

**ОКАЗАНИЕ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ЛИЦАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ
(ПРИ ОСТРЫХ РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС)**

ОСТРАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС (МКБ-10)

Состояние, которое развивается у человека в ответ на необычный физический или психический стресс и обычно стихает через несколько часов или дней.

Симптомы показывают типичную смешанную и изменчивую картину и включают первоначальное состояние «ошеломления» с некоторым сужением области сознания и внимания, невозможностью полностью осознавать раздражители и дезориентированностью.

Симптоматика обычно проявляется через несколько минут после воздействия стрессовых стимулов или события и исчезает через 2-3 дня (часто через несколько часов).

Симптомы острой реакции на стресс могут включать в себя:

Состояние оцепенения

Ступор и избегание контактов

Возбуждение

Плач

Агрессия, гнев

Тревога

Страх

Паника

Истерика

Вегетативные признаки: тахикардия, потливость, бледность кожи или наоборот - покраснение кожных покровов, поверхностное дыхание.

Эти симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток).

Есть четкая временная связь: симптомы появляются сразу вслед за стрессовым событием.

Каждый человек может оказаться в экстремальной, кризисной ситуации*, но далеко не все обладают психологическим образованием.

*для КАЖДОГО ОНА СВОЯ, ТО, ЧТО ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ ПРИВЫЧНОГО РЕАГИРОВАНИЯ КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА

Однако, при наличии определенных навыков и знаний, оказать **ДОПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ** МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной (кризисной, стрессовой) ситуации, справиться с сильными эмоциональными реакциями, возникшими в ответ на ситуацию

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЯХ

- При стрессовой ситуации люди могут находиться в особом психологическом состоянии и не всегда могут самостоятельно справиться с собственными эмоциональными реакциями.
- Часто реакции на ситуацию могут быть таковы, что человек становится способным причинить вред себе и окружающим.
- Такого рода реакции называются острыми реакциями на стресс.
- Это нормальные реакции на ненормальные для человека обстоятельства.

Виды острых стрессовых реакций:

плач

истерика

тревога

апатия

психомоторное
возбуждение

нервная дрожь

агрессия




страх

ступор

Человек, переживающий одно из этих состояний, нуждается
в экстренной допсихологической помощи

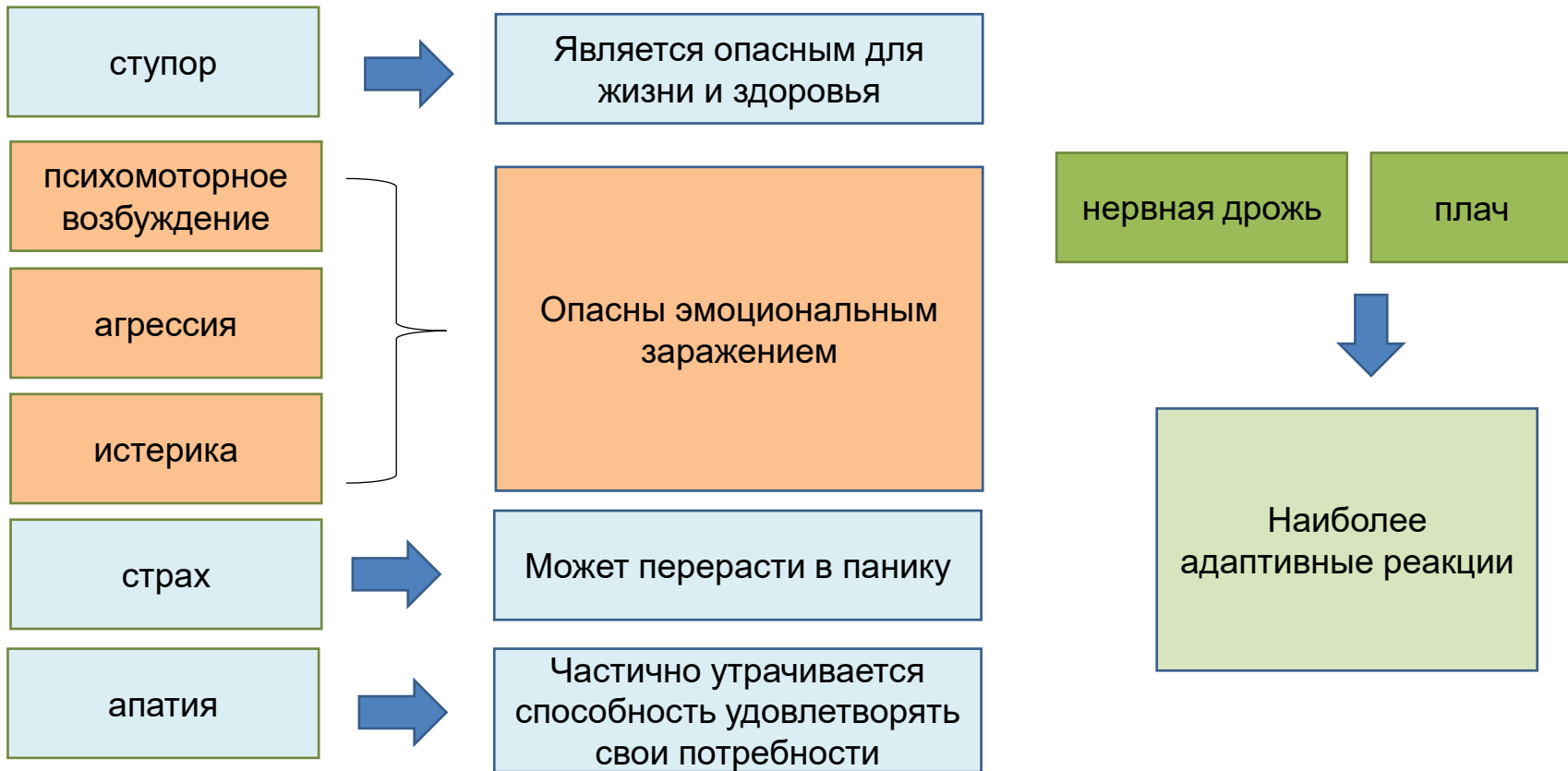
Правила оказания допсихологической помощи

Получение первичной информации об эмоциональном состоянии пострадавшего и о своем собственном состоянии

-  Не пытайтесь помочь ребенку/подростку, если не уверены в своей безопасности.
-  Не переоценивайте собственные способности и при необходимости обращайтесь за помощью к профильным специалистам.
-  Если вы чувствуете, что не готовы оказать несовершеннолетнему помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с обучающимся, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Ребенок всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.

Основной принцип оказания помощи – «Не навреди».

Порядок оказания помощи при острых стрессовых реакциях



Эмоциональный ступор или оцепенение

Защитная реакция организма, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте в той позе, в которой человек находился в момент получения травмирующей информации, а также непосредственно после травмирующего события, когда вся энергия была направлена на выживание, и ее не хватает на осуществление контактов с окружающим миром.

Признаки:

- Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- Отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль);
- Состояние неподвижности, возможно напряжение отдельных мышц;
- Часто ограниченные координированные движения глаз.

Эмоциональный ступор или оцепенение

Помощь в данном случае оказывается медиками.

Можно оказать доврачебную помощь, а именно, необходимо добиться любой реакции человека (ребенка), вывести его из оцепенения. Но из позиции уважения к человеку.

Техника: запустить органы чувств (зрение, слух, вкус, тактильные ощущения, обоняние).

«Сколько пальцев я показываю?», «Это какой цвет у тебя?», «Как тебя зовут?», «Чувствуешь мою руку?».

Дать попить воды.

Сесть рядом с ним и что-то тихо ему говорить (в этом состоянии реакция идет на сверх тихие раздражители).

Истерика (истероидная реакция) – активная энергозатратная и эмоционально «заразительная» поведенческая реакция.
Как правило, происходит в присутствии зрителей.

Признаки:

- Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт;
- Чрезмерное возбуждение;
- Множество движений, театральные позы;
- Речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- Крики, рыдания.

Истерика

- Постарайтесь человека (ребенка) отвести от зрителей или замкнуть его внимание на себя – стать самым внимательным слушателем;
- Проявляйте спокойствие и не демонстрируйте сильных эмоций, чтобы не подпитывать его реакцию;
- Говорите короткими фразами, уверенным тоном, обращайтесь по имени;
- Приемы: умыться холодной водой, подышать.

ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<ul style="list-style-type: none">• Если обратившимся является родитель, то не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины)• Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция• Не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание• Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции</p> <p>Истерика заряжает окружающих</p>

Дыхательные техники

- Дыхательные техники считаются одним из лучших средств совладения со стрессом.
- Контроль над дыханием позволяет взять себя в руки и снизить уровень тревоги в экстремальной ситуации.
- Определенный ритм и глубина дыхания во время упражнений помогают сосредоточиться, успокоиться.

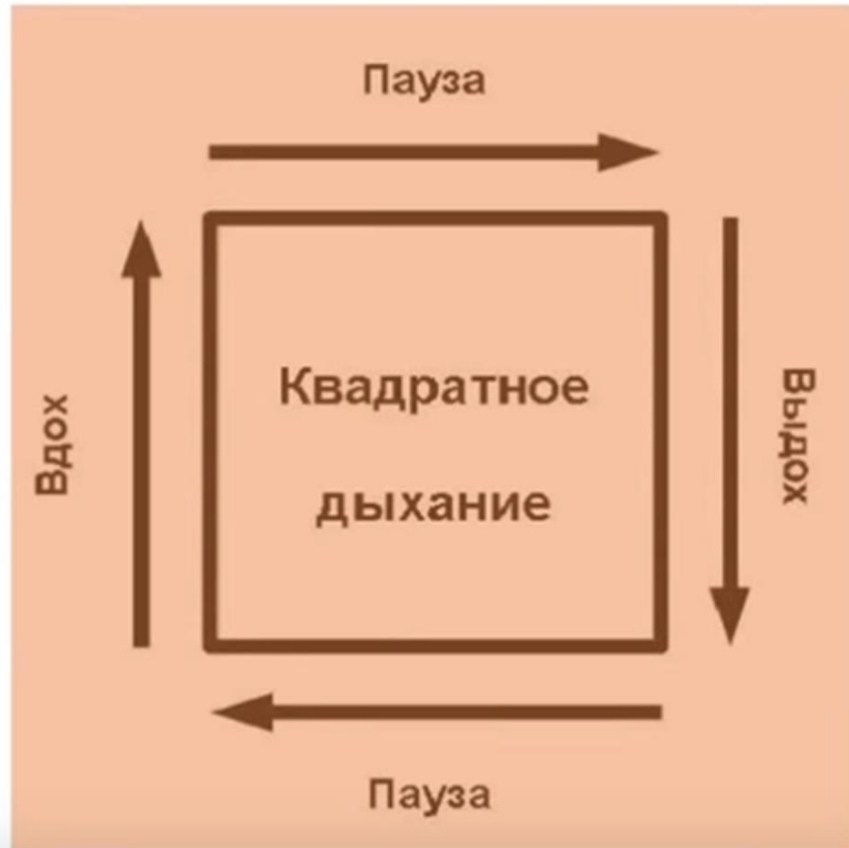


Успокаивающее дыхание

1. Медленно вдохните.
 2. Пальцем закройте правую ноздрю. Сделайте медленный выдох через левую ноздрю.
 3. Теперь вдыхайте левой ноздрей. Потом закройте ее и выдохните правой ноздрей.
 4. Снова вдох правой ноздрей и выдох через левую.
- Подышите в таком ритме
5-10 минут.



Квадратное дыхание



Квадратное дыхание: вдох, пауза, выдох – имеют одинаковый временной отрезок, например 4-5 сек

Дыхание на расслабление: выдох всегда длиннее вдоха.

Агрессивная реакция (гнев)

Агрессивная реакция (гнев) – активная энергозатратная и эмоционально «заразительная» реакция, которая может быть вербальной (словесные угрозы) и невербальной (агрессивные действия).

Признаки:

- Гнев, злость, раздражение, брань, ненависть, выражающиеся в словах и действиях;
- Нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- Мышечное напряжение, увеличение кровяного давления.

Агрессивная реакция (гнев)

Помощь:

- Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций;
- Говорите тише, медленнее и спокойнее, чем человек (ребенок), переживающий эту реакцию;
- Стоять рядом, а не напротив.
- При возможности, отвести от окружающих и дать возможность выговорится.
- Задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и осознать его требования к возникшей ситуации или за советом: «Как ты думаешь, лучше сделать это или это?»;
- Приемы: физические нагрузки. Дать задание, что-то отнести, переставить.

ЧТО НЕ делать

- Не считать, что агрессия обратившегося проявляется у него постоянно и является его чертой
- Не спорить, не переубеждать обратившегося (даже если он не прав)
- Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»

Психомоторное возбуждение

Человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное, что он может делать – это двигаться.

Признаки:

- Движения резкие;
- Бесцельные и бессмысленные действия;
- Ненормально громкая речь;
- Часто отсутствует реакция на окружающих.

Психомоторное возбуждение

Помощь:

- Необходимо привлечь его внимание к себе, чтобы остановить («смотри на меня», «слушай меня»);
- Говорить спокойным голосом, избегать фраз с частицей «не»;
- Указания должны формулироваться четко и коротко («Иди сюда», «Делай так», «Садись сюда»). Если ему удастся их выполнить – необходимо поощрить («Правильно», «Да, так», «Отлично», «Молодец»);
- Дать ощущение безопасности. Говорим: «Я рядом», «Я тебе помогу», «Ты в безопасности»;
- Необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

Тревога

- Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.
- Тревога не относится к острым стрессовым состояниям, но вызывает общее возбуждение организма.
- Состояние тревоги – это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая ее возможности отдыха, парализуя способность действовать.
- Синдром выражается в частой смене настроений, плаксивости, ослаблении аппетита, обидчивости и чувствительности.
- Присутствует мышечное напряжение.

Тревога

Помощь:

- Важно «разговорить» человека и понять, что именно его тревожит – вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причину тревоги. Возможно, он осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх, а со страхом проще справиться;
- Часто человек тревожится тогда, когда у него не хватает информации о происходящем, поэтому стоит проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее получить, составить план действий;
- Приемы: снять мышечное напряжение через физические упражнения

Тревога

Нельзя делать:

- Говорить о том, что тревожиться не зачем, особенно если это не так;
- Скрывать правду о ситуации или плохие новости, даже если это может расстроить. Это позволит перевести тревогу в страх, а со страхом проще справиться.
- Нельзя оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности, особенно детям, лучше не быть одному, до снятия признаков тревожности.

Что делать. Тревога прямо сейчас. Рекомендации.

Как предложить помощь?

«Я вижу, что у тебя сейчас (проявления)... Я вижу, что ты сильно переживаешь (какое-то событие)... Я готова предложить тебе небольшое упражнение, чтобы тебе стало легче. Готов попробовать его сейчас вместе со мной?»

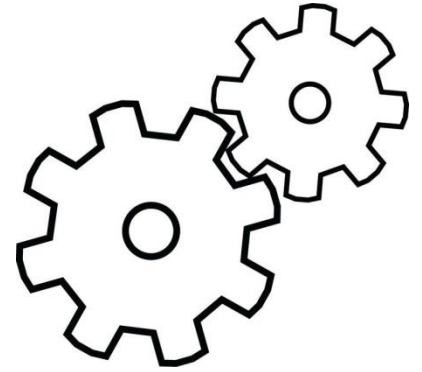
«Я вижу, в какой сложной ситуации ты сейчас находишься, вижу твои переживания. Вероятно, это может мешать тебе, негативно влиять на твою жизнь. Мы можем проговорить сейчас с тобой некоторые рекомендации, которые помогут, когда ты тревожишься особенно сильно»

Упражнения на расслабляющее дыхание;

Снятие мышечного напряжения.

Техника снятия мышечного напряжения

Когда нас накрывает стресс, мы можем не чувствовать сильнейшего напряжения, которое сковывает все тело, не дает нормально дышать. Чтобы эти «оковы» ослабить, сначала придется их затянуть потуже – крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и изо всех сил напрячь все мышцы секунд на 10. А затем расслабить тело, ощутив приятное тепло и покой.



Можно напрягать группы мышц по отдельности – кисти рук, предплечья и плечи, перейти на мышцы шеи и спины, затем – задействовать голени и бедра. Исходное положение может быть любым – и стоя, и сидя, и лежа с закрытыми глазами. Главное – помнить о дыхании.

Страх

- Страх – сильная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, носит ориентировочный характер.
- Признаки:
- Напряжение мышц (особенно лицевых);
- Сильное сердцебиение;
- Учащенное поверхностное дыхание;
- Сниженный контроль собственного поведения;
- Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли и действия.

Страх

Помощь:

- Не оставлять человека одного – страх тяжело переносится в одиночестве;
- Дать человеку ощущение большей безопасности («Ты не один», «Я рядом», «Я готов помочь»);
- Информировать о ситуации;
- Поговорить о том, чего он боится, дать понять, что страх в такой ситуации – это нормально, что дает возможность человеку поделиться своими переживаниями и снизить интенсивность страха;
- Приемы: дыхательные техники, чтобы нормализовать состояние и активное слушание.

Страх

ЧТО НЕ делать

ЗАЧЕМ мы это делаем

- Не оставлять одного при ощущении небезопасности
- Не пытаться убедить, что страх неоправданный
- Не обесценивать страх « не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.

Помогаем справиться со страхом: чем быстрее обратившийся справиться со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время



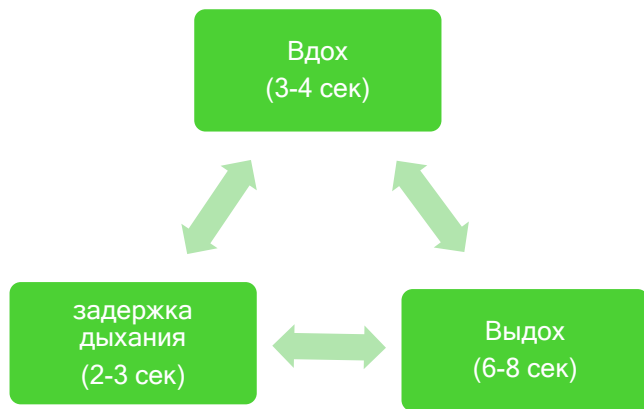
Диафрагмальное дыхание

Это дыхание животом.

Сделайте вдох – ваш живот должен выпячиваться.

Выдох – живот втягивается до обычного состояния.

При этом тело, лицо, все мышцы должны быть расслаблены.



Апатия

Признаки:

- Полное равнодушие и безразличие к происходящему;
- Отсутствие каких бы то ни было внешних эмоциональных проявлений;
- Медленная речь с большими паузами;
- Вялость и заторможенность в поведении;
- Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких дней.

Апатия

Помощь:

- Задаем вопросы простого типа («Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»);
- Можно предложить умеренную физическую нагрузку («Давай пройдемся пешком», «Давай подышим воздухом, погуляем»);
- Проводить человека к месту отдыха, помочь удобно устроиться (обязательно снять обувь);
- Позаботиться об удовлетворении витальных потребностей – сон, еда (выбор без выбора – «Ты будешь чай или воду?», «Салат или кашу?»);
- Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции;
- Приемы: Для стабилизации состояния в текущий момент предложить самомассаж пальцев, мочек ушей и т.д.

Апатия

ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<ul style="list-style-type: none">• Не говорить резко, не выдергивать обратившегося из этого состояния• Не обесценивать реакции обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись»	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние</p> <p>Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций</p>



Нервная дрожь

- За счет этой реакции тело «сбрасывает» напряжение.
- Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и приводить к развитию заболеваний.

Признаки:

- Внезапное начало (сразу после инцидента или спустя небольшое время);
- Сильное дрожание всего тела или отдельных его частей.

Нервная дрожь

Помощь:

- Нервной дрожи необходимо дать состояться, поскольку в целом, это реакция адаптивная;
- Нельзя препятствовать проявлению нервной дрожи, физически ее останавливать. Объясните человеку, что это нормальная реакция на стресс и ситуацию, что сейчас произошла с ним;
- Неверным будет обнимать или прижимать человека к себе, укрывать его;
- Нельзя говорить: «Возьми себя в руки»;
- Приемы: усилить дрожь через тряску (потрясти руками, ногами). Нельзя трясти человека, он должен сам сделать эти действия.
- Мотивировать отдохнуть, полежать, поспать.

Плач

Плач – **самая адаптивная реакция** на стресс и кризисную ситуацию.

Признаки:

- Человек уже плачет или готов разрыдаться;
- Подрагивают губы;
- Наблюдается ощущение подавленности;
- В отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

Дать плачу состояться! Слезы приносят облегчение!

Мальчикам и мужчинам можно сказать: «Есть такие ситуации, когда даже мужчинам разрешается плакать»

Плач

ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<ul style="list-style-type: none">• Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку• Если общение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение)• Выражать поддержку обратившемуся (я-сообщения)• Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов	<ul style="list-style-type: none">• Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы• Не убеждать не плакать• Не считать слезы проявлением слабости. Принятие обратившегося и его чувств <p>Мальчикам и мужчинам можно сказать: «Есть такие ситуации, когда даже мужчинам разрешается плакать»</p>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>

Стремление помочь – естественное желание человека.

Вовремя протянутая рука помощи может помочь справиться с самыми страшными событиями в жизни, найти силы и мужество жить дальше!

