

Чек-лист с правилами первой помощи при стрессе

Что делать будущей маме?

Стресс и тревоги неизбежны. Учитесь принимать подобные моменты: не смиряться с ситуацией, ничего не делая, а искать посильную помощь и выходы из сложившихся обстоятельств.

Попробуйте использовать методы саморегуляции, техники дыхания.

Ведите эмоциональный дневник

Попытайтесь связать свои эмоции со своими мыслями:

«Почему я сейчас раздражена», «Что для меня означает происходящее», «Почему я сейчас плачу» или «Какие эмоции испытываю, какие мысли меня к ним привели и что они для меня значат».

- 1 Если состояние стресса длится более одной-двух недель, вы не можете контролировать свое поведение или пребываете в депрессии, необходимо обратиться за помощью к психотерапевту.
- 2 Не стоит ждать, пока люди как-то себя проявят и будут вам помогать. Иногда они не знают, что вам нужно, или могут дать не ту поддержку, которая необходима. Научитесь говорить и просить помощи, вам не обязательно справляться со стрессом в одиночку.
- 3 Практикуйте адекватную физическую активность и полноценно питайтесь, чтобы не усугублять стресс физиологически.
- 4 Помните, вы можете контролировать только свое поведение. *Стресс* — это не навсегда, хотя выход из этого состояния может быть длительным. Если женщине оказывается своевременная и квалифицированная помощь, то настроение и самочувствие быстро приходят в норму.