

Практичне завдання

Самодопомога та допомога при стресі

Мета: навчитися здійснювати самодопомогу та надавати допомогу при стресі.

Порядок виконання роботи

I. Самодопомога при стресі

Уявіть стресову ситуацію, коли у вас виникає відчуття страху й тривоги.

Пам'ятайте, що стрес може виникати під впливом зовнішніх негативних чинників на організм або внаслідок внутрішнього психоемоційного стану (різні події, ситуації, самовідчуття).

1. Опишіть, що відбувається з вами в таких ситуаціях, за якими ознаками ви визначаєте свій тривожний стан. Пригадайте, що в стресовому стані вам складно зосередитися й виконувати звичну роботу, ви робите помилки, відчуваєтеся втомленими, не відчуваєте задоволення від зробленого тощо.

2. Визначте та запишіть, яка самодопомога буде для вас оптимальною (виберіть із запропонованих варіантів або запропонуйте свій):

- релаксація за допомогою прогулянок на свіжому повітрі, танцювання або іншої фізичної активності, що приносить вам задоволення;
- малювання, вишивання або інші види рукоділля;
- читання книжок;
- виконання простої механічної роботи, що не потребує зосередження: прибирання в кімнаті, миття посуду тощо;
- релаксація за допомогою водних процедур, плавання;
- доглядання за тваринами або рослинами;
- релаксація за допомогою музики;
- спілкування з друзями, рідними.

3. Зробіть висновки щодо необхідності самодопомоги в стресовій ситуації.

II. Допомога при стресі

Уявіть ситуацію, коли близька вам людина переживає стрес через те, що в її житті сталося нещастя.

Як їй допомогти, щоб полегшити її страждання? Ось декілька порад:

- Будьте поруч. Не ставте ніяких питань, просто посидьте і помовчіть разом. У людини, яка пережила щось дуже погане, може виникнути бажання виговоритися, а може, й ні. Ви маєте бути готові вислухати людину, але в жодному разі не запитуйте: «Розкажи, як ти почуваєшся». Просто будьте поряд, поки знадобиться ваша допомога.

- Якщо людина почала розповідати, що вона відчуває, що з нею відбувається, то уважно слухайте і співчуйте їй. Скажіть, що ви завжди готові бути поруч і раді прийти на допомогу, коли буде потрібно.

- Часто кращий спосіб підтримати людину — це просто проводити з нею час. Подивитися кіно або почитати що-небудь разом. Але поведіться так, щоб у людини не виникало відчуття, що вона зобов'язана поговорити з вами про свій стан.

1. Дайте відповіді на запитання.

— Чи готові ви користуватися такими порадами? _____

— Які ще поради ви могли б додати?

2. Зробіть висновки щодо необхідності допомоги людині, яка перебуває в стресовому стані.
