



EmotionAid^(R)
Emotional first aid for stress management

5

Управление нашими эмоциями и реакцией во время чрезвычайной ситуации или бедствия

шагов

Если во время чрезвычайной ситуации вы чувствуете что, участилось ваше сердцебиение, трудно дышать, внутренние страхи управляют вашим организмом, вы испытываете замешательство, дезориентацию, тревогу, панику или беспомощность? Все эти эмоции и чувства являются естественным процессом во время стресса, которым можно управлять с помощью релаксации и следующих 5 шагов

По шкале от 1-10 оцените свой уровень стресса, который вы чувствуете на данный момент. Если степень напряженности выше 6, выполните все рекомендуемые действия. Если степень напряженности меньше 6, то следует перейти сразу к шагам 4 и 5.

10		шаг 1		в защищенном пространстве, или в любом другом месте, положите ваши ладони рук на предплечье в скрещённом виде . Поочередно постукивайте на каждой руке, пока не появится чувство спокойствия.
9		шаг 2		Поставьте стопы ног твердо на (пол, землю или любую другую твёрдую поверхность) . Обратите внимание, на поддержку тела о твёрдую поверхность. осмотритесь вокруг и насчитайте 10 различных объектов сочетаемых с одним цветом, формой, материалом
8		шаг 3		Положите одну руку на сердце, а вторую на живот. Обратите внимание на дыхание.
7		шаг 4		Обратите внимание, что происходит с вашим телом: урегулировалось ли сердцебиение? Глубокое дыхание? Если есть еще боль и сокращение в теле? Если это так, пожалуйста, сосредоточьтесь на одном из ваших чувств каждый раз . Нет необходимости, принимать какие либо действия с этим состоянием, следует обратить внимание на действия вашего организма. Дайте, время и освобождение придёт следующим путём: После глубокого вдоха, отряжки, мурашки по коже, приятный озноб, плачь, смех, жар.
6		шаг 5		Для укрепления спокойствия к которому вы пришли, подумайте о том или ином ресурсе - который поддерживает и даёт вам стимул:- супруг или супруга, верный друг, приятный образ или духовное существо, успокаивает деятельность, место. Обратите внимание, какой из ресурсов более успокаивающее влияние на вас
5				
4				
3				
2				
1				



Помните, в первую очередь использовать эти инструменты для себя, прежде чем вы можете дать поддержку другим. Так укрепятся цепные навыки преодоления и предотвращения заразной цепной реакции страха и стресса. Кроме того, как вы эффективно использовали эти инструменты, вы можете решить, следует ли использовать их полностью или частично. Пока вы не почувствуете облегчение и изменения.

