



ОСНОВЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Как помочь себе
(и близким) в случае
истерики, агрессии,
апатии, страха, тревоги
или слез.

Зожник приводит тут
целиком важную для
каждого брошюру
о первой психологической
доврачебной помощи: что
нужно и чего нельзя
делать в этих случаях.

@zozhnik_ru



Помочь себе при плаче:

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

Недопустимые действия:

- Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.
- Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

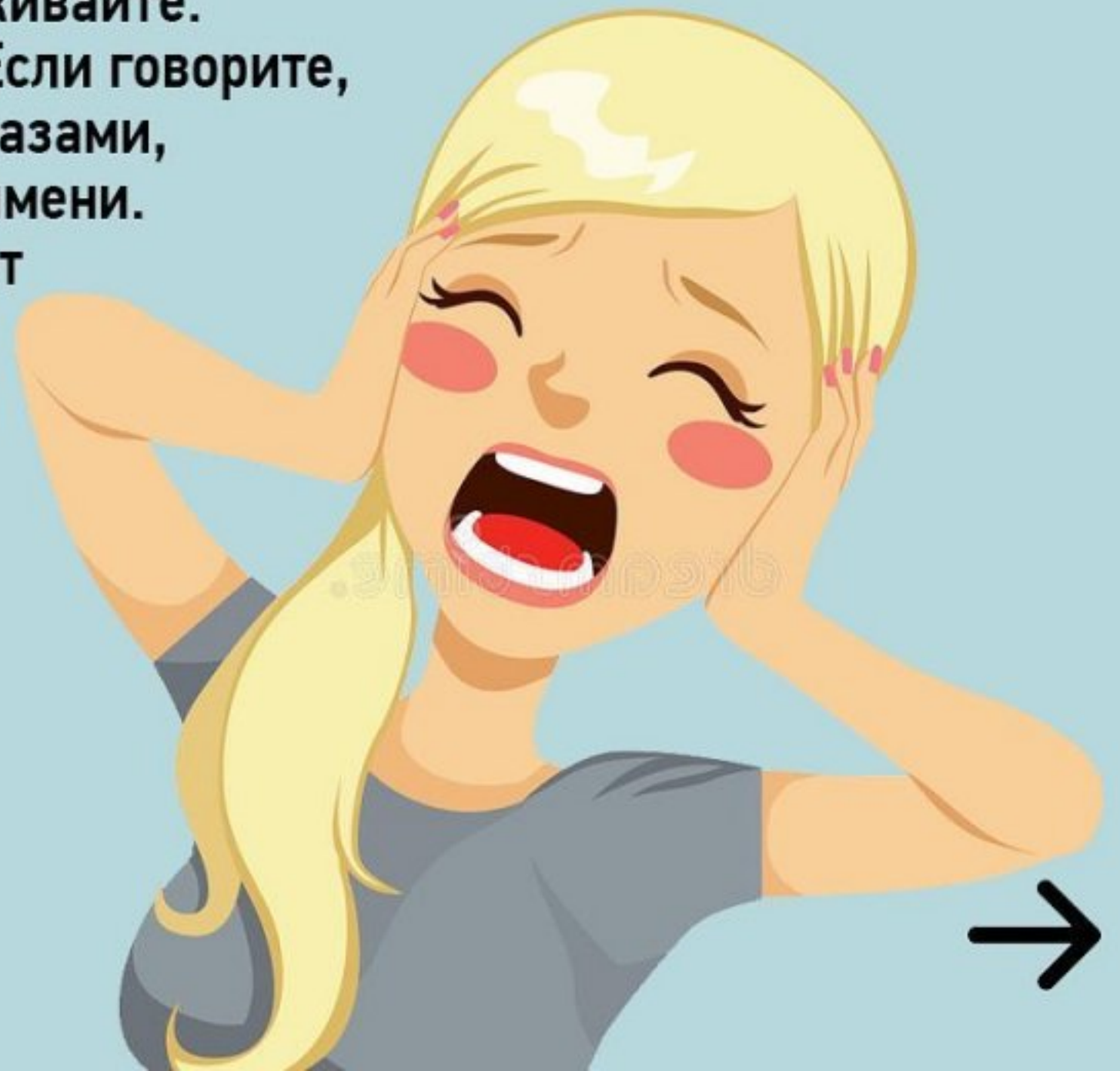


Истерика

Истероидная реакция – это один из способов, с помощью которой наша психика реагирует на экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна и обладает свойством заражать окружающих.

Как помочь другому при истерике:

- Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя.
- Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.
- Меньше говорите сами. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени.
- После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.



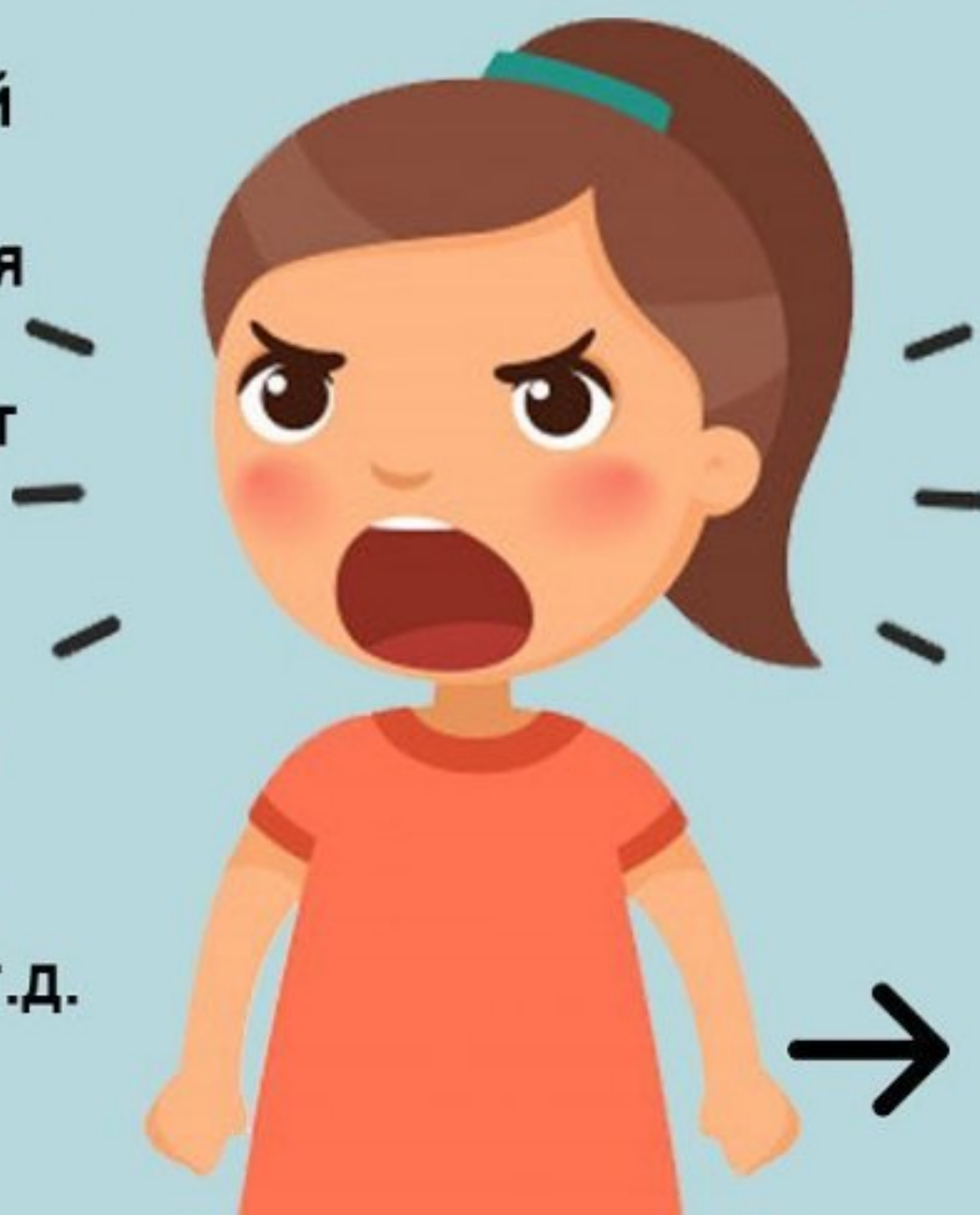
Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае нужно принять следующие действия:

- Уйти от «зрителей», 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 так далее.

Недопустимые действия при истерике

- Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека).
- Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет.
- Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.
- Помните, что истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.
- Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки» и т.д.

@zozhnik_ru



Страх

Страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек.

Как помочь другому человеку, если он испытывает страх:

- Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве.
- Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.
- Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку просто интеллектуальное действие. Например отнимать от 100 по 7.
- Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в такой ситуации – это нормально.



Как помочь себе при страхе:

- Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения.
- Попробуйте сформулировать для себя и проговорить вслух, что вызывает страх.
- Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.
- При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

Недопустимые действия:

Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: “Не думай об этом”, “Это ерунда”, “Это глупости”. Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.



Тревога

Состояние тревоги может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.

Как помочь человеку (или себе) при тревоге:

- При тревожной реакции очень важно постараться “разговорить” человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.
- Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность.



Недопустимые действия:

- Не оставляйте человека одного.
- Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно, если это не так.
- Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

Агрессия

Агрессивная реакция или гнев, злость – бывают нескольких видов: вербальная (когда человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает агрессивные действия).

Как помочь другому человеку в гневе:

- Разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.
- Важно говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает гнев.
- Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации.



Как помочь себе при агрессии:

- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.
- Дайте себе физическую нагрузку.

Недопустимые действия при агрессии:

- Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой.
- Гнев – это выражение эмоциональной боли на «ненормальные» обстоятельства.
- Не старайтесь переспорить или переубедить человека, даже если считаете, что он не прав.
- Не угрожайте и не запугивайте.



Слезы

Плач – это реакция, позволяющая в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

Помощь пострадавшему:

- Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим и не пытаться помочь ему – тоже неправильно.
- Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и переживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
- Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах.
- Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить выпить ему стакан воды – это известное и широко используемое средство.
- Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

