

ФОРС - Приемы преодоления кризиса

Ф = Фиксируйте внимание на том, что вы можете контролировать



Страх и тревога неизбежны - это нормальные и естественные реакции в любой чрезвычайной ситуации.



Нам не дано изменить будущее. Коронавирус, процессы мировой экономики и действия правительства находятся вне зоны наших возможностей. Но мы можем изменить себя. Поэтому задача номер один сегодня - взять под контроль свои чувства и мысли.



Когда поднимается буря, лодки в гавани ставят на якорь, чтобы их не унесло в море. Якоря не могут бороться со стихией, но они удерживают лодки в гавани до тех пор, пока шторм не уляжется.



Мы тоже порой испытываем «эмоциональные бури» - когда в голове ходят по кругу тяжелые мысли, а по всему телу растекаются неприятные ощущения. Если вы чувствуете, что вас настигает «эмоциональная буря», нужно срочно «бросить якорь», используя простое руководство ФОРС.

**О =
осознайте свои
мысли и
чувства**



**Р =
расслабьте
свое тело**



**С =
сосредоточьтесь
на своих
действиях**



Вы можете пройти ФОРС 3 или 4 раза.



О = осознайτε свои мысли и чувства

Спокойно осознайτε свои мысли, чувства, эмоции, воспоминания, ощущения, побуждения.

Представьте, что вы ученый, который наблюдает за тем, что происходит в вашем внутреннем мире.

Например: «Мне кажется, произойдет что-то нехорошее, поэтому мне страшно и мурашки бегут по телу».



Р = расслабьте свое тело

Вы можете попробовать все или несколько из представленных техник, либо использовать свои собственные:

- Медленно опустите ноги на пол.
- Медленно выпрямите спину и позвоночник, сядьте прямо.
- Медленно соедините пальцы рук.
- Медленно вытяните руки или шею, встряхните плечами.
- Медленно сделайте вдох на счет 1-2-3-4 и выдох на 1-2-3-4



С = Сосредоточьте на своих действиях

Осознайτε, где вы находитесь, и переключите свое внимание на свои действия:

- Оглянитесь вокруг и найдите глазами пять предметов
- Прислушайтесь и определите 3 или 4 звука
- Обратите внимание на то, что вы чувствуете носом или ртом – запах, вкус.



Попробуйте пройти цикл ФОРС 3 или 4 раза.