

Бюджетное учреждение здравоохранения Орловской области
«Орловский психоневрологический диспансер»

Рекомендации медицинского психолога при острых стрессовых реакциях

Тревога, страх

Страх - это базовая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения и направленная на охрану человека от опасных ситуаций. Опасным страх становится, когда он неоправдан (человек боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать.

Тревога - это эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы. Тревога появляется, когда присутствует недостаток информации при предполагаемом негативном исходе.

Состояние тревоги – это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать. Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли.

Как помочь себе:

- умойтесь холодной водой, чтобы прийти в себя,
- сделайте несколько активных движений, физических упражнений,
- сформулируйте для себя причину тревоги/страха, проговорите ее вслух,
- сделайте дыхательные упражнения, чтобы успокоиться,
- поделитесь своими тревогами с близкими. Страх, высказанный вслух, не так сильно пугает.

Как помочь другому человеку:

- поговорите с человеком, чтобы понять, что его тревожит. Если он осознает причину, это может снизить градус эмоций, трансформируя тревогу в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой
- часто тревога связана с недостатком информации. Иногда достаточно получить необходимую информацию, и составить план действий, чтобы снизить уровень тревоги.
- страх, как и любая эмоция, снижается, если переключить внимание человека на что-то еще, например, можно предложить человеку простое интеллектуальное действие (прибавлять по 7). Можно предложить задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.
- когда острота переживаемого страха снизится, поговорите с ним о его страхах, не нагнетая эмоций, а давая возможность человеку выговориться. Объясните ему, что бояться это нормально, каждый человек испытывает страх время от времени.
- когда человек, немного успокоится, можно предложить ему сделать несколько активных движений, чтобы сбросить напряжение или постараться вовлечь его в продуктивную деятельность

Недопустимые действия:

- не скрывайте от человека негативную информацию или правду о ситуации, даже если считаете, что это может его расстроить
- даже если Вы считаете, что тревога или страх не оправданы, то нельзя пытаться убедить в этом человека. Для него это важно, а тревога серьезна и эмоционально болезненна.
- нельзя говорить шаблонные фразы, типа: «успокойся», «возьми себя в руки», «не думай об это», «это ерунда», «это глупости».
- не оставляйте человека одного, без поддержки. В одиночестве справится с этим состоянием тяжелее.

Подавленное состояние

Подавленное состояние – возникает у абсолютно здоровых психически людей, переживающих или переживших тяжелое эмоциональное состояние, психическую травму или затяжной стресс. Основное проявление – **подавленное настроение, слезы, плач.**

Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он не может сразу вернуться в обычную жизнь. Его переполняют сильнейшие эмоции, и слезы в данном случае – это способ выплеснуть свои чувства. Любую трагедию, любую потерю человек должен ПЕРЕЖИТЬ. Пережить – это значит принять то, что с ним случилось, выстроить новые отношения с миром. Процесс переживания не может случиться сразу, он занимает какое-то время. Эмоционально это время очень непростое для человека.

Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания начался. Такая реакция является самой лучшей.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека.

Как помочь себе:

- Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться. - если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но не глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

Как помочь другому человеку:

- Терпеливо выслушайте все, что он скажет, позвольте человеку высказаться и поплакать, обсудите с ним то, что вызывает его волнение.
- Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить ему выпить стакан воды – это известное и широко используемое средство.
- Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

Недопустимые действия:

-нельзя запрещать человеку плакать. Человек не только продолжит испытывать травмирующие чувства, но еще будет вынужден их скрывать, что только ухудшит его состояние.
-не оставляйте человека одного, без поддержки. В одиночестве справится с этим состоянием тяжелее.
-нельзя говорить шаблонные фразы, типа: «успокойся», «возьми себя в руки», «не думай об это», «это ерунда», «это глупости», «у меня было хуже».

Если чувствуете, что не справляетесь сами, то можете обратиться к специалисту!

Агрессивная реакция

Агрессивная реакция или гнев, злость – это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия).

Экстремальная ситуация – это такая ситуация, при которой внезапно и существенно нарушается привычный уклад жизни, поэтому любой человек имеет право в такой ситуации испытывать злость, гнев и раздражение. Гнев – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль.

Как помочь себе:

- умойтесь холодной водой, чтобы прийти в себя
- постарайтесь выплеснуть свои эмоции, дайте себе физическую нагрузку (упражнения, спорт)
- поделитесь своими чувствами с близкими.

Как помочь другому человеку:

- говорите с человеком спокойно, короткими фразами, постепенно снижая темп речи и голоса, называйте по имени.
- задавайте ему прямые вопросы, чтобы понять его претензии. Сохраняйте спокойствие.
- Необходимо говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает эту реакцию.
- Чтобы оказать человеку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства.

Недопустимые действия:

-даже если Вы считаете, что человек не прав, то нельзя пытаться убедить его в этом. Пока человек не успокоится, нельзя с ним вступать в активный диалог или спорить.

Двигательное возбуждение

Двигательное возбуждение - являясь реакцией психики человека на травмирующую ситуацию, характеризуется снижением ориентации человека в пространстве, во времени и собственной личности.

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

Двигательное возбуждение – активная и энергозатратная реакция. Человек не может находиться в ней долгое время, так как быстро теряет силы. Поэтому данная реакция достаточно быстротечна.

Как помочь себе:

- не пытайтесь остановиться, а направьте свою активность в полезное русло: пробегитесь, разомнитесь, выполните несколько физических упражнений.
- после того, как лишнее напряжение выпущено, сосредоточьтесь на дыхании. Самое простое – вдох носом, выдох ртом, со звуком. Причем выдох длиннее вдоха. Дышите животом, а не грудью. Это поможет снять излишнее мышечное напряжение, характерное для данной острой стрессовой реакции.
- Находитесь в тепле, можно растереть руки и ноги, чтобы согреться.

Как помочь другому человеку:

- Изолируйте пострадавшего от окружающих.
- Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает.
- Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим.

Наиболее сложными, требующими
дополнительной помощи специалистов
являются реакции истерики, апатии, ступора!

Истерика

Истерика (истероидная реакция) – это активная поведенческая реакция человека. Он бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать.

Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.

Истероидная реакция – это один из тех способов, с помощью которых наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна, а также обладает свойством заражать окружающих.

Как помочь себе:

- В таком состоянии очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него. Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения.
- уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному. - если есть возможность, постарайтесь умыться холодной водой, чтобы прийти в себя
- сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания 1–2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный вдох, и т. д. до того момента, пока не получится успокоиться.

Как помочь другому человеку:

- постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя; чем меньше зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится
- Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.
- говорите мало, короткими фразами, называйте человека по имени. Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10–15 минут она пойдет на спад
- истерика энергозатратна, поэтому, как только человек успокоится, дайте ему отдохнуть

Недопустимые действия:

- нельзя человека трясти, обливать водой, совершать неожиданные действия
- пока человек не успокоится, нельзя с ним вступать в активный диалог или спорить
- нельзя воспринимать поведение человека как притворство, говорить шаблонные фразы, типа: «успокойся», «возьми себя в руки».

Апатия

Апатия – это защитная реакция организма, характеризующаяся полным равнодушием и безразличием к происходящему, отсутствием каких бы то ни было внешних эмоциональных проявлений, медленной речью с большими паузами, вялостью и заторможенность в поведении.

Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.

Как помочь себе:

- Если вы чувствуете упадок сил, вам трудно собраться и начать что-то делать, и особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть.
- Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться
- Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние.
- Если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15–20 минут. Не беритесь делать несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно, и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно.
- Помассируйте мочки ушей и пальцы рук – это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет вам немного взбодриться.
- Выпейте чашку некрепкого сладкого чая.
- Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.
- Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы.
- Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

Как помочь другому человеку:

- Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть. Проводите человека к месту отдыха, помогите ему удобно устроиться (обязательно снять обувь)
- Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.
- можно предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду)
- Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?».
- позаботиться об удовлетворении его витальных потребностей.

Недопустимые действия:

- нельзя человека трясти, обливать водой, совершать неожиданные действия
- нельзя воспринимать поведение человека как притворство, говорить шаблонные фразы.
- Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды.

Ступор

Ступор – это защитная реакция организма, которая характеризуется внезапным оцепенением, застытием 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.

Помощь людям в таком состоянии оказывается медиками!

Если по близости отсутствует бригада врачей, можно оказать доврачебную помощь, а именно необходимо добиться любой реакции человека, мягко вывести его из оцепенения.

Но **нельзя** его трясти, обливать водой, совершать неожиданные действия.

Также важно помнить о том, что данная реакция на выходе может переходить в другую (истерика, агрессия и др.).