

Плач. Істероїдна реакція.
Нервові тремтіння. Страх.
Двигун збудження.
Агресія. Ступор. Апатія.



Прийоми
надання екстреної
«до психологічної»
допомоги

Прийоми надання екстреної «до психологічної» допомоги:

ЯК ДОПОМОГТИ ОТОЧУЮЧИМ

Ключові моменти при наданні допомоги людині з гострою стресовою реакцією:

- Не залишати людину одну;
- Дати відчуття більшої безпеки;
- Відгородити від сторонніх глядачів;
- Дати відчуття, що людина не залишилася вічна-віч зі своєю бідою;
- Вживати чіткі короткі фрази із ствердною інтонацією;
- Постаратися звести реакцію до плачу;
- Не вживати частку «не»;



Плач можна віднести до реакцій, які дозволяють відреагувати негативні емоції, тому реакцію плачу можна розглядати як нормальну і навіть бажану реакцію у ситуаціях втрати близької людини, втрати житла, будинку. Прояв реакції плачу є симптомом переробки негативних емоцій, тому дуже важливо дати реакції плачу відбутися.

Допомога:

- Надати людині підтримку на раціональному, вербальному та тілесному рівні;
- Небажано залишати потерпілого одного;
- Встановити фізичний контакт із постраждалим (взяти за руку; покласти свою руку на плече або спину; погладити по голові);
- Застосувати прийоми «активного слухання», що забезпечує можливість відбутися реакції плачу, виплеснути своє горе: періодично вимовляти «угу», «ага», «так», кивати головою, тобто підтверджувати, що слухаєте та співчуваєте; повторювати за людиною уривки фраз, у яких висловлює свої почуття; говорити про свої почуття та почуття постраждалого;
- Не ставити запитань, не давати порад. Якщо людина стримує сльози, немає емоційної розрядки, полегшення, і якщо це триває досить довго, то може пошкодити фізичному і психологічному здоров'ю людини.





Істероїдна реакція: зберігається свідомість, але майже неможливий контакт; надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

Допомога:

- Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку.
- Якщо це не є небезпечним для вас, зостаньтеся з потерпілим наодинці.
- Несподівано вчиніть дію, яка може зупинити істеріку (ляснути в долоні, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на постраждалого).
- Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («вибий води», «умийся»).
- Після істерики настає занепад сил. У цьому випадку укладіть постраждалого спати.
- До прибуття спеціаліста спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням потерпілого.



Нервово тремтіння: Це неконтрольоване нервово тремтіння. Так тіло «скидає» напругу. Тремтіння починається раптово відразу після інциденту або через якийсь час, сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку).

Допомога:

- Потрібно посилити тремтіння, для цього, візьміть потерпілого за плечі і сильно різко потрясіть протягом 10 – 15 секунд, під час цього розмовляйте з ним, інакше людина може сприйняти це як напад.
- Неправильно: обіймати або притискати потерпілого до себе, вкривати його, заспокоювати, говорити, щоб він узяв себе до рук.

Страх: страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки (страшно ходити вночі темними вулицями). Боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям (людина, яка пережила насильство, боїться входити в свій під'їзд, дитина прокидається вночі від того, що їй приснився кошмар).

Допомога:

- Для того, щоб допомогти людині, покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс; це сигнал: «Я зараз поруч, ти не один».
- Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
- Зробіть потерпілому легкий масаж найнапруженіших м'язів тіла.

- Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Використовуйте заняття, що відволікають, не потребують складних інтелектуальних дій.
- Запропонуйте людині знайти образ свого страху, досягайте детального опису, попросіть спроектувати його на уявний екран («На що схожий твій страх?») якого кольору, форми, рухається чи ні тощо. Попросіть збільшити (або наблизити) цей образ, а потім зменшити (або віддалити) його, що дає змогу відчувати контроль над власним страхом. («Спробуй збільшити свій образ на 1%, тепер зменшити на 2%» тощо).
- З дітьми використовуйте техніку винесення образу страху зовні (у вигляді малюнка, фігури із пластиліну або глини). Запитайте, що дитина хотіла б зробити зі своїм страхом (порвати, зім'яти, спалити, сховати), після цього зробіть бажане разом з дитиною.

Рухове збудження: іноді потрясіння від критичної ситуації настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не розуміє, де вороги, а де помічники, де небезпека, а де порятунок. Єдине, що вона може робити — це рухатися. Рухи можуть бути зовсім прості (я побіг, а коли прийшов до тями виявилось, що не знаю де знаходжусь) або досить складні (я щось робив, з кимось розмовляв, кудись біг, але нічого не можу згадати). Є небезпека заподіяння шкоди собі та іншим.

Допомога:

- Необхідно спіймати людину за допомогою прийому «захват»: перебуваючи ззаду, просуньте свої руки в пахви потерпілому, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе;

- Ізолюйте потерпілого від оточуючих; масажуйте йому позитивні точки;
- Говоріть спокійним голосом, не сперечайтесь, у розмові уникайте фраз з часткою «не».
- Рухове збудження може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою (див. Допомогу при даних станах).



Агресія: кожна людина переживає критичну ситуацію по-своєму: хтось заціпенів, хтось біжить, а хтось починає злитися. Прояв злоби чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому постраждалому та оточуючим.

Допомога:

- Зведіть до мінімуму кількість оточуючих. Дайте потерпілому можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).
- Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.
- Агресія може бути погашена страхом покарання: якщо немає мети отримати вигоду від агресивної поведінки, якщо покарання суворе та ймовірність його здійснення велика.

- Якщо агресію викликає будь-яка людина (начальник, знайомий, товариш по службі), то може допомогти кілька нескладних прийомів: запропонуйте візуалізувати його («Уяви цю людину, сконцентруйся на її одязі, голосі, манері поведінки»). Запропонуйте зробити такі дії з неприємним зображенням: зменшити в розмірах, одягнути в смішний одяг, намалювати вуса і т.д.

Апатія: непереборна втома, така, що будь-який рух, слово дається з величезним трудом. У душі байдужість – немає сил навіть на емоції.

Допомога:

- Поговоріть із постраждалим. Задайте йому кілька простих питань («Як Вас звуть?», «Як ти почуваєшся?», «Хочеш їсти?»).
- Проводьте потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття), візьміть за руку або покладіть йому руку на лоб. Дайте людині можливість поспати чи просто полежати.
- Якщо немає можливості відпочити, то, розмовляючи з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, сходити випити чаю або кави, допомогти оточуючим, які потребують допомоги).



Прийоми надання екстреної «до психологічної» допомоги:

прийоми самопомоги при гострих реакціях на стрес

Отже, ви опинилися у ситуації, коли вас долають сильні почуття – душевна біль, агресивність, гнів, почуття провини, страх, тривога. І в цьому випадку дуже важливо створити собі умови для того, щоб швидко «випустити пар». Це допоможе трохи знизити напругу та зберегти душевні сили, які так потрібні в екстреній ситуації.

Основні ознаки стресу: прискорений пульс, підвищення артеріального тиску, сухість у роті, напруга в м'язах спини та шиї. На психологічному рівні людина відчуває тривогу, сум'яття, страх.

Можна спробувати один із універсальних способів самопомоги:

- Якщо ви опинилися в стресовій ситуації і відчуваєте роздратування, що наростає, – відразу вимовте про себе слово «стоп». Вчасно поставлений «стоп-обмежувач» запобігатиме подальшому розвитку гострої реакції.
- Якщо знаходитесь у приміщенні, намочіть рушник або хустку прохолодною, а краще крижаною водою і протріть віскі, область

сонних артерій. Якщо немає рушників, можна просто змочити ці місця. Відпивайте з пляшки/чашки воду маленькими ковтками, подумки кажучи собі: «Стоп! Я спокійний». Намагайтеся залишити приміщення, де ви відчули наростання внутрішнього подразнення.

- Огляньтеся навколо, уважно розгляньте навколишні предмети, постарайтеся подумки описати кожен з них, називаючи колір, розмір, форму. Опишіть в навколишньому просторі близько 10-15 предметів. Це відверне вас від сторонніх думок і допоможе бути «тут і зараз».
- Повільно здійсніть глибокий вдих через ніс, на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого якомога повільніше видихніть.
- Зробіть зарядку, здійсніть пробіжку або просто пройдіться в середньому темпі. Щоб розслабити напружені м'язи спини, потрібно нахилити голову вниз та звисити руки. У такому положенні слід постояти 3-4 хвилини. Зі зняттям м'язової напруги відновлюватимуться думки, голова просвітліє.
- Прийміть контрастний душ.
- Якщо є можливість, увімкніть заспокійливу музику. Намагайтеся на ній сконцентруватися, вслухатися в кожен звук. Локальна концентрація викликає позитивні емоції та сприяє розслабленню.
- Якщо є можливість, займіться фізичною працею. Прибирання, сто присідань, перестановка меблів — будь-яке фізичне зусилля позбавить від негативу, що захлеснув. Пробіжка теж підійде.
- Не можна залишатися в травмуючій ситуації наодинці. Починайте розмовляти, зателефонуйте подрузі/другу або іншій довірений особі. Розмова допомагає вийти із вакууму стресу, розслабити частину м'язів,

переключити увагу. Дайте волю сльозам, поділіться своїми переживаннями з людьми, яким ви можете довіряти.

- Не вживайте велику кількість алкоголю, це, як правило, лише посилює ситуацію.

Крім універсальних методів можна запропонувати методи, які допомагають справитися з кожною конкретною реакцією.



Страх. Це почуття, яке, з одного боку, оберігає нас від ризикованих, небезпечних вчинків. З іншого боку, кожному знайомий болісний стан, коли страх позбавляє нас здатності думати, діяти. Справитися з таким нападом страху можна спробувати самому за допомогою наступних простих прийомів:

- Спробувати сформулювати про себе, а потім проговорити вголос, що викликає страх. Якщо є можливість, поділіться своїми переживаннями з людьми. Висловлений страх стає меншим.
- При наближенні нападу страху дихати потрібно неглибоко і повільно – вдихати через рот, а видихати через ніс. Можна спробувати таку вправу: зробіть глибокий вдих, затримайте подих на 1-2 секунди, видихніть. Повторіть вправу двічі. Потім зробіть 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихів-видихів. Чергуйте глибоке і нормальне дихання доти, доки не відчуєте себе краще.

Тривога. Часто кажуть, що, відчуваючи страх, людина боїться чогось конкретного (поїздки у метро, хвороби дитини, аварії тощо), а відчуваючи тривогу, людина не знає, чого боїться. Тому стан тривоги важчий за стан страху.

- Перший крок – перетворити тривогу на страх. Потрібно постаратися зрозуміти, що саме турбує. Іноді цього достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.
- Найболісніше переживання при тривозі – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні й ті самі думки: тому корисно буває зробити кілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу. Особливо корисні вправи на розтяг м'язів.
- Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуйте рахувати. Наприклад: по черзі в розумі віднімати від 100 до 6, то 7, перемножувати двоцифрові числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати чи складати вірші, вигадувати рими тощо.

Плач. Не можна вважати, що сльози є проявом слабкості. Якщо ви плачете, то це не свідчить про те, що ви «скиглик»; вам не повинно бути соромно за свої сльози. Коли людина стримує сльози, емоційної розрядки не відбувається. Якщо ситуація затягується, то психічному і фізичному здоров'ю людини може бути завдано шкоди. Недарма кажуть: «збожеволів від горя». Тому не треба одразу намагатися заспокоїтися, «взяти себе до рук». Дайте собі час та можливість виплакати. Однак якщо ви відчуваєте, що сльози вже не приносять полегшення і потрібно заспокоюватися, то допоможуть такі прийоми:

- Випити склянку води. Це відомий і широко використовуваний засіб.
- Повільно, але не глибоко, а нормально дихати, концентруючись на видиху.

Істерика – це стан, коли дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що в цей момент людина перебуває у дуже емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з ним і навколо нього. Якщо в людини виникає думка, що слід припинити істеричну реакцію, це вже перший крок на шляху її припинення. І тут можна зробити такі дії:

- Піти від «глядачів», свідків того, що відбувається, залишитися одному.
- Вмитися крижаною водою – це допоможе прийти до тями.
- Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих тощо – до того моменту, поки не вдасться заспокоїтися.

Апатія є реакцією, спрямованою захист психіки людини. Як правило, вона виникає після сильних фізичних або емоційних навантажень. Не зловживайте напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може лише посилити ваш стан. Якщо ситуація вимагає від вас дій, дайте собі короткий відпочинок, розслабтеся хоча б на 15-20 хвилин.

- Промасажуйте мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Ця процедура допоможе вам трохи підбадьоритися.
- Випийте чашку неміцного солодкого чаю.
- Зробіть кілька фізичних вправ, але не швидко.

- Після цього приступайте до виконання тих справ, які потрібно зробити. Виконуйте роботу у середньому темпі, намагайтеся зберігати сили. Наприклад, якщо вам потрібно дійти до якогось місця, не біжіть — пересувайтеся кроком.
- Не беріться за кілька справ відразу, у такому стані увага розсіяна та сконцентрована, а особливо на кількох справах, важко.
- Постарайтеся за першої ж можливості дати собі повноцінний відпочинок.

Почуття провини чи сорому. Багато людей, які пережили насильство або втратили близьких, відчувають провину або сором. Впоратися з цими почуттями самостійно або без сторонньої допомоги дуже важко. Тому подумайте про звернення за допомогою до фахівця, це допоможе вам впоратися із ситуацією.

- Говорячи про свої почуття, використовуйте замість «мені соромно» або «я винен» словосполучення «я жалкую», «мені шкода». Слова мають велике значення, і таке формулювання може допомогти вам оцінити свої переживання і впоратися з ними.
- Напишіть про свої почуття листа. Це може бути лист собі або людині, яку ви втратили. Це часто допомагає висловити свої почуття.

Рухове збудження. Стан, у якому розумінні протилежний апатії, людина відчуває «надлишок» енергії. Якщо рухове збудження виражено слабо, то найчастіше людина нервово ходить по кімнаті. У крайніх випадках прояви цього стану людина може робити активні події, не віддаючи у них звіту. Наприклад, після сильного переляку людина кудись біжить, може завдавати травми собі та оточуючим, а потім не може згадати про свої дії. Рухове збудження виникає

найчастіше відразу після отримання звістки про трагічну подію (наприклад, якщо людина отримує звістку про смерть близького родича) або якщо людині потрібно чекати (наприклад, як чекають результату важкої операції в лікарні). Якщо рухове збудження виникає, то:

- Спробуйте направити активність на якусь справу. Можна зробити зарядку, пробігтися, прогулятися на свіжому повітрі. Вам допоможуть будь-які активні дії.
- Спробуйте зняти зайву напругу. Для цього дихайте рівно та повільно. Зосередьтеся на своєму диханні. Уявіть, як разом із повітрям ви видихаєте напругу. Помістіть у тепло ноги та руки, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Покладіть руку собі на зап'ястя, відчуйте свій пульс, спробуйте зосередитися на роботі свого серця, уявити, як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук биття серця дозволяє відчувати себе спокійно і захищено, оскільки це той звук, який кожна людина чує у безпечному та затишному місці — в утробі матері.
- Якщо можливо, увімкніть спокійну музику, яка вам подобається.

Тремтіння. Іноді після стресової події людини починає бити тремтіння, часто тремтять тільки руки, а іноді тремтіння охоплює все тіло. Часто цей стан вважають шкідливим і намагаються якнайшвидше припинити, у той час як за допомогою такої реакції ми можемо скинути зайву напругу, яка з'явилася в нашому тілі через стрес. Отже, якщо вас б'є нервово тремтіння (тремтять руки) і ви не можете заспокоїтися, не можете контролювати цей процес, спробуйте:

- Посилити тремтіння. Тіло скидає зайву напругу — допоможіть йому.
- Не намагайтеся припинити цей стан, не намагайтеся силою утримати тремтять м'язи — так ви досягнете зворотного результату.

- Спробуйте не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться саме собою.

Гнів, злість, агресія. Гнів і злість — почуття, які часто відчувають люди, які переживають нещастя. Це природні почуття. Тому, якщо ви відчуваєте гнів, необхідно дати йому вихід таким чином, щоб це не йшло на шкоду вам та оточуючим. Доведено, що люди, які приховують і пригнічують агресію, відчувають більше проблем зі здоров'ям, ніж ті, хто вміє виражати свій гнів. Спробуйте виразити свій гнів одним із наступних способів:

- Гучно топніть ногою (стукніть рукою) і з почуттям повторіть: «Я злюсь», «Я розлючений» і т.д. Можна повторити кілька разів, доки не відчуєте полегшення.
- Постарайтеся висловити свої почуття іншій людині.
- Дайте собі фізичне навантаження, відчуйте, скільки фізичної енергії ви витрачаєте, коли злитесь.



Спеціалізована допомога надається психологами та лікарями, які можуть призначити і медикаментозне лікування.

Матеріал розроблений та опублікований у рамках фінансової та технічної підтримки UNAIDS у проєкті «Ensuring access for psychological, sexual reproductive health and HIV prevention services for Adolescent Girls and Young Women refugees with a focus on key and vulnerable populations». Виконавець – ГО «AFI».