**Рекомендации психолога при острых стрессовых реакциях**

Сегодняшняя ситуация в обществе становится серьезным испытанием для психического здоровья и благополучия любого человека. Состояние, которое преобладает в обществе можно кратко охарактеризовать как психотравмирующее или шоковое. Индивидуальные реакции в данном состоянии могут несколько разниться, но в целом можно выделить несколько основным проявлений:

-тревога, страх,

-подавленное состояние, слезы, плач,

-агрессивная реакция,

-истерика,

-апатия, ступор,

-психомоторное возбуждение

Рассмотрим подробнее каждую реакцию и шаги допсихологической помощи самому себе или другому человеку.

**1. Тревога** - это эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы. Тревога появляется, когда присутствует недостаток информации при предполагаемом негативном исходе. **Страх** - это базовая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения и направленная на охрану человека от опасных ситуаций

**Как помочь себе:**

**-**умойтесь холодной водой, чтобы прийти в себя,

-сформулируйте для себя причину тревоги/страха, проговорите ее вслух,

-сделайте дыхательные упражнения, чтобы успокоится,

-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.

-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. Когда острота переживаемого страха снизится, поговорите с ним о его страхах, не нагнетая эмоций. Объясните ему, что боятся 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

**Не допустимые 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 не оправдана, то нельзя пытаться убедить в этом человека. Для него это важно, а тревога серьезна и эмоционально болезненна.

-даже если Вы считаете, что страх не оправдан, то нельзя пытаться убедить в этом человека. Для него это важно, а страх серьезен и эмоционально болезненен.

-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.

**2. 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.

**Как помочь себе:**

-слезы – это самая адаптивная реакция на психотравмирующую информацию, а не признак слабости, поэтому поплачьте, если чувствуете в этом необходимость.

-дайте себе время и возможность пережить эти эмоции.

-делайте дыхательные упражнения, чтобы успокоится.

-поделитесь своими переживаниями с близкими.

**Как помочь другому человеку:**

-терпеливо выслушайте все, что он скажет, позвольте человеку высказаться и поплакать, обсудите с ним то, что вызывает его волнение.

**Не допустимые 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!**

**3. Агрессия –** это эмоция, несущая вред не только человеку, проявляющему ее, но и тем, на кого она направлена. Агрессия – это выражение чувства беззащитности, перед травмирующими обстоятельствами.

**Как помочь себе:**

-умойтесь холодной водой, чтобы прийти в себя

-постарайтесь выплеснуть свои эмоции

(упражнения, спорт)

-сделайте дыхательные упражнения, чтобы успокоится

-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.

**Не допустимые 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.

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

**4. Истерика** – один из способов, с помощью которого психика реагирует на экстремальные события – истероидная реакция. Истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

**Как помочь себе:**

-если есть возможность, постарайтесь умыться холодной водой, чтобы прийти в себя

-останьтесь одни, сделайте дыхательные упражнения, чтобы успокоится

**Как помочь другому человеку:**

-останьтесь наедине с человеком. Если это не возможно, то постарайтесь обратить все его внимание на себя

-говорите мало, короткими фразами, называйте человека по имени

-оказывайте человеку поддержку, станьте для него внимательным слушателем

-истерика энергозатратна, поэтому, как только человек успокоится, дайте ему отдохнуть

**Не допустимые 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».

**5. 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.

**Как помочь другому человеку:**

-необходимо задавать вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?»)

-можно предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду)

-проводить человека к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь)

-позаботиться об удовлетворении его витальных потребностей

**Не допустимые действия:**

-нельзя человека трясти, обливать водой, совершать неожиданные действия

-нельзя воспринимать поведение человека как притворство, говорить шаблонные фразы.

**6. Ступор** – это **з**ащитная реакция организма, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием 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.

То, что человек испытывает сейчас, будь то агрессия, плач и так далее — в каждом случае индивидуально — это нормальная реакция на такие новости. Но вопрос в том, как помочь человеку. Помните, что в сложных, психотравмирующих ситуация прежде всего, нужно дать человеку выговориться, снизить накал эмоций и найти ресурс (ресурс — это те люди, которые могут поддержать).

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог Емельянова Анна Александровна