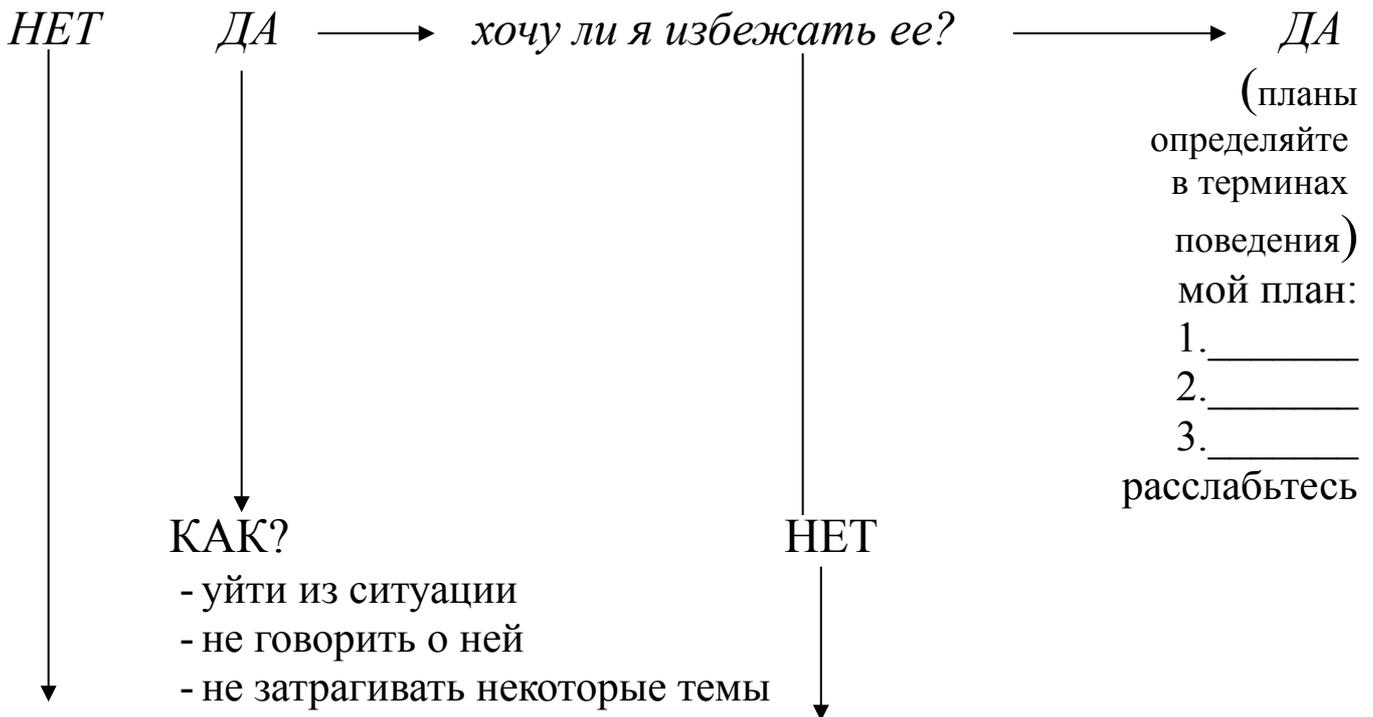


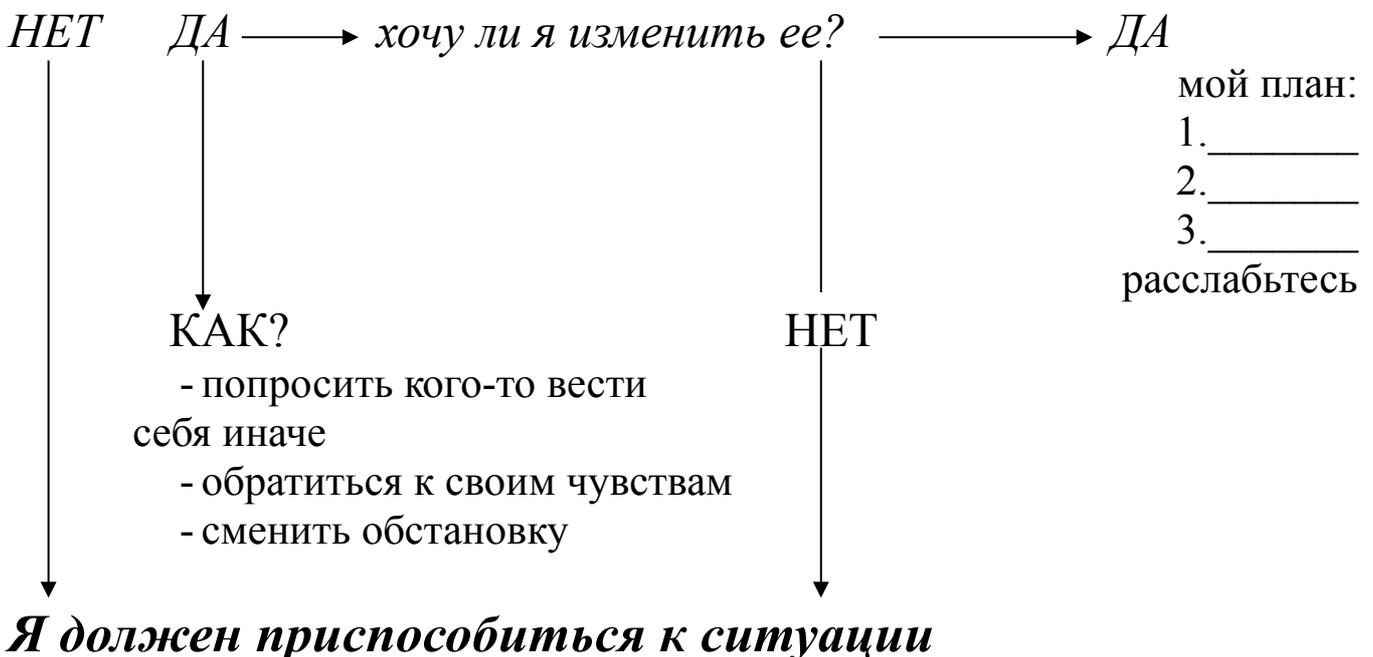
ЧТО ДЕЛАТЬ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ (В.Е. Каган)

Установите, что именно в этой ситуации является стрессовым для вас. Особое внимание обратите на поведенческие проявления. Опишите ваши стрессовые реакции на ситуацию. Подышите глубоко и задайте себе следующие вопросы:

МОГУ ЛИ Я ИЗБЕЖАТЬ ЭТОЙ СИТУАЦИИ?



МОГУ ЛИ Я ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ?



Как я могу уменьшить мои стресс-реакции?

Изменить свое отношение

- Взглянуть на стресс как возможность научиться.
- Подумать о том, что в моей жизни хорошо.
- Много ли будет подобных ситуаций в году?
- Как я могу помочь себе расслабиться?
- Стоит ли все это того, чтобы так расстраиваться?
- Разве кто-то должен решить это вместо меня?

Изменить свое поведение

- Не спешить и не суетиться
- Поговорить с кем-нибудь о своих чувствах
- Не ПЕРЕ-едасть, -пивать и т.д.
- Поискать информации и совета
- Заняться любимым делом, почитать, погулять

МОЙ ПЛАН:

1. _____
2. _____
3. _____