

Плачь. Истероидная реакция.  
Нервная дрожь. Страх.  
Двигательное возбуждение.  
Агрессия. Ступор. Апатия.



Приемы оказания  
экстренной  
«до психологической»  
помощи

## Приемы оказания экстренной «до психологической» помощи:

### как помочь окружающим

#### Ключевые моменты при оказании помощи человеку с острой стрессовой реакцией:

- Не оставлять человека одного;
- Дать ощущение большей безопасности;
- Оградить от посторонних зрителей;
- Дать ощущение, что человек не остался один на один со своей бедой;
- Употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;
- Постараться свести реакцию к плачу;
- Не употреблять частицу «не».



**Плач** можно отнести к реакциям, которые позволяютотреагировать негативные эмоции, поэтому реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию в ситуациях потери близкого человека, потери жилья, дома. Проявление реакции плача является симптомом переработки негативных эмоций, поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

#### Помощь:

- Дать человеку поддержку на рациональном, вербальном и телесном уровне.
- Нежелательно оставлять пострадавшего одного.
- Установить физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину; погладьте по голове).
- Применить приемы «активного слушания», что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе: периодически произносить «угу», «ага», «да», кивать головой т.Е. Подтверждать, что слушаете и сочувствуете; повторять за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорить о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
- Не задавать вопросов, не давать советов. Если человек сдерживает слезы, не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, и если это продолжается достаточно долго, то может повредить физическому и психологическому здоровью человека.





**Истероидная реакция:** сохраняет сознание, но почти невозможен контакт; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

#### Помощь:

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку.
- Если это не опасно для вас, оставайтесь с пострадавшим наедине.
- Неожиданно совершите действие, которое может остановить истерику (хлопнуть в ладоши, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
- Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. В этом случае уложите пострадавшего спать.
- До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием. Не потакайте желаниям пострадавшего.



**Нервная дрожь:** Это неконтролируемая нервная дрожь. Так тело «сбрасывает» напряжение. Дрожь начинается внезапно сразу после инцидента или спустя какое-то время, сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

#### Помощь:

- нужно усилить дрожь для этого возьмите пострадавшего за плечи и сильно резко потрясите в течение 10 – 15 секунд, во время этого разговаривайте с ним, иначе человек может воспринять это как нападение.
- Неверно: обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

**Страх:** страх может быть полезным, когда помогает избегать опасности (страшно ходить ночью по темным улицам). Бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью (человек, переживший насилие боится входить в свой подъезд, ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар).

#### Помощь:

- Для того, чтобы помочь человеку положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс это сигнал: «Я сейчас рядом, ты не один».
- Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с Вами ритме.
- Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

- Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Используйте отвлекающие занятия, не требующие сложных интеллектуальных действий.
- Предложите человеку найти образ своего страха, добейтесь детального описания, попросите спроецировать его на воображаемый экран («На что похож твой страх?») Какого он цвета, формы, движется или нет и т.д. Попросите увеличить в размерах (или приблизить) этот образ, а затем уменьшить (или удалить) его, что позволяет почувствовать контроль над собственным страхом. («Попробуй увеличить свой образ на 1%, теперь уменьши на 2%» и т.д).
- С детьми используйте технику вынесения образа страха вовне (в виде рисунка, фигуры из пластилина или глины). Спросите, что ребенок хотел бы сделать со своим страхом (порвать, скомкать, сжечь, спрятать), после этого сделайте желаемое вместе с ребенком.

## Двигательное возбуждение:

иногда потрясение от критической ситуации настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не понимает где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Единственное что он может делать - это двигаться. Движения могут быть совсем простые (я побежал, а когда пришел в себя оказалось, что не знаю где нахожусь) или достаточно сложные (я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить). Есть опасность причинения вреда себе и другим.

### Помощь:

- Необходимо поймать человека с помощью приема «захват»: находясь сзади, просуньте

свои руки подмышки пострадавшему, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.

- Изолируйте пострадавшего от окружающих; массируйте ему позитивные точки.
- Говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».
- Двигательное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением (см. помощь при данных состояниях).



**Агрессия:** каждый человек переживает критическую ситуацию по-своему: кто-то цепенеет, кто-то бежит, а кто-то начинает злиться. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

### Помощь:

- Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
- Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрируйте благожелательность. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
- Агрессия может быть погашена страхом наказания: если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

- Если агрессию вызывает какой-либо человек (начальник, знакомый, сослуживец), то может помочь несколько несложных приемов: предложите визуализировать его («представь этого человека, сконцентрируйся на его одежде, голосе, манере поведения»). Предложите проделать следующие действия с неприятным образом: уменьшить в размерах, одеть в смешную одежду, пририсовать усы и т.д.

**Апатия:** непреодолимая усталость, такая, что любое движение, слово дается с огромным трудом. В душе равнодушие и безразличие - нет сил даже на эмоции.

#### Помощь:

- Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов («как вас зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?»).
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь), возьмите за руку или положите руку ему на лоб. Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть, то, разговаривая с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).



## Приемы оказания экстренной «до психологической» помощи:

### приемы самопомощи при острых реакциях на стресс

Итак, вы оказались в ситуации, когда вас одолевают сильные чувства — душевная боль, злость, гнев, чувство вины, страх, тревога. В этом случае очень важно создать себе условия для того, чтобы быстро «выпустить пар». Это поможет немного снизить напряжение и сохранить душевные силы, которые так нужны в экстренной ситуации.

**Основные признаки стресса:** учащённый пульс, повышение артериального давления, сухость во рту, напряжение в мышцах спины и шеи. На психологическом уровне человек испытывает тревогу, смятение, страх.

**Можно попробовать один из универсальных способов самопомощи:**

- Если вы оказались в стрессовой ситуации и чувствуете нарастающее раздражение — тут же произнесите про себя слово «стоп». Вовремя поставленный «стоп-ограничитель» предотвратит дальнейшее развитие острой реакции.
- Если находитесь в помещении, намочите полотенце или платок прохладной, а лучше ледяной водой и протрите виски, область сонных артерий. Если нет полотенец, то

можно просто смочить эти места. Отпивайте из бутылки/чашки воду маленькими глотками, мысленно говоря себе: «Стоп! Я спокоен». Постарайтесь покинуть помещение, где вы почувствовали нарастание внутреннего раздражения.

- Оглянитесь вокруг, внимательно рассмотрите окружающие вас предметы, постарайтесь мысленно описать каждый из них, называя цвет, размер, форму. Опишите в окружающем вас пространстве около 10–15 предметов. Это отвлечёт вас от посторонних мыслей и поможет быть «здесь и сейчас».
- Медленно совершите глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после этого как можно медленнее выдохните.
- Сделайте зарядку, совершите пробежку или просто пройдитесь в среднем темпе. Чтобы расслабить напряжённые мышцы спины, нужно наклонить голову вниз и свесить руки. В таком положении следует постоять 3–4 минуты. Со снятием мышечного напряжения будут восстанавливаться мысли, голова просветлеет.
- Примите контрастный душ.
- Если есть возможность, включите успокаивающую музыку. Постарайтесь на ней сконцентрироваться, вслушаться в каждый звук. Локальная концентрация вызывает положительные эмоции и способствует расслаблению.
- Если есть возможность, займитесь физическим трудом. Уборка, сто приседаний, перестановка мебели – любое физическое усилие избавит от захлестнувшего негатива. Пробежка тоже подойдёт.
- Нельзя оставаться в травмирующей ситуации в одиночку. Начинайте разговаривать, позвоните подруге/другу или другому доверенному лицу. Беседа помогает выйти

из вакуума стресса, расслабить часть мышц, переключить внимание. Дайте волю слезам, поделитесь своими переживаниями с людьми, которым вы можете доверять.

- Не употребляйте большое количество алкоголя, это, как правило, только усугубляет ситуацию.

**Помимо универсальных способов можно предложить способы, которые помогают справиться с каждой конкретной реакцией.**



**Страх.** Это чувство, которое, с одной стороны, оберегает нас от рискованных, опасных поступков. С другой стороны, каждому знакомо мучительное состояние, когда страх лишает нас способности думать, действовать. Справиться с таким приступом страха можно попробовать самому при помощи следующих простых приемов:

- Попытаться сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Высказанный страх становится меньше.
- При приближении приступа страха дышать нужно неглубоко и медленно – вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Можно попробовать такое упражнение: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1–2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдоха-выдоха. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

**Тревога.** Часто говорят, что, испытывая страх, человек боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т.д.), а испытывая чувство тревоги, человек не знает, чего боится. Поэтому состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха.

- Первый шаг – превратить тревогу в страх. Нужно постараться понять, что именно тревожит. Иногда этого достаточно, чтобы напряжение снизилось, а переживания стали не такими мучительными.
- Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли: поэтому полезно бывает сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение. Особенно полезны упражнения на растяжку мышц.
- Сложные умственные операции тоже помогают снизить уровень тревоги. Попробуйте считать. Например: поочередно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, перемножать двузначные числа, посчитать, на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца. Можно вспоминать или сочинять стихи, придумывать рифмы и т.д.

**Плач.** Нельзя считать, что слезы являются проявлением слабости. Если вы плачете, то это не свидетельствует о том, что вы «нытик»; вам не должно быть стыдно за свои слезы. Когда человек сдерживает слезы, эмоциональной разрядки не происходит. Если ситуация затягивается, то психическому и физическому здоровью человека может быть нанесен урон. Не зря говорят: «сошел с ума от горя». Поэтому не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Дайте себе время и возможность выплакаться. Однако если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то помогут следующие приемы:

- Выпить стакан воды. Это известное и широко используемое средство.
- Медленно, но не глубоко, а нормально дышать, концентрируясь на выдохе.

**Истерика** – это состояние, когда 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 человека возникает мысль о том, что следует прекратить истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае можно предпринять следующие действия:

- Уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному.
- Умыться ледяной водой – это поможет прийти в себя.
- Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный вдох и т.д. – до того момента, пока не удастся успокоиться.

**Апатия** является реакцией, которая направлена на защиту психики человека. Как правило, она возникает после сильных физических или эмоциональных нагрузок. 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.

- 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.



- После этого приступайте к выполнению тех дел, которые необходимо сделать. Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например, если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите — передвигайтесь шагом.
- Не беритесь за несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно.
- Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

**Чувство вины или стыда.** Многие люди, пережившие насилие или потерявшие близких, испытывают чувство вины или стыда. Справиться с этими чувствами самостоятельно или без посторонней помощи очень трудно. Поэтому подумайте об обращении за помощью к специалисту, это поможет вам справиться с ситуацией.

- Говоря о своих чувствах, используйте вместо «мне стыдно» или «я виноват» словосочетание «я сожалею», «мне жаль». Слова имеют большое значение, и такая формулировка может помочь вам оценить свои переживания и справиться с ними.
- Напишите о своих чувствах письмо. Это может быть письмо себе или человеку, которого вы потеряли. Это часто помогает выразить свои чувства.

**Двигательное возбуждение.** Состояние, в каком-то смысле противоположное апатии, человек испытывает «переизбыток» энергии. Если двигательное возбуждение выражено слабо, то чаще всего человек нервно ходит кругами по комнате. В крайних вариантах проявления этого состояния человек может предпринимать активные действия, не отдавая в них отчета. Например, после сильного испуга человек куда-то бежит, может наносить травмы себе и

окружающим, а затем не может вспомнить о своих действиях. Двигательное возбуждение возникает чаще всего сразу после получения известия о трагическом событии (например, если человек получает известие о смерти близкого родственника) или если человеку нужно ждать (например, как ждут исхода трудной операции в больнице). Если двигательное возбуждение возникает, то:

- Попробуйте направить активность на какое-нибудь дело. Можно сделать зарядку, пробежаться, прогуляться на свежем воздухе. Вам помогут любые активные действия.
- Попытайтесь снять лишнее напряжение. Для этого дышите ровно и медленно. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте, как вместе с воздухом вы выдыхаете напряжение. Поместите в тепло ноги и руки, можно активно растереть их до появления ощущения тепла. Положите руку себе на запястье, почувствуйте свой пульс, попробуйте сосредоточиться на работе своего сердца, представить, как оно размеренно бьется. Современная медицина утверждает, что звук биения сердца позволяет почувствовать себя спокойно и защищенно, так как это тот звук, который каждый человек слышит в безопасном и уютном месте — в утробе матери.
- Если возможно, включите спокойную музыку, которая вам нравится.

**Дрожь.** Иногда после стрессового события человека начинает бить дрожь, часто дрожат только руки, а иногда дрожь охватывает все тело. Часто это состояние считают вредным и пытаются как можно быстрее прекратить, в то время как при помощи такой реакции мы можем сбросить лишнее напряжение, появившееся в нашем теле из-за стресса. Итак, если вас бьет нервная дрожь (дрожат руки) и вы не можете успокоиться, не можете контролировать этот процесс, попробуйте:



- Усилить дрожь. Тело сбрасывает лишнее напряжение – помогите ему.
- Не старайтесь прекратить это состояние, не пытайтесь силой удержать трясущиеся мышцы – так вы достигнете обратного результата.
- Попробуйте не обращать на дрожь внимания, через некоторое время она прекратится сама собой.

**Гнев, злость, агрессия.** Гнев и злость – чувства, которые часто испытывают люди, переживающие несчастье. Это естественные чувства. Поэтому, если вы испытываете гнев, необходимо дать ему выход таким образом, чтобы это не шло во вред вам и окружающим. Доказано, что люди, скрывающие и подавляющие агрессию, испытывают больше проблем со здоровьем, чем те, кто умеют свой гнев выражать. Попробуйте выразить свой гнев одним из следующих способов:

- Громко топните ногой (стукните рукой) и с чувством повторите: «Я злюсь», «Я взбешен» и т.д. Можно повторить несколько раз, пока не почувствуете облегчение.
- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.
- Дайте себе физическую нагрузку, почувствуйте, сколько физической энергии вы затрачиваете, когда злитесь.



**Специализированная помощь оказывается психологами и врачами, которые могут назначить и медикаментозное лечение.**