Кризис может проявляться в самых разных формах: от смерти любимого человека до потери работы, краха брака и финансовой катастрофы. Когда вы попадаете в кризис, эмоциональная буря, скорее всего, пронесется через ваш ум и тело, бросая болезненные мысли и чувства во все стороны. Вот что вы можете сделать, чтобы выжить и процветать:

С.Т.О.П.

Замедли свое дыхание/Сделай свое дыхание более медленным!

• Сделайте несколько глубоких вдохов и внимательно наблюдайте, как дыхание входит и выходит. Это поможет вам закрепиться в настоящем.

Принимать к сведению/ Точки соприкосновения.

• Обратите внимание на свой опыт в этот момент. Обратите внимание, о чем вы думаете. Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Обратите внимание на то, что вы делаете. Обратите внимание, как кружатся ваши мысли и чувства, и если вы позволите им, они легко унесут вас прочь.

Открыться

* Раскройтесь вокруг своих чувств. Вдохните в них воздух и освободите для них место. Откройтесь и своим мыслям: сделайте шаг назад и дайте им немного пространства для движения, не держась за них и не пытаясь оттолкнуть их. Посмотрите на них такими, какие они есть, и дайте им пространство, а не сливайтесь с ними.

Стремитесь к своим ценностям / Путь к вашим ценностям.

• Как только вы сделаете три вышеперечисленных шага, вы будете находиться в состоянии осознанности. Следующий шаг заключается в том, чтобы отреагировать на кризис, следуя ценностям и ориентированным на них действиям. Соединитесь со своими ценностями: спросите себя: "кем я хочу быть перед лицом этого кризиса? За что я хочу стоять? Как бы мне хотелось действовать, чтобы я мог оглянуться на годы назад и почувствовать гордость за свой ответ?'

Над чем поразмыслить:

1) Нуждаетесь ли вы в помощи/содействии/поддержке/совете или хотели бы получить от них пользу? Если да, то с какими друзьями, соседями или родственниками вы можете связаться? С какими профессионалами вы могли бы договориться о встрече? (Если необходимо, то, по каким номерам вы могли бы позвонить?)

2) Испытывали ли вы что-нибудь подобное раньше? Если да, то как вы ответили, что это было полезно и полезно в долгосрочной перспективе? Есть ли что-то, чему вы научились на этом опыте, что вы можете с пользой применить сейчас?

3) Есть ли что-нибудь, что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию в любом случае? Есть ли какие-то крошечные шаги, которые вы могли бы предпринять немедленно, которые могли бы быть полезны? Какие самые маленькие, простые, легкие, крошечные шаги вы могли бы предпринять:

а) в ближайшие несколько минут

б) в ближайшие несколько часов

в) в ближайшие дни

Примечание: первым шагом может быть просто, потратить несколько минут на практику осознанного дыхания – или взять ручку и бумагу и написать план действий.

4) Если вы ничего не можете сделать для улучшения ситуации, то готовы ли вы практиковать принятие, используя навыки расширения и разрядки, полностью погружаясь в настоящий момент? Учитывая, что ситуация неизменна, как вы можете тратить свое время и энергию конструктивно, а не беспокоиться, обвинять или жить? Опять же, восстановите связь со своими ценностями: что вы хотите сделать в ответ на эту ситуацию? Какие крошечные

шаги, основанные на ценностях, вы можете предпринять?

5) Вы не можете выбрать колоду карт, которые вам раздают в жизни; вы можете только выбрать, как вы играете с ними. Поэтому полезно задать такой вопрос: "учитывая, что это та карта, которую мне сдали, как лучше всего с ней играть? Какие личные сильные стороны я могу развить или укрепить, проходя через это испытание? Как я могу учиться и расти на этом опыте?"

Примечание: любое болезненное переживание-это возможность развить свои навыки осознанности.

6) Будьте сострадательны к себе. Спросите себя: "если бы кто – то, кого я люблю, переживал этот опыт, чувствовал то же, что и я, если бы я хотел быть добрым и заботливым по отношению к нему, как бы я относился к нему? Как я буду вести себя по отношению к ним? Что я могу сказать или сделать?- Тогда попробуй относиться к себе так же.

Будьте заботливы и внимательны, как к себе, так и к другим.

Педагог-психолог Писарева О.Г.

Учреждение образования «Гомельский государственный автомеханический колледж»

"Как вести себя в случае кризиса?"

ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ