс, высокие уровни глюкозы в крови у некоторых людей приводят к повышению гормонов, связанных со стрессом.

3. *психоактивные вещества и стимуляторы*. Сюда относятся кофе, чай, энергетики. Они приводят к выбросу гормонов и нейромедиаторов, связанных со стрессом, тревожным людям лучше вообще их не употреблять.

4. *постоянное отслеживание новостей*. Лучше не фокусироваться слишком сильно на том, на что не можем повлиять, бессилие и наблюдение за общей паникой повышает тревогу.

**Техники заземления при остром приступе паники, пиковой тревоге.**

1. **Дыхание.**

- постараться замедлить ритм дыхания, даже если кажется, что, наоборот, надо его ускорить. Дышать менее глубоко, стараться контролировать вдох и выдох;

- дышать в пакет. Это уменьшит гипервентиляцию, в крови восстановится баланс кислорода и углекислого газа, что по принципу биологической обратной связи уменьшит частоту сердцебиения и панику.

- медленно вдыхать носом, выдыхать ртом так, как будто вы собираетесь свистеть или дуть: ффууууууу. Достаточно 10-15 раз.

2. **Опорная поза.**

- поставить обе ноги на пол все ступнёй или встать. Пройтись внутренним сканером по телу, отметить все ощущения. Постараться почувствовать каждый участок тела, руки, ноги.

3. **Ритм.**

- постукивание пальцами по ключицам с руками крест-накрест, раскачивание из стороны в сторону, обхватив себя руками. Многие не нейротипичные люди интуитивно используют это для заземления.

4. **Звонок другу.**

- договориться с кем-то о звонке в случае паники, чтобы разговаривать на отвлечённые темы 10-20 минут. Можно даже не договариваться, а просто звонить знакомым любителям поболтать, если время дня позволяет.

5. **Несколько интенсивных физических упражнений**.

- задача – очень быстро израсходовать много сил и устать, поэтому нужно что-то на пределе ваших сил. Пробежаться вокруг дома, отжиматься, приседать, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты вы полностью потеряли дыхание.

7. **«Выпускание демонов»**

- качественно истерить в течение 8-15 минут (лучше при этом остаться одному). Заламывать руки, кататься, рыдать, кричать и т.д. до наступления опустошения, пока искренне не захочется прекратить.

**ДЕПРЕССИЯ** – реакция организма на негативные ситуации, конфликты и нежелательные изменения в личной жизни. Из-за постоянных стрессов часто наступает перегрузка защитных механизмов организма, вот тогда и начинают проявляться *первые признаки депрессии, такие как*:

 *- отсутствие интереса к жизни;*

 *- вялость и апатия;*

 *- хроническая усталость;*

 *- нарушение сна и аппетита;*

 *- головная боль;*

 *- постоянно угнетенное настроение.*

*- -мысли о суициде.*

К депрессии приводят напряженные ситуации, требующие колоссальной отдачи энергии и душевных сил, или рабочие физические перегрузки. Если вы замечаете у себя явные признаки депрессии, то обязательно нужно предпринять меры для их устранения. Иначе сложившаяся ситуация может привести к обострению или развитию многих хронических заболеваний. Часто на фоне депрессии возникают неврозы, сердечно-сосудистые сбои, снижение иммунитета, гипертония.

**Как бороться с депрессией?**

* **Активные действия**. Нельзя изолироваться от общества, как бы ни было тяжело, нужно чаще гулять и общаться с родными, друзьями, знакомыми.
* **Оцените ситуацию**, приведшую вас к депрессивному состоянию. Подумайте, что можно сделать, чтобы ее исправить или просто спокойно пережить.
* **Говорите с другими**, ведь некоторые уже сталкивались с похожими ситуациями, и наверняка могут подсказать, как справиться с данной проблемой.
* **Занимайтесь тем, что вам нравится**, чтобы работа полностью отвлекала от дурных мыслей.
* **Балуйте себя и хвалите** за каждую мелочь.
* **Старайтесь чаще улыбаться**, даже если совсем не хочется – это откладывается на подсознательном уровне, на душе становится светлее.
* **Питайтесь правильно**. Депрессия провоцирует нарушение аппетита: при ней он либо существенно понижается вплоть до полного отказа от пищи, либо же значительно повышается.
* **Не отказывайтесь от помощи врача**. К сожалению, большинство людей не видят другого выхода, как бороться с депрессией самостоятельно. И со временем происходит специфическая деформация психики пациента, которая формирует "новую личность". Чтобы этого избежать, с ней нужно воевать не в одиночестве.
* **Ставьте посильные цели**, даже если вам кажется, что вы уже никогда не сможете достичь желаемого. Боритесь с собой, не смотря ни на что. Имейте смелость не сворачивать с пути выздоровления. Если вы решите, что способны справиться с депрессией, способны навсегда вычеркнуть ее из своей жизни, то именно так и будет.

**Важно!**!! **Не забывайте высыпаться, следите за питанием и помните, что движение — это основа основ!**