

Эффективные методы профилактики стресса

Поддерживать высокий уровень стрессоустойчивости полезно не только для реагирования на кризисные ситуации, но и в повседневной работе. Основные стратегии, помогающие снизить вероятность появления острых реакций на тяжелые обстоятельства:

- Правильное питание: включите в рацион больше овощей, фруктов, продуктов богатых витаминами группы В и омега-3 жирными кислотами.
- Сон и отдых: организму необходим качественный ночной сон длительностью около 7-8 часов ежедневно. По возможности устраивайте короткие перерывы днем.
- Занятие хобби и увлечениями: увлекательное занятие отвлекает от проблем и позволяет отвлечь мозг от негативных мыслей.
- Социальная поддержка: дружба и общение с семьей и друзьями важны для сохранения психического здоровья.
- Медитация и осознанность: медитативные практики помогают лучше осознавать собственные мысли и чувства,

снижая общий уровень напряжения.

- Работа над самооценкой: научитесь объективно оценивать собственные способности и успехи, развивать уверенность в собственных силах.
- Развитие коммуникативных навыков: улучшение взаимодействия с окружающими снижает риск возникновения конфликтов и способствует созданию благоприятной рабочей атмосферы.



**Помните: Ваша
безопасность и
благополучие зависят от
ваших действий и
решений.**

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 3

**Памятка для сотрудников
школы по минимизации
морально-
психологических последствий
совершения
террористического акта**



Терроризм — это использование насилия или угрозы насилия для достижения политических целей путем запугивания населения. Это преступление против человечества, которое вызывает страх, панику и разрушает доверие к обществу.



Какие чувства возникают у пострадавших?

Человеческая психика часто сталкивается с серьезными потрясениями после экстремальных ситуаций. Ниже приведены типичные эмоциональные реакции, которые испытывают сотрудники после террористического акта:

- Страх и тревога;
- Чувства беспомощности и потери контроля над ситуацией;
- Депрессия и апатия;
- Гнев и агрессия;
- Ощущение вины («почему именно я выжил?»);
- Ночные кошмары и нарушения сна;
- Потеря аппетита и нарушение режима питания;

- Физическая усталость и слабость;
- Повышенная чувствительность к звукам и ситуациям, напоминающим инцидент.

Шаги для нормализации состояния

Для предотвращения развития посттравматического стресса и снижения негативного воздействия рекомендуется предпринять ряд мер сразу же после произошедшего:

- Обратитесь за профессиональной помощью: не стесняйтесь обращаться к специалистам — врачам-психотерапевтам, клиническим психологам, консультантам кризисных центров.
- Разделите эмоции с близкими: открытое обсуждение переживаний помогает снять напряжение и быстрее восстановиться.
- Возвращайтесь к привычному образу жизни постепенно: старайтесь соблюдать обычный режим дня, уделяя внимание достаточному количеству отдыха и физических нагрузок.
- Регулярная физическая активность: занятия физкультурой помогают стабилизировать состояние

нервной системы и способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья.

- Откажитесь от вредных привычек: алкоголь и курение временно притупляют чувство тревоги, однако приводят к ухудшению общего самочувствия.
- Контролируйте потребление информации: ограничьте просмотр репортажей и фильмов о происшествиях, чтобы избежать повторного погружения в травмирующие воспоминания.
- Помощь коллегам: совместные мероприятия по восстановлению порядка и взаимодействию позволяют ощутить поддержку коллектива и ускорить процесс адаптации.
- Психологическая саморегуляция: овладейте техниками расслабления, такими как дыхательные упражнения, аутотренинг, визуализация спокойствия и благополучия.