

Первая помощь при стрессе

Каков ваш уровень стресса сегодня? Поставьте X на шкале стресса, приведенной ниже.

Спокойствие

Небольшой стресс

Умеренный стресс

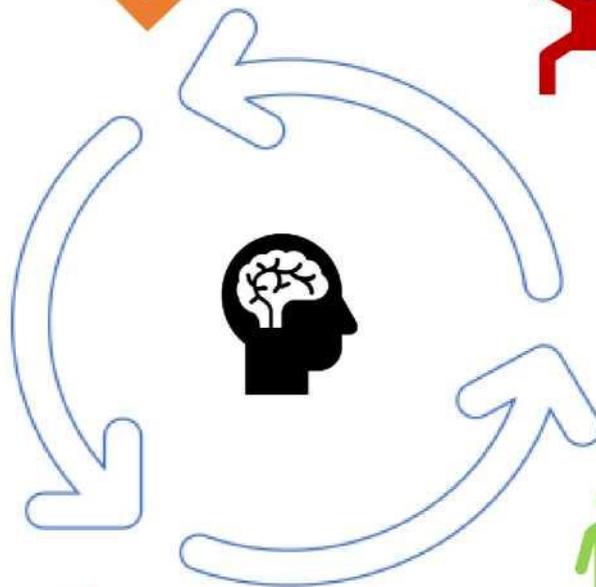
Сильный стресс

Проверка: Оцените свое тело. Отметьте, чувствуете ли вы напряжение или релаксацию.

Координация: Спросите специалистов по МВ, оказывающих вам помощь, о содействии и ресурсах.

Защита (основная): Управляйте безопасностью для своего здоровья (мытьё рук, дезинфекция, дистанция). Найдите безопасное место.

Расслабление: Практикуйте глубокое дыхание (вдыхайте в течение 3 секунд и выдыхайте в течение 3 секунд); отдыхайте, расслабляйтесь и повторяйте, когда необходимо.



Уверенность: Подумайте о своих надеждах и сильных сторонах (например, креативность, рабочая этика, юмор).

Компетентность: Назовите две положительные вещи, которые вы сделали сегодня (например, приняли таблетки, ходили на прогулку, делали домашнюю работу), и похвалите себя.

Контакты: Назовите двух человек, с которыми вы можете установить контакт, и обязуйтесь связаться по крайней мере с одним.

Проверка

- Оцените свое тело, нет ли в нем напряжения
 - Попробуйте 3-минутную оценку тела: <https://www.mindful.org/a-3-minute-body-scan-meditation-to-cultivate-mindfulness/>
 - Практикуйте техники прогрессивной релаксации: <https://youtu.be/1nZEdqcGVzo>
- Рассмотрите свои мысли или беспокойства; спросите себя: «Могу я что-нибудь сделать с этим, или было бы лучше пока это отложить?»
- Проследите свои действия / поведение (например, изменения сна или приема пищи, повышенная тревожность или печаль)

Координация

- Будьте осведомлены о номерах телефона местных / государственных кризисных служб _____
- Рассмотрите, какие соответствующие ресурсы могут быть полезны для вашей конкретной ситуации (например, благотворительная столовая, направление на консультацию, поддержка в школе / при получении образования, CF Peer Connect, Compass) *

Защита

- Изучите / рассмотрите ваше чувство безопасности, связанное с различными стрессовыми факторами (например, пандемия, раса / этническая принадлежность, МВ), и основные потребности (например, жилье, работа, продукты питания)
- Рассмотрите пути для повышения своей безопасности
 - Нахождение в безопасной локации
 - Физические акты (например, социальное дистанцирование, мытье рук)
 - Лечебные мероприятия (например, уход в связи с МВ, визиты в клинику)
 - Социальная справедливость / действия (например, написание писем, вступление в правозащитную группу)
 - Делайте себе положительные напоминания (например, «Я делаю, что могу», «Завтра другой день»)

Расслабление

- Успокойте свое тело (например, глубокое дыхание для замедления частоты сердечных сокращений, уменьшения перевозбуждения, релаксации);
- И успокойте свою психику (например, отвлекитесь, сконцентрируйтесь на другом)
- Найдите виды деятельности, которые дают отдых и восстановление (например, сон, здоровое питание, физические упражнения – даже просто несколько минут движения / растяжки)

Контакты

- Определите основных людей, оказывающих вам поддержку; не забудьте включить членов команды специалистов по МВ, оказывающих вам помощь
- Придумайте идеи для связи с людьми, оказывающими вам поддержку, малыми путями (например, отправьте сообщение или письмо, купите кофе, предложите кому-либо помощь)
- Рассмотрите возможности для отсоединения от источников стресса (например, делайте меньше...)

Компетентность

- Подумайте о всех разных «ролях», имеющихся у вас, и сконцентрируйтесь на тех, которые важны для вас (например, человек, страдающий МВ, студент, сотрудник, партнер, родитель)
- Смоделируйте и используйте позитивную похвалу (например, «Я так горжусь...», «даже хотя я на самом деле...», «Я действительно восхищаюсь, как ты...»)
- Также высказывайте позитивную похвалу (и помощь) другим (например, лицу, осуществляющему уход / ребенку)

Уверенность

- Определите свои надежды – большие и малые
- Назовите свои личные сильные стороны и похвалите себя за свои усилия (например, я ходил(а) гулять сегодня, я завершил(а) эту задачу)
- Занимайтесь деятельностью, которая значима для вас (например, проведение времени с семьей, нахождение на природе, религия); определите легко доступные виды деятельности

* Материалы подготовлены для американского и европейского читателя, и некоторые ссылки не актуальны для граждан РФ. Мы сохранили их для ознакомления и составили список ресурсов, куда за психологической помощью могут обратиться граждане РФ.

См. [файл «Список ресурсов психологической помощи для граждан РФ»](#).

Вся информация, содержащаяся в данных документах, носит ознакомительный характер и не может служить заменой очной консультации специалиста

Перевод подготовлен БФ «Острова» под редакцией Полетаевой О.О. клинический психолог, представитель от России в рабочей группе по ментальному здоровью

Европейского общества муковисцидоза