

Оценка стрессовой ситуации

Четыре шага по модели Лазаруса и Фолкман: чем ситуация грозит, на что опереться, как сказать о ней заново — и дыхание.

1 Что за ситуация коротко и по фактам

2 Чем это грозит первая оценка: что ситуация значит лично для вас

Насколько плохо	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Насколько важно	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

КАК ЭТО ОЩУЩАЕТСЯ

- ☐ Потеря — уже случилось
 ☐ Угроза — может случиться
 ☐ Вызов — трудно, но по силам

ЧТО САМОЕ ХУДШЕЕ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ

3 Что у меня есть, чтобы справиться вторая оценка: даже немного — уже опора

- ☐ Время
 ☐ Люди рядом
 ☐ Опыт похожего
 ☐ Информация
 ☐ Деньги
 ☐ Силы, здоровье
- ☐ Право сказать «нет»

ЧТО ЗДЕСЬ СРАБОТАЕТ

- ☐ Действовать — если можно повлиять: план, разговор, просьба о помощи
- ☐ Пережить — если повлиять нельзя: выдохнуть, отвлечься, поговорить с близким

Насколько справлюсь	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4 Новая оценка честно, без «всё отлично»

СИТУАЦИЯ ОДНОЙ ФРАЗОЙ — ПО-НОВОМУ

ПЕРВЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ШАГ

Теперь подышать.

Квадрат: вдох, пауза, выдох, пауза — по 4 счёта, 4 минуты. Или выдох длиннее вдоха (4 и 6), 2 минуты.