**Тема 4. Острые реакции на стресс (2 часа).**

**План:**

1. Острые реакции на стресс (ОСР): определение, динамика, формы и типы.

2. Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.

**Учебный вопрос 1. Острые реакции на стресс (ОСР): определение, динамика, формы и типы**

К острым стрессовым расстройствам в настоящее время относят:

* острую стрессовую реакцию (длительностью до 2-х дней),
* острое стрессовое расстройство (длительностью до 4-х недель), выделенное в DSM-IV.

В международном классификаторе болезней (МКБ-10) острое стрессовое расстройство определяется как быстро проходящее рас­стройство значительной степени тяжести у людей без пси­хических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интен­сивности. Специалисты говорят об острой реакции на стресс в том случае, когда наблюдаются следующие симптомы:

* человек может находиться в состоянии оглушенно­сти, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчая­ние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т.д., но ни один из симптомов не преобладает длительно;
* симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);
* есть четкая временная связь (несколько минут) меж­ду стрессовым событием и появлением симптоматики.

Что же такое острая стрессовая реакция?

Острая стрессовая реакция - наступает в момент критического инцидента и продолжается не более трех суток.

ОСР диагностируется по следующим критериям:

**1.** Переживание тяжелого психического или физического стресса.

**2.** Развитие симптомов непосредственно вслед за этим в течение одного часа.

Причины: Острая стрессовая реакция, является транзиторной реакцией на особо выраженные соматические или психические стрессовые факторы. Ее течение, как правило, включает два этапа. На начальном этапе наблюдается состояние растерянности, характеризующееся дезориентацией, сужением восприятия и внимания. В последующем развивается тревога, паника, вегетативно-соматические симптомы, злоба, отчаяние или ступор. В большинстве случаев симптомы развиваются в течение нескольких минут, и их выраженность уменьшается через 24-48 часов. После реакции может сохраняться частичная или полная амнезия.

ОСР по **степени тяжести** в зависимости от двух групп симптомов А и Б  подразделяются на:

- легкую;

- среднюю;

- тяжелую.

**Группа А включает критерии**:

- опасения (беспокойство о будущих неудачах, ощущение волнения, трудности в сосредоточении и др.);

- моторное напряжение (суетливость, головные боли напряжения, дрожь, невозможность расслабиться);

- вегетативная гиперактивность (потливость, тахикардия или тахипноэ, эпигастральный дискомфорт, головокружение, сухость во рту и пр.).

**Группа Б** включает следующие симптомы:

а) отход от ожидаемого социального взаимодействия;

б) сужение внимания;

в) очевидная дезориентировка;

г) гнев или вербальная агрессия;

д) отчаяние или безнадежность;

е) неадекватная или бессмысленная гиперактивность;

ж) неконтролируемая, крайне тяжелая грусть.

ОСР по **степени тяжести:**

* Легкая степень – только симптомы группа А
* Средняя степень – симптомы гр.А и не менее 2-х симптомов группа Б
* Тяжелая степень – симптомы группа А и не менее 4-х симптомов группа Б или диссоциативный ступор. (Ступор, не имеющий физических причин, психогенно обусловленный, диагностируется на основании резкого снижения или отсутствия произвольных движений и нормальных реакций на внешние стимулы, такие как свет, шум, прикосновение. Длительное время больной лежит или сидит по существу неподвижно. Полностью или почти полностью отсутствуют речь и спонтанные и целенаправленные движения. Хотя может присутствовать некоторая степень [нарушения сознания](http://www.24farm.ru/nevrologiya/narusheniya_soznaniya/), мышечный тонус, положение тела, дыхание, а иногда и открывание глаз и координированные движения глаз таковы, что становится понятным, что больной не находится ни в состоянии сна, ни в бессознательном состоянии.)

**При смягчении или устранении стресса** – симптомы начинают редуцироваться не ранее, чем через 8 часов.

**При сохранении стресса** – не ранее, чем через 48 часов.

Перейдем к описанию наиболее часто встречающихся психических состояний и помощи при этих состояниях. При переживании кризисной ситуации чаще всего встречаются такие реакции как:

* Плач
* Истероидные реакции
* Гетеро - и аутоагрессивные реакции
* Ажитированное состояние (психомоторное возбуждение)
* Реакция нервной дрожи
* Состояние апатии
* Ступор
* Страх

**Вывод по первому вопросу:** В данном вопросе мы рассмотрели острые реакции на стресс (ОСР): определение, динамику, формы и типы.

**Учебный вопрос 2. Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении,**

**агрессии, ступоре, апатии**

Человек, переживающий ОСР, часто нуждается в помощи специалиста — психолога или врача**.** В психологии такой вид помощи называется экстренной психологической помощью. Основной вопрос, рассматривае­мый сейчас, — это возможности и правила оказания такого рода поддержки не профессиональными психологами, а людьми, случайно или по роду деятельности оказавшими­ся рядом с таким человеком.

Рекомендации по оказанию экстренной «допсихологической» (по аналогии с первой доврачебной) помощи бу­дут разделены на два блока: первый блок рассказывает, как можно помочь окружающим, второй блок будет посвящен самопомощи. Будут рассмотрены приемы помощи при таких состояниях, как: страх, тревога, плач, истерика, апа­тия, чувство вины, злость, гнев, неконтролируемая дрожь, двигательное возбуждение.

Рассмотрим более подробно каждую из этих реакций.

**Плач** можно отнести к реакциям, которые позволяют отреагировать 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.

**Признаки**: человек уже плачет или готов разрыдаться; подрагивают губы; наблюдается ощущение подавленности; в отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

**Помощь**: в ситуации, когда у пострадавшего начинается реакция плача, крайне важным является дать человеку поддержку на рациональном, вербальном и телесном уровне. Нежелательно оставлять пострадавшего одного, если невозможно оказать такому человеку профессиональную помощь, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек. Можно и желательно использовать элементарные приемы телесноориентированной терапии: установите физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину; погладьте по голове). Это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.

Применение приемов «активного слушания», помогает присоединиться к человеку на вербальном уровне, что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе: периодически произносите «угу», «ага», «да», кивайте головой т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего. Не задавайте вопросов, не давайте 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**: сохраняется 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, останьтесь с пострадавшим наедине. Неожиданно совершите действие, которое может остановить истерику (можно дать пощечину, облить водой, 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:** часто можно наблюдать такую картину: человек, только что переживший аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия сильно дрожит. Это неконтролируемая нервная дрожь. Так тело «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и других болезней.

**Признаки:** 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: ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар, человек переживший землетрясение не может зайти в свою уцелевшую квартиру, однажды попав в катастрофу, человек не садится за руль.

**Признаки:** напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения; панический страх, ужас может побудить к бегству, вызывать оцепенение, агрессивное поведение при этом человек плохо контролирует что он делает и что происходит вокруг.

**Помощь:** помните, что страх может быть полезным, когда помогает избегать опасности (страшно ходить ночью по темным улицам). Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью (ребенок боится чудовищ, которые живут под кроватью; человек, переживший насилие боится входить в свой подъезд). 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).

Попросите пострадавшего найти место в теле, где в данный момент «находится» страх. Помогите человеку проговорить телесные ощущения, вызываемые страхом. Попросите найти и описать противоположное страху ощущение в теле («Что противоположно напряжению»?; «Где это ощущается в теле?»). После детального описания вернитесь в место расположения страха в теле и спросите о том, что изменилось в ощущениях. «Путешествуйте» от телесных ощущений страха к ресурсным, положительным переживаниям до тех пор, пока последние не станут незначительными.

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 проделайте желаемое вместе с ребенком.

Эти несложные приемы, которые могут помочь справиться с неприятным переживанием страха.

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)

**Признаки:** движения резкие, часто бесцельные и бессмысленные действия; ненормально громкая речь; часто отсутствует реакция на окружающих. 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.

**Признаки:** раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; словесное оскорбление, брань; мышечное напряжение, увеличение кровяного давления.

**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.

Другой вариант: после того, как представлен в мельчайших деталях облик человека, вызывающего агрессию, попросите вспомнить какое-нибудь место, где было очень хорошо, спокойно, уютно. Предложите поместить неприятный образ на яркую картинку такого места, попросите постепенно уменьшать негативный образ до маленького пятнышка.

Попробуйте разные варианты. Попросите опять вспомнить образ «плохого» человека, ситуацию, которая вызвала агрессию. Делайте это до тех пор, пока образ не будет вызывать резко негативных эмоций.

**Ступор:** человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, он как бы «оцепенел от горя». Так проявляется ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Это происходит тогда, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на любое взаимодействие с окружающим миром уже нет.

**Признаки:**  резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль), "застывание" в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности, возможно напряжение отдельных групп мышц, часто ограниченные координированные движения глаз.

**Помощь**: сложите пострадавшему пальцы на обеих руках на основании большого пальца. Массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами ровно посредине между линией роста волос и бровями. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания. Человек в таком состоянии может слышать и видеть поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Важно любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

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

**Признаки:** безразличное отношение к окружающему; вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

**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 (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то, разговаривая с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

**Ключевые моменты при оказании помощи человеку с ОСР:**

* 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»;

**Ошибки при оказании экстренной психологической помощи:**

* **Подготовка к эвакуации** – После землетрясения (обрушения дома) эвакуированных жителей перевезли в лагерь (кто в чем успел выскочить из дома), в спешке забыв о том, что и на улице -5, спасатели не приготовили теплые одеяла и не предупредили людей о том что необходимо взять с собой теплые вещи.
* **Целостная картина происходящего**. Спасатели приехали на водолазные работы по извлечению тела, родственники ждут на берегу и спрашивают у спасателей, что будет дальше и что от них требуется. Спасатели отмахиваются. Прокуратуры на месте нет.
* **«Да чего ты плачешь?».** Спасатель, работавший с мужчиной, вывел его на реакцию плача. Он отвел мужчину в сторону, они стояли и курили, к ним подошел другой спасатель и, не выяснив обстоятельств, удивленно спросил у мужчины «Ты чего плачешь?».
* Вместе собираться в круг и обсуждать что – либо на виду у толпы.
* Начинать разговор с пострадавшими со слов «Добрый день…»
* Давать невыполнимые обещания.
* Не учитывать национальные особенности пострадавших.
* Работа с одними и теми же пострадавшими разных спасателей.
* Двоих не удержать. Соизмерять свои силы.
* Разговоры по мобильному телефону со своими родственниками, когда вас могут услышать пострадавшие.
* Критика коллег на виду у пострадавших.
* Проявление бурных эмоций на глазах у пострадавших.

Самопомощь 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. Можно попробовать один из универсальных способов:

* Займитесь физическим трудом: переставляйте ме­бель, убирайте, работайте в саду.
* Сделайте зарядку, совершите пробежку или просто пройдитесь в среднем темпе.

• Примите контрастный душ.

* Покричите, потопайте ногами, побейте ненужную посуду и т.д.
* Дайте волю слезам, поделитесь своими переживани­ями с людьми, которым вы можете доверять.

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

Как можно заметить, эти способы не являются психо­логическими приемами, многие люди интуитивно ис­пользуют их в жизни. Например, часто женщины, когда злятся на мужа или детей, начинают уборку, чтобы избе­жать ссоры; мужчины, испытывая гнев, идут в спортив­ный зал и с остервенением бьют по груше; испытав обиду из-за несправедливости на работе, мы жалуемся своим друзьям.

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. Каждый человек хотя бы раз в жизни плакал и знает, что слезы, как правило, приносят значительное облегчение. Плач позволяет выразить переполняющие человека эмоции. Поэтому этой реакции можно и нужно дать осуществиться. Часто, видя плачущего человека, ок­ружающие бросаются его успокаивать. Считается, что если человек плачет — то ему плохо, а если нет — значит, он успокоился или он «держится». Давно известно, что слезы несут лечебную функцию: врачи говорят, что в сле­зах содержится большое количество гормона стресса, и, плача, человек избавляется от него, ему становится лег­че. Этот эффект отражается и в языке — говорят: «Слезы лечат», «Поплачешь, и полегчает!». 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. Поэтому, если вы чувствуете упадок сил, если 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. Поместите в теп­ло ноги, следите за тем, чтобы тело не было напряжено. Отдохните столько, сколько потребуется.

* 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. Есть потребность активно дей­ствовать, а ситуация этого не требует. Если двигательное возбуждение выражено слабо, то чаще всего человек нерв­но ходит кругами по комнате, больничному коридору. 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.

***Вывод по второму вопросу:***

Итак, в данном вопросе мы рассмотрели приемы оказания экстренной «допсихологической» по­мощи: как помочь окружающим; приемы самопомощи.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Острым стрессовым расстройством называется кратко­временное расстройство, возникающее в ответ на психоло­гический или физиологический стресс, исключительный по силе воздействия. То есть это нормальная реакция че­ловека на ненормальную ситуацию.

Приемами психологической помощи можно суще­ственно облегчить состояние человека и в определенной степени предотвратить отсроченные последствия психоло­гической травмы. Наверное, каждый оказывался в такой ситуации, когда человеку, который находится рядом, пло­хо, а как помочь ему, мы не знаем. Самый верный и самый старый способ помочь человеку, переживающему это со­стояние, — это участие, сострадание, сопереживание, так­же могут оказаться полезны описанные выше приемы.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Какие психические реакции чаще всего можно встретить у пострадавших в кризисной ситуации?
2. Какими приемами нужно владеть, для того, чтобы уметь помочь человеку в крайне тяжелое для него время?
3. Почему нужно предотвращать острые стрессовые реакции, а при возникновении их - обязательно снимать?
4. Что такое острое стрессовое расстройство?
5. Какие реакции вызывает интенсивный стресс?
6. Перечислите основные правила оказания экстрен­ной психологической помощи.
7. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
8. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе.
9. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.
10. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике.
11. В какой период времени после стрессового воздей­ствия может быть оказана экстренная психологическая помощь?