

@ludmila.petranovskaya



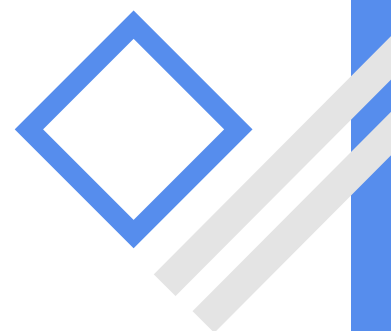
**ПОМОГАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**  
памятка работы со стрессом

**Людмила Петрановская**

**Добрый день!**

**Перед Вами опорная инструкция по оценке и нормализации стрессовых состояний. Она поможет Вам оказать необходимую психологическую поддержку самим себе и своим близким.**

**С уважением, Людмила Петрановская**



## Таблица степень стресса

1-2 балла	3-4 балла	5-6 баллов	7-8 баллов	9-10 баллов
стресса нет	умеренный стресс	средний стресс	сильный стресс	очень сильный стресс
<p>я спокоен, уверен.</p> <p>Мне комфортно. Не вижу в происходящем проблемы или знаю как ее решить.</p>	<p>я немного нервничаю.</p> <p>Мне в целом комфортно, но происходящее меня беспокоит. Я примерно понимаю, что делать и скорее всего справлюсь.</p>	<p>я чувствую раздражение и/ или тревогу.</p> <p>Мне не будет вполне комфортно, пока ситуация не изменится. Я пытаюсь ее изменить, но не уверен, что получится.</p>	<p>я сильно переживаю, тревога или раздражение становятся основным чувством.</p> <p>Нужно что-то делать, но я не очень понимаю, что именно и не уверен, что смогу.</p>	<p>я совершенно выведен из себя, чувствую панику, ярость или отчаяние. Мне физически плохо.<sup>1</sup></p> <p>Не представляю, что делать; то, что происходит, невыносимо.</p>

### Самошкалирование, вопросы:

- На сколько баллов из 10 я сейчас чувствую стресс?
- Почему столько, а не больше? Что дает опору?
- Что я могу сделать, чтобы стало на один балл меньше?

1

Возможные физиологические проявления стресса: усиленное сердцебиение, дрожь, чувство нехватки дыхания, мышечное напряжение или слабость, нарушения терморегуляции («бросает» в жар или холод), нарушения восприятия («пелена» перед глазами, шум в ушах) и т.п.

## Общение с человеком в состоянии стресса

Сильный стресс возникает в ответ на ситуацию, которую наша психика трактует как угрозу жизни, здоровью, привязанности, благополучию и т. д. Есть две основные реакции на стресс: **борьба** с угрозой или **избегание** угрозы. Это может быть вообще привычная жизненная стратегия данного человека, или она может включаться именно в стрессовой ситуации. Например, бывает, что человек, обычно склонный избегать, уклоняться от напряженных ситуаций, может начать бороться, если речь идет о чем-то очень значимом для него.

В каждой стратегии есть эффективная, рациональная часть, помогающая решать проблему, и есть то, что создает новые трудности.



Например, бороться за свои права, требовать помощи и внимания, отстаивать свои интересы – эффективно. Конфликтовать по поводу и без, «скандалить», обвинять людей в том, на что они не могут повлиять – может быть кратковременно эффективно в достижении конкретной цели (получить лишнюю помощь, настоять на своем), но в более широком контексте контрпродуктивно, так как разрушает отношения и вредит здоровью.

Избегание также может быть эффективно: уехать из опасного места, избегать контактов с людьми в ситуации эпидемии, не делать «из мухи слона» в случае бытовых неурядиц, иногда смолчать или отшутиться в ответ на резкость – эффективно и разумно.

Отказываться от любых контактов, уходить в полную изоляцию, видеть угрозу в каждом действии, бояться «рот открыть», не просить помощи, терпеть и молчать там, где давно пора себя защитить – неэффективно, это оставляет человека наедине с проблемами, и, в конечном итоге, тоже плохо для отношений и для здоровья.

Может также случиться, что стресс превышает адаптационные возможности человека, когда он не способен ни бороться, ни избегать, он истощен и перешел к стратегии **замирания**. Человек выглядит вялым, апатичным, он не жалуется и не сердится, а тихо и молча «идет ко дну», будучи неспособен даже попросить о помощи. На первый взгляд он не создает таких проблем в общении, как тот, кто конфликтует или избегает, но общаться с ним может быть еще сложнее.



При любой стратегии задача близких – поддержать человека в стрессе, контейнировать его, создать безопасную, доверительную обстановку. Это всегда должно предшествовать обсуждению проблемы по существу.

То есть, видя перед собой человека в состоянии стресса, мы сначала заботимся о нормализации его эмоционального и физического самочувствия, и только потом переходим к обсуждению дел. Это возможно, только если мы сами будем в спокойном, устойчивом состоянии и не будем заражаться чувствами человека в стрессе.

**Таким образом, порядок действий:**

- 1. Позаботиться о себе, успокоиться, подумать о себе тепло.**
- 2. Дать понять, что вы сочувствуете, понимаете, готовы позаботиться.**
- 3. Когда контакт будет налажен и все немного выдохнут - обсудить суть дела.**

Ниже короткая памятка по взаимодействию с человеком в том или ином состоянии.

## «Борец»

### *Как выглядит.*



- Стремится занять в пространстве как можно больше места: стоит, нависает, размахивает руками, приближается, наклоняется вперёд, «сверлит» взглядом.
- Некооперативен в диалоге: говорит много, повторяет одно и то же по несколько раз, перебивает, «не слышит» или сразу обесценивает, оспаривает, передергивает слова собеседника.
- Проявляет словесную агрессию: повышает голос, угрожает, кричит, использует грубую лексику, иногда плачет (демонстративно), жалуется.
- Нарушает правила и границы: входит в комнату без разрешения, требует ответить ему или что-то сделать срочно. Может перейти к физической агрессии.
- Лицо может выглядеть красным, учащенное дыхание, повышенное давление.

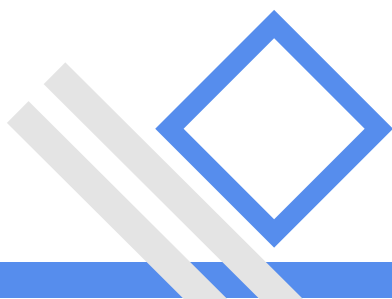
## **Не надо**

- Впадать в ответную агрессию: бороться, спорить, повышать голос.
- Уступать нажиму, вести себя как «жертва».
- Пугаться, уклоняться, избегать контакта.
- «Наказывать» за агрессивное общение обидой и прерыванием контакта.

## **Полезно**

- Сохранять спокойствие и быть в контакте. Убедиться, что у вас расслабленная поза, спокойный голос, ровное дыхание.
- Высказать понимание чувств и признать важность проблемы «Конечно, это очень тяжело, когда...», «Я понимаю, тебе не нравится, что...».
- Присоединиться к возмущению: «Это и правда бесит, они совсем с ума посходили», постепенно снижая эмоциональный градус, например, с помощью юмора.
- Задавать уточняющие вопросы, с вниманием к деталям, дать возможность человеку сформулировать, что для него значит происходящее: «Тебя расстроило, что...?», «А ты собирался делать это со мной?», «Тебе это когда нужно, прямо сейчас или можно позже?».
- Убедить человека сесть, чтобы поговорить. Предложить обсудить вопрос за чаем. Ребенка взять на руки, или сесть с ним рядом на пол.
- Говорить о себе, о своих чувствах, опасениях, состоянии.
- Закончить разговор восстановлением контакта: улыбка, прикосновение, ласковые слова.

*Признаки нормализации состояния: человек сел, понизил голос, выглядит более расслабленным, стал «слышать», готов обсуждать варианты, вернулся эмоциональный контакт.*



## «Избегающий»

### *Как выглядит.*

- Избегает контакта, неохотно идет на разговор. Отвечает коротко или уклончиво.
- Сидит или стоит в закрытой позе, отводит взгляд. Сидит боком или спиной к вам, держит какой-то предмет (игрушку, чашку, книгу, телефон) между вами, занимается еще чем-то во время разговора.
- Быстро соглашается, обещает, но не выполняет договоренности. Иногда обманывает, чтобы «закрыть тему».
- Может начать употреблять алкоголь или другие вещества «чтобы расслабиться».

### *Не надо*

- Злиться, обвинять, кричать  
Давить, контролировать и преследовать, давая понять, что вы лучше знаете, что ему делать.
- Нарушать границы, заходить без стука в комнату, брать личные вещи, смотреть переписку.
- Вести разговор «за двоих». Домысливать, приписывать слова и смыслы.

### *Полезно*

- Сохранять спокойствие и быть в контакте. Убедиться, что у вас расслабленная поза, спокойный голос, ровное дыхание.
- Подчёркнуто соблюдать границы, вести себя уважительно и предсказуемо, не делать оценочных высказываний.
- Задавать открытые вопросы, и слушать ответ, не перебивая и не поправляя.
- Не требовать смотреть в глаза и сесть перед вами, отложить телефон, лучше сесть рядом, сбоку, «присоседиться», но не нарушая грубо личного пространства.
- В обсуждении отсылать к правилам, договоренностям, справедливости.



- Уточнять и проговаривать любые договоренности, подчеркивать, что вам важно мнение собеседника.
- Говорить о том, в чем вам нужна помощь, и что у человека хорошо получается.
- Завершить разговор на ровной, доброжелательной ноте и дать время побыть одному.

*Признаки нормализации состояния: чаще обращается к вам, смотрит в глаза, обсуждает проблемы, делится мыслями и чувствами, предлагает варианты решения, предъявляет претензии.*

## «Истощенный» Как выглядит.



- Поза отчаяния и бессилия, опущены плечи, руки, взгляд.
- Тусклый, монотонный голос. Говорит неохотно, но, в отличие от избегающего, не «держит оборону», а как будто не имеет сил для общения.
- С трудом выполняет обычные действия, «зависает», может выглядеть дезориентированным.
- Ничего не просит, не предлагает, не спорит, не шутит. Может говорить, что все плохо, может винить себя. Не поддерживает разговоры о будущем.
- На любые предложения реагирует апатично, вяло, высказывания вроде «если хочешь», «лучше потом», «давайте без меня».

## Не надо

- Присоединяться к отчаянию, погружаться в «тлен и безысходность». Если «затягивает», лучше немного увеличить дистанцию.
- Становиться «спасателем», который должен взять на себя полную ответственность за человека. Дергать, тормозить, требовать «взбодриться».
- Злиться на «безвольного», «раскисшего» человека.
- Пугаться и избегать общения.

## Лучше

- Обратить внимание на физическое самочувствие: спросить, не замерз ли, укрыть, обнять, налить горячего чаю или какао.
- Тепло, но твердо настаивать на уходе за собой: принять душ, сложить вещи, поесть за столом.
- Предлагать приятное спокойное совместное проведение времени: почитать вслух, поиграть, послушать музыку, посмотреть старые фото.
- Обращаться с простыми просьбами, которые формулировать кратко, просто, подробно. Настаивать на выполнении, без агрессии напоминать и потом благодарить за помощь.
- Давать понять, что вы все время рядом, доступны, и вам не в тягость пообщаться и помочь.
- Быть готовым обратиться за консультацией к психиатру или психоневрологу по поводу возможной депрессии.

*Признаки нормализации состояния: Вы чувствуете «возвращение контакта». Человек обсуждает планы, предлагает действия. Возможно, проявляет сильные чувства, злится или плачет.*

(!!! Если после периода апатии и подавленности человек вдруг становится энергичным и даже веселым, при этом вы чувствуете напряжение, это может быть признаком суицидальных намерений. Лучше обратиться за консультацией к психиатру).



## 10 приемов по совладанию с гневом

1. Просто «сдерживаться» обычно не получается. Ругать себя и винить – тоже не лучший способ. Настройтесь на заботу о себе. Подумайте о себе с теплым чувством. Вам непросто. Но вы можете справиться – ради семьи. Потому что вы хороший человек и вы любите близких.

2. Гнев и раздражение всегда начинаются в теле. Понаблюдайте, как это происходит у вас. Возможно, сжимаются кулаки, челюсти, учащается сердцебиение, к голове приливает кровь? Постарайтесь заметить нарастающие волны гнева как можно раньше – тогда ее легче остановить.



3. Часто помогает переключение внимание на телесные ощущения: выпить холодного или горячего, умыться, открыть форточку и вдохнуть свежий воздух, вдохнуть любимый запах, съесть что-то вкусное. Что понравилось бы вам? Приятные или необычные ощущения помогают успокоиться.

4. Гнев можно «выпустить» через физическую активность: приседания, прыжки, бег по лестнице, громкие звуки, которые не будут пугать детей, если будут похожи на игру: например, можно рычать как тигр, или выкрикивать детские считалки. Активное движение или смех разряжают гнев.

5. Гнев можно «усмирить»: если вы стояли – сядьте, если сидели на стуле – ложитесь на диван. Расслабьте кисти рук, помашите ими в воздухе. Расслабьте нижнюю челюсть, чтобы она отвисла. Злость отступит.

6. Гнев можно «погасить» сложной задачей. Попробуйте считать в обратном направлении, начиная с года своего рождения. Или перемножать в уме двузначные числа. Или попробуйте ругаться на иностранном языке, который едва знаете. Невозможно одновременно злиться и думать – гнев отступит.



7. Обращайтесь за поддержкой к другим взрослым. Если волна гнева приближается, дайте знак партнеру. Договоритесь заранее, что он может сделать, чтобы вам помочь: отвлечь детей, дать вам побыть в одиночестве или наоборот обнять и побыть с вами? Когда нас понимают и поддерживают, злиться уже не хочется. Не ругайте друг друга за срывы, утешайте и предлагайте помощь.

8. Гнев можно изучать. Спросите себя в конце дня, на сколько баллов из 10 вы были сегодня разозлены? Что могло бы помочь, чтобы завтра стало на один балл меньше? Или хотя бы на полбалла? Что можно для этого сделать?

9. Вспомните сложные ситуации в прошлом, когда вам удалось не поддаться гневу. Благодаря чему у вас получилось? Какие ваши качества помогли? Какие обстоятельства? Что из этого может пригодиться сейчас?

10. Обязательно отмечайте свой успех каждый раз, когда удалось справиться с гневом. Вспоминайте, что вы сделали это ради своих близких. Похвастайтесь своими достижениями – супругу, друзьям или в социальных сетях.

*Если самостоятельно справиться не получается, обращайтесь за помощью к психологу. Вас никто не осудит, вас поддержат и помогут.*



## Ресурсные практики

1. Тайный друг. Вечером все тянут записки с именами других членов семьи. На следующий день задача каждого – делать все хорошее и приятное для своего «подопечного», но так, чтобы он не догадался, кто это для него делает. Вечером все обсуждают, кто что делал, кто про что догадался.

2. «Сегодня мне понравилось» - вечером за столом все по кругу говорят о том, что хорошего было за день, что понравилось.



3. «Приятные ощущения» - все по очереди называют какое-то приятное ощущение, проходя несколько кругов: зрительное (смотреть на огонь, щуриться на солнце, смотреть на звезды), слуховое (слушать дождь, барабаны, мурлыканье кошки), тактильное (чувствовать теплую землю, снег, шелк), обоняние (кофе, трава, духи), вкус (мята, шоколад, малина).

4. «Я сегодня молодец». Все по очереди продолжают фразу «Я сегодня молодец, потому что...». Остальные его поддерживают: «Да, это круто! Ничего себе!»

Важно: во время ресурсных практик никто никого не критикует, не поправляет и не воспитывает. Можно совмещать их с вечерним чаем или с укладыванием. Можно завести отдельный ритуал, например, посиделки на балконе со свечами.



## Об авторе

### Людмила Владимировна Петрановская

Семейный психолог  
с 20-ти летним стажем,  
педагог и публицист.  
Лауреат Премии Президента РФ  
в области образования.

Основатель Института Развития  
Семейного Устройства (ИРСУ).

Автор книг-бестселлеров:

- «Тайная опора: привязанность в жизни ребенка»,
- «Если с ребенком трудно»,
- «Selfmama: Лайфхаки для работающей мамы»,
- «Что делать, если...»,
- «Что делать, если...2».

Суммарный тираж вышедших  
книг составляет более  
1 000 000 экземпляров.

Официальная страница в инстаграме: @ludmila.petranovskaya  
Официальный сайт: <https://petranovskayaonline.ru>