

КАК ОКАЗАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ СЕБЕ И ЛЮДЯМ ВОКРУГ.

Как стабилизировать своё состояние.

1. Техника «4-7-8»

Вдыхаем, считая до четырёх

Задерживаем дыхание на семь счётов

Выдыхаем, считая до восьми

2. Техника «прогрессивной мышечной релаксации»

Шаг 1. Займите удобное положение в тихом, не отвлекающем месте, сидя или лёжа.

Убедитесь, что позвоночник прямой, а мышцы не напряжены.

Заняв удобное положение, сделайте несколько глубоких вдохов и сосредоточьтесь на очищении сознания.

Шаг 2. Начните напрягать и расслаблять мышцы.

Начните с мышц ног и двигайтесь вверх к мышцам лица напрягите мышцы как можно сильнее на счёт пять, а затем полностью расслабьте их на счет пять (важно сосредоточиться на ощущении расслабления).

Список групп мышц, на которых следует сосредоточиться: ноги, бёдра, брюшная полость, руки (начиная с кистей и работая до плеч), шея и челюсть, лицо (включая глаза, лоб и щёки)

Шаг 3. Когда все группы мышц будут охвачены, сделайте глубокий вдох и дайте телу почувствовать тяжесть и расслабление.

Выполняйте прогрессивную мышечную релаксацию не менее пяти минут!

3. Техника «заземление»

Усиленно поморгать

Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам

Энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки

Интенсивно потереть мочки ушей

Помассировать виски

Резко сжать и разжать кулаки

Пошевелить пальцами рук и ног

4. Техника «5-4-3-2-1»

Найди:

Глазами 5 вещей, которые ты можешь увидеть

Руками 4 вещи, которые ты можешь потрогать

Ушами 3 вещи, которые ты можешь услышать
Носом 2 вещи, которые ты можешь понюхать
Одну, которую ты можешь попробовать на вкус

5. Техника «тряска»

Встаньте на пол босиком или в удобной обуви. Начните трясти кистями рук, постепенно включая в работу локти, плечи, корпус, голову, ноги. Можно немного потопать ногами по полу. Тряска должна быть интенсивной, чтобы «включилось» все тело.

6. Остановить поток мыслей.

Задайте себе вопросы:

- Насколько я верю этой мысли?
- Какие доказательства подтверждают правильность этой мысли и то, что она не верна
- Каковы последствия мой веры в эту мысль?
- Какая мысль помогла бы мне ощущать меньше тревоги и страха и чувствовать себя лучше?
- От какой мысли в данной ситуации для меня было бы больше пользы?

Оказание психологической поддержки другому.

Как помочь человеку в состоянии ступора.

Основные признаки:

- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения)
- «застывание» в определённой позе, оцепенение, состояние неподвижности
- возможно напряжение отдельных групп мышц

Что делать:

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, чётко над зрачками.
3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего, и подстройте своё дыхание под ритм его дыхания.
4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции. Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Как помочь человеку в состоянии истерики.

Основные признаки:

- сохраняется сознание
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы
- речь эмоционально насыщенная, быстрая
- крики, рыдания

Что делать:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно облить водой, с грохотом уронить предмет).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).
4. Не потакайте желаниям пострадавшего.
5. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

Как помочь человеку в состоянии нервной дрожи.

Основные признаки:

- Дрожь начинается внезапно - сразу после инцидента или спустя время
- Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету)
- реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов)
- потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе

Что делать:

1. Нужно усилить дрожь: возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд.
2. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
3. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Нельзя:

- обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.
- укрывать пострадавшего чем-то тёплым.
- успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Как помочь человеку в состоянии страха.

Основные признаки:

- напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание

- Сниженный контроль над собственным поведением (оцепенение или, наоборот, возбуждение, бегство, агрессивное поведение)
- человек не осознает, что он делает и что происходит вокруг

Что делать:

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «я сейчас рядом, ты не один!».
2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.
3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
4. Сделайте пострадавшему лёгкий массаж наиболее напряженных мышц тела.