

Основы экстренной психологической помощи



1

ИСТЕРИКА

Истероидная реакция – сухими медицинскими словами «активная энергозатратная поведенческая реакция». Человек бурно выплескивает свои эмоции на окружающих. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать.

Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.

Истероидная реакция – это один из способов, с помощью которой наша психика реагирует на экстремальные события.

Как помочь другому при истерике:

- Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя. Чем меньше зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится.
- 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. Если не «подпитывать» истерику провоцирующими словами, высказываниями, то через 10-15 минут она пойдет на спад.
- После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.

Основы экстренной психологической помощи



1

Помощь себе самому при истерике:

В таком состоянии 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 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», «так нельзя», «соберись, тряпка».

Основы экстренной психологической помощи



2

АГРЕССИЯ

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

В ситуации, когда внезапно и существенно нарушается привычный уклад жизни любой человек имеет право испытывать злость, гнев, раздражение.

В такой ситуации вы сможете помочь человеку совладать со шквалом эмоций, со своим гневом и с достоинством пережить испытания, которые ему выпали.

Гнев – это еще более эмоционально заразительная реакция, чем истерика.

Чтобы оказать человеку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас, а на обстоятельства.

Как помочь другому в агрессии:

- 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 вы считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?»

Недопустимые действия при агрессии:

- Не старайтесь переспорить или переубедить человека, даже если считаете, что он не прав.
- Не угрожайте и не запугивайте.

Основы экстренной психологической помощи



2

Как помочь себе при агрессии:

- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.
- Дайте себе физическую нагрузку. В качестве физической нагрузки подойдет что угодно – уборка дома, пробежка, зарядка, мытье автомобиля, символическое избивание подушки. Если же все совсем ужасно, можно найти что-нибудь ненужное и разбить это. Но помните, что своими действиями вы не должны угрожать жизни и здоровью людей и других живых существ, а также наносить урон чужому имуществу, иначе потом придется по всей строгости закона отвечать за свои поступки.
- **Игнорирование.** Всегда будут вещи, которые раздражают и заставляют дергаться, но это не значит, что вы должны поддаваться на эти уловки. Управляемый гнев – это умение контролировать себя. Чем раньше вы научитесь это делать, тем легче вам станет жить.
- Подумайте о том, насколько на самом деле вообще важно то, что вам не нравится. Наверняка, это не такая уж серьезная причина болезненно реагировать. Начните попросту игнорировать то, что раньше выводило вас из себя. Начните обращать внимание на то, что нравится и вызывает позитивные эмоции.
- Как только почувствуете зарождение гнева, вспоминайте **приятные моменты** из жизни, смешные фильмы, анекдоты, забавные ситуации. Поначалу подавить негатив может быть сложно, но с практикой у вас сформируется полезная привычка, и быстро переключать внимание с плохого на хорошее не будет составлять никакого труда.

Основы экстренной психологической помощи



3

АПАТИЯ

Апатия – снижение эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.

Как помочь другому человеку при апатии:

- Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку комфортные условия, чтобы он мог отдохнуть.
- Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.
- Можно дать стакан сладкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (погулять пешком, сделать простые упражнения).
- Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов, например, «Как ты себя чувствуешь?»
- Скажите человеку, что испытывать апатию – это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.
- Когда мы даем реакции состояться, то это позволяет человеку в комфортном для него режиме осознать произошедшее.

Основы экстренной психологической помощи



3

Как помочь себе при апатии:

- Если вы чувствуете упадок сил, 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. По возможности 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. Эта процедура поможет вам немного взбодриться.
- Выпейте чашку некрепкого сладкого чая.
- Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.
- Если необходимо работать – делайте это в среднем темпе, старайтесь сохранить силы. Например, если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите – передвигайтесь шагом.
- Не беритесь делать несколько дел сразу. В таком состоянии внимание рассеяно и сконцентрироваться трудно.
- При первой же возможности дайте себе полноценный отдых.

Недопустимые действия при апатии:

- Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды.
- Не нужно призывать человека собраться, «взять себя в руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».

Основы экстренной психологической помощи



4

СТРАХ

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

Опасным страх становится, когда он не оправдан или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать.

Сильные проявления страха – это тоже нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Страх, возникая один раз, может надолго поселиться в душе. И тогда он начнет мешать ему жить, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений.

Чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что это превратится в проблему, которая может беспокоить человека долгие годы.

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.

Основы экстренной психологической помощи



4

- 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. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им. Ученые давно доказали, что когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным.

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 при страхе:

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.

Основы экстренной психологической помощи



6

СЛЕЗЫ

Плач – это реакция, позволяющая в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Каждый хотя бы раз в жизни плакал и знает, что слезы, как правило, приносят значительное облегчение.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека.

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.

Помощь 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.