*Приложение 2*

**Лекция «Кризисные навыки»**

Время от времени каждый человек испытывает стресс. Стресс встречается нам в разных ситуациях, но сейчас мы поговорим о так называемых кризисных состояниях, возникающих в сложных жизненных ситуациях (буллинг, конфликты со сверстниками, проблемы в отношениях с родителями – это одни из немногих вариантов таких ситуаций). В отдельных случаях в таких состояниях необходимо обратиться за помощью к специалистам, когда

1. Количество негативных эмоций (злость, грусть, гнев, раздражение, тревога) значительно увеличилось и их переживание стало более длительным.
2. То, что раньше приносило радость, больше не приносит этой радости.
3. Стало сложнее концентрировать внимание на учебе и другой деятельности.
4. Нарушился сон: появилась бессонница, либо, наоборот, потребность во сне резко возросла без видимых причин.
5. Нарушилось пищевое поведение: стал есть больше, чем обычно, либо, наоборот, пропал аппетит.
6. Такое состояние длится дольше двух недель.

Кризисные состояния переживать бывает сложно, как правило, многие люди выбирают путь игнорирования возникших проблем, они пытаются не обращать внимания на это, таким образом еще больше усугубляя свое состояние. Но есть и другие способы справиться с тревогой, и они могут помочь почувствовать себя лучше прямо сейчас и имеют долгосрочный эффект. Это то, что делают навыки стрессоустойчивости.

Кризисы являются частью жизни, и их можно переживать по-разному. Справиться с ними и стрессом, который они вызывают, помогает стрессоустойчивость. Существуют два типа стрессоустойчивости. Первый тип – это кризисные навыки выживания, когда мы умеем переживать кризисную ситуацию, не ухудшая ее, пока не можем с ней что-то сделать. Второй тип – навыки принятия реальности, когда мы принимаем ситуацию как она есть (противоядие от эмоционального избегания, не сдаваться, а принять все переживания и т.п.). Принятие не избавляет нас от эмоциональных переживаний, но делает их менее болезненными.

Мы поговорим про первый тип. Про кризисные навыки, которые помогают вам пережить кризис или эмоциональный шторм.

Сейчас мы будем говорить с вами о кризисных навыках для выживания, которые позволяют нам справиться даже с самыми сложными ситуациями в наших жизнях. Знакомясь с новыми навыками, вы должны быть наблюдательным, уделять пристальное внимание всему, что делаете, и, возможно, даже описывать шаги, которые предпринимаете при их применении. Таким образом, осознанность похожа на фундамент здания, поверх которого вы надстраиваете разные навыки, позволяющие вам справляться с происходящими сложными ситуациями. Когда дело касается тревожных состояний, практика осознанности имеет решающее значение.

Некоторые из наиболее фундаментальных методов преодоления подавляющего дистресса — это **самоуспокоение и расслабление**. Пожалуй, самым трудным из того, что приходится терпеть, переживая тревогу и другие эмоции, являются сопровождающие их физиологические ощущения: учащение пульса, мышечное напряжение, бабочки в животе, покраснение лица, бросание в жар или в холод и другие подобные переживания. Эти стратегии (расслабления) не могут устранить тревогу или другие эмоции, но смогут сделать их менее интенсивными и помочь вам добраться до точки, когда вы сможете думать и принимать эффективные решения о том, как справиться со своими проблемами.

Другой способ справиться с подавляющим дистрессом - **отвлечь себя**, хотя бы временно. Отвлечение включает в себя все, что на время отвлекает от того, что расстраивает. Мы уже говорили подробно о проблемах избегания, и на первый взгляд, может показаться, что отвлечение является еще одним способом избегания проблем. Если вы так думаете, то вы правы. Однако важный момент здесь состоит в том, что исследования показали: отвлечение является эффективным способом справиться с эмоциональным стрессом, но вы должны отвлекать себя временно, а не всю свою жизнь. Еще один очень важный момент, чтобы отвлечение работало, вы должны делать это осознанно. Обращайте пристальное внимание и полностью погружайтесь в любую деятельность, которую используете, чтобы отвлечь себя. Если вы применяете отвлекающие действия, но все время думаете о своих проблемах, это не сработает. Отвлечение может включать в себя любую другую деятельность, на которой вы можете временно сосредоточиться.

Дополнительные навыки:

1. Понимать, когда необходимо обратиться за помощью (признаки перечислены выше).
2. Возможность оказать помощь, если необходимо (заметить, что кому-то плохо, поговорить с ним, применив навыки активного эмпатического слушания).