

**Правила оказания
психологической помощи и поддержки
при острых стрессовых реакциях**

Первый учебный вопрос

**Понятие «стресс»:
виды стресса и его особенности**

СТРЕСС – это универсальная реакция организма на любое воздействие, которое нарушает его привычную (нормальную) жизнедеятельность.

Стресс позволяет нашему организму определять опасность и изменения в окружающей среде, а после этого запускать механизмы приспособления (или адаптации) к новым изменениям.

В состоянии стресса человек может ИСПЫТЫВАТЬ:



тревогу и повышенную раздражительность



перепады настроения



сложности с памятью и концентрацией внимания



подавленность и одиночество



трудности в коммуникации

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС (ЭУСТРЕСС)



Не наносит вред здоровью и дает чувство удовлетворения, радости, комфорта, приятного напряжения.

Это человеческий механизм адаптации, который позволяет нам находить выходы из самых сложных ситуаций и изменять окружающую действительность.

Примеры:

- *карьерный рост*
- *рождение ребенка*
- *победа в лотерее*

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС (ДИСТРЕСС)



Длительное воздействие негативных факторов на человека, которое приводит нервную систему к истощению и разрушает организм.

Страдает умственная активность, падает работоспособность, замедляются физические процессы в организме.

Примеры:

- *физическая травма*
- *выявленное заболевание*
- *развод*

*«Стресс – это не то, что с вами случилось,
а то, как вы это воспринимаете. Не следует
бояться стресса. Его не бывает только
у мертвых. Стрессом надо управлять.
Управляемый стресс несет в себе аромат
и вкус жизни».*

Г. Селье

ПО ТИПУ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ



ПО СТЕПЕНИ ДЛИТЕЛЬНОСТИ



КРАТКОВРЕМЕННЫЙ



ХРОНИЧЕСКИЙ

1) РОСТ НАПРЯЖЕНИЯ



2) СОПРОТИВЛЕНИЕ



3) ИСТОЩЕНИЕ



БОЛЕЗнь



Если человек справляется со стрессовой ситуацией, следующий этап не наступает.

-  Стресс является **неизбежным** и сложным феноменом, с которым сталкивается каждый человек в ходе жизнедеятельности. В зависимости от событий, происходящих в жизни, стресс может быть либо **положительным (эустресс)**, либо **отрицательным (дистресс)**.
-  Развитие стресса проходит **3 этапа**, которые стоит знать и учитывать при борьбе с ним. После того, как удалось распознать стресс, следует немедленно предпринимать меры по его устранению, иначе он может перейти в **хроническую стадию**, что может привести к необратимым последствиям.

Второй учебный вопрос

Острые стрессовые реакции, причины, особенности возникновения и приемы допсихологической помощи и поддержки при острых стрессовых реакциях



Острые стрессовые реакции (ОСР) – кратковременные выраженные изменения в психике и поведении человека, возникающие в ответ на внезапное воздействие стресс-факторов.

Могут быть вызваны



Боевые действия



Природные катастрофы



Техногенные аварии

Отличаются тем, что

Возникают стремительно



Проявляются в течение часа



Продолжаются не дольше 2-3 дней





Истощение
ресурсов
организма



Эмоциональная
травма



Проблемы
со здоровьем



Ухудшение
социальных
связей



Риск развития
психических
расстройств



Эффект
заражения

Острая стрессовая реакция возникает из-за сильных эмоциональных переживаний, которые зависят от внезапных, волнующих ситуаций. Существуют 3 группы факторов, из-за которых острая стрессовая реакция может возникнуть:

Катастрофические

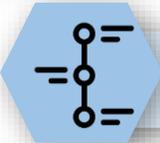
Тяжелые и внезапные события, такие как стихийные бедствия или войны

Ситуационно-острые

Ситуации, которые неожиданно влияют на человека и касаются его социального положения

Пролонгировано-ситуационные

Ситуации, которые выступают как «последняя капля» для развития острых стрессовых реакций в условиях длительного влияния стрессовых факторов

-  1 Характер угрозы
-  2 Индивидуальные особенности личности
-  3 Интенсивность угрозы
-  4 Физическое истощение
-  5 Степень устойчивости и адаптивности

Протекание острых стрессовых реакций во многом зависит от **внешних факторов** и **индивидуальных особенностей** личности



Неожиданные моральные, финансовые или физические потери



Неустойчивая психика человека



Психологическая неготовность к разным ситуациям

Наличие физической боли



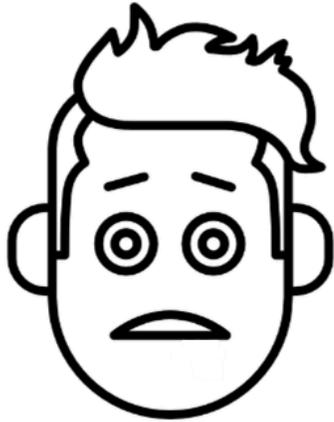
Внезапное и резкое стрессовое воздействие



Недостаток сна и отдыха







Описание:

Обездвиженность, немота, отсутствие или слабая реакция на раздражители, «стеклянный» взгляд

Как помочь:



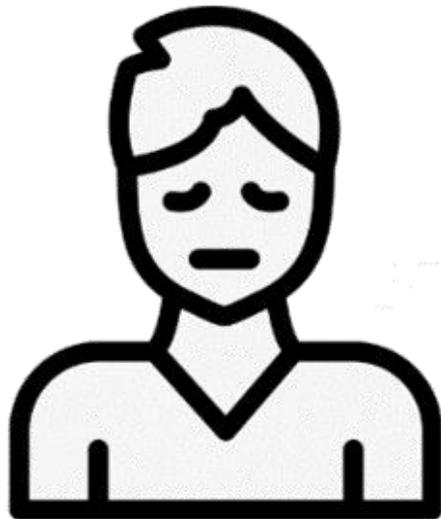
- обеспечить безопасность
- добиться любой реакции человека

Помощь людям в таком состоянии оказывается специалистами медицинской службы!

Недопустимые действия:



- нельзя трясти
- обливать водой
- совершать неожиданные действия



Описание:

Безразличие, непреодолимая усталость, заторможенность, вялость, снижение интеллектуальной активности

Как помочь:



- необходимо задавать простые вопросы («курить хочешь?», «как вас зовут?»)
- можно предложить умеренную физическую нагрузку
- проводить человека к месту отдыха
- способствовать удовлетворению базовых потребностей

Недопустимые действия:



- говорить шаблонными фразами
- пытаться растормошить
- совершать резкие движения
- оценивать состояние как несущественное



Описание:

Ожидание негативных событий, неопределенное беспокойство, повышенное сердцебиение, учащенное дыхание, потливость, спазм мышц, слабый контроль поведения

Как помочь:



- попытаться выяснить источник тревоги
- при необходимости информировать о тревожащем событии
- вовлечь в активную деятельность

Недопустимые действия:



- осуждать человека за состояние
- убеждать в беспричинности тревоги
- скрывать или давать ложную информацию о событии
- злоупотреблять медикаментами



Описание:

Побледнение, повышенное сердцебиение, учащенное дыхание, потливость.

В крайних формах:

Животный ужас на лице, безумный блуждающий взгляд, тошнота, проблемы с кишечником и мочеиспусканием

Как помочь:



- обеспечить человеку безопасность
- выслушайте человека без суждений
- предложите ему попробовать дыхательные упражнения или расслабляющие техники
- помогите ему проанализировать свои мысли и пересмотреть их, если они приводят к чрезмерному страху

Недопустимые действия:



- иррациональное оценивание ситуации или минимизация страха
- пренебрежительное отношение к состоянию человека



Описание:

Реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции

Как помочь:



- дать реакции плача состояться
- выразить поддержку и сочувствие
- выслушать
- поддерживать вербальный и физический контакт

Недопустимые действия:



- жестко пресекать реакцию плача
- игнорировать переживания человека
- упрекать в слабости
- принуждать к выяснению причины, если человек не готов об этом говорить



Описание:

Резкие многочисленные движения, слабый контроль поведения, крики, смех

Как помочь:



- обеспечьте спокойную и безопасную обстановку, чтобы человек мог чувствовать себя комфортно
- поручить задачу, в которой он смог бы разрядить энергию
- предложите методы саморегуляции

Недопустимые действия:



- игнорирование его состояния
- оценивание состояния как несущественного
- критика или осуждение за его реакцию на стресс



Как помочь:

- оставайтесь наедине с человеком
- постарайтесь обратить его внимание на себя
- говорите мало, короткими фразами, обращайтесь по имени
- после приступа дайте отдохнуть

Описание:

Вычурность или детскость поведения, «одичание», крики, быстрая эмоциональная речь, эйфория, неосознанная «симуляция» болезни, плач, размахивание руками

Недопустимые действия:



- пытаться заставить прекратить истерику
- высмеивать человека
- логически объяснить бессмысленность данного поведения
- агрессивно реагировать



Как помочь:



- говорите с человеком спокойно, короткими фразами, постепенно снижая темп речи и голоса
- обращайтесь по имени
- задавайте ему прямые вопросы

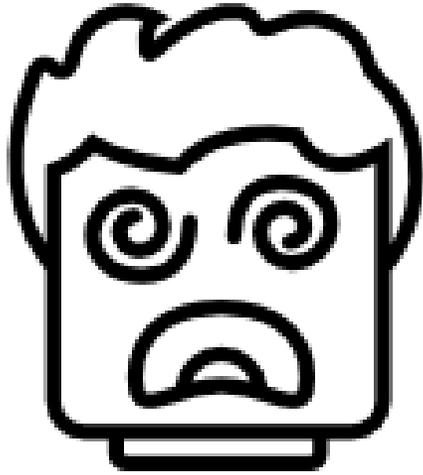
Описание:

Эмоциональный и энергозатратный срыв, длительные словесные оскорбления, брань в адрес окружающих, гнев, недовольство, мышечное напряжение, разрушительные действия.

Недопустимые действия:



- не пытайтесь убедить человека в том, что он не прав
- в активную фазу реакции не вступайте в активный диалог или спор



Описание:

Возбужденное состояние, хаотичные движения, искажение оценки происходящего

Как помочь:



- изолируйте человека от других людей
- не допустите эффекта заражения
- установите контакт
- постарайтесь переключить внимание

Недопустимые действия:



- кричать
- бить
- обливать холодной водой
- жалеть и успокаивать

Что можно и нужно делать для того, чтобы эффективно справляться с острыми стрессовыми реакциями?



Тренировки выносливости организма и психологической готовности позволят повысить устойчивость к влиянию стресс-факторов



Ознакомиться с видами острых стрессовых реакций и освоить техники расслабления и мобилизации состояния



Для снятия возникшего психоэмоционального напряжения и выплеска негативных эмоций стоит искать продуктивные способы (например, дыхательные упражнения, активная трудовая деятельность, физическая активность)

Все эти техники и способы борьбы со стрессом помогут не только человеку, но и окружающим его людям

-  Острые стрессовые реакции представляют собой **психологические и физиологические ответы** организма на сильные, неожиданные или угрожающие события. Эти реакции позволяют человеку мобилизовать ресурсы для борьбы или бегства в ситуации опасности.
-  **Причины** возникновения острых стрессовых реакций **могут быть самыми разными**: от травматических событий, таких как несчастные случаи или насилие, до сложных жизненных ситуаций, вызывающих сильное эмоциональное напряжение. Ключевым фактором является восприятие ситуации человеком как угрожающей или неподконтрольной.
-  Особенности острых стрессовых реакций включают в себя **физиологические** симптомы (учащенное сердцебиение, потливость, дрожь), изменения в работе различных функций (сужение внимания, нарушение мышления) и **эмоциональные** проявления (страх, тревога, паника). Длительность таких реакций обычно ограничена во времени, но в некоторых случаях они могут перерасти в более хронические состояния.

Третий учебный вопрос

**Техники саморегуляции как средства самопомощи
при острых стрессовых реакциях**

Техники саморегуляции

Саморегуляция – это способность управлять своими мыслями, эмоциями и поведением посредством применения специальных техник работы с собственным состоянием контролировать свои эмоции, мысли и поведение

Техники саморегуляции

Техники, направленные на расслабление,
снижение мышечного тонуса
и нормализацию психоэмоционального
состояния

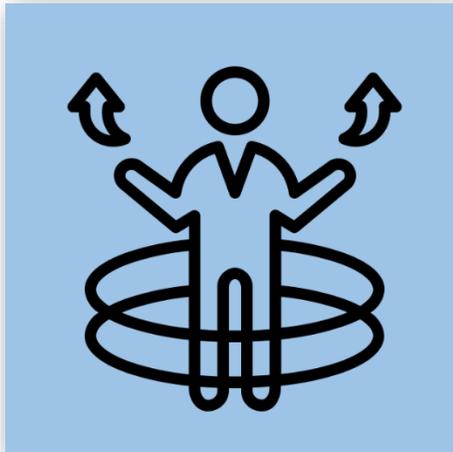


Техники, направленные на мобилизацию,
активацию внутренних ресурсов человека



Техники мобилизации

Техника «Форсаж»



Инструкция:

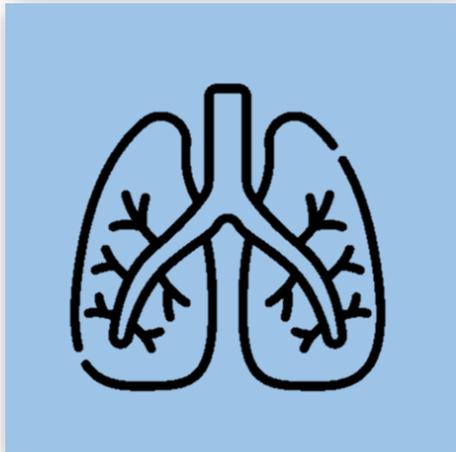
Данная техника применима для того, чтобы избавиться от слабости, в моменты, когда требуются сила, собранность и хорошая скорость реакции.

Порядок выполнения:

1. Начните быстро тереть ладони друг о друга.
2. Добейтесь ощущения жара и перейдите к растиранию предплечий.
3. После предплечий перейдите на плечи.
4. Продолжайте растирать переднюю поверхность бедра до жара.
5. Закончите методику растиранием икроножной зоны.

Время выполнения каждой зоны – 30 секунд.

Техника «Активное дыхание»



Инструкция:

Данная техника применима, когда нужно привести себя в свежее, бодрое состояние и требуются сила, собранность и хорошая скорость реакции.

Порядок выполнения:

1. Выполните **ЭНЕРГИЧНЫЙ** глубокий вдох через нос (грудная клетка расширяется, плечи приподнимаются).
2. Без задержки выполните резкий выдох через рот.
3. Быстро повторяйте дыхательные циклы до достижения результата.

Результат выполнения:

- Снятие усталости
- Подготовка к активной ситуации

Техника «Антистресс»

Инструкция:

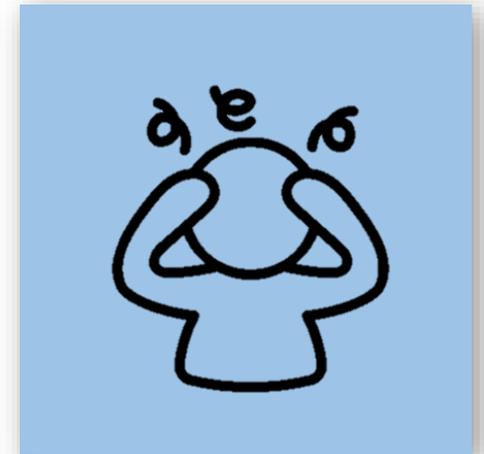
Данная техника применима, когда нужно быстро справиться с эмоциями (злость, страх и т.д.) и расслабить напряженные мышцы.

Порядок выполнения:

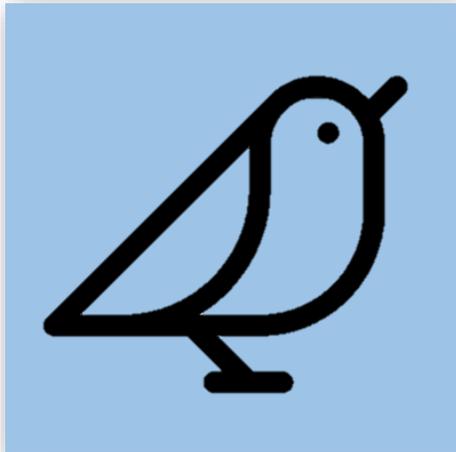
1. Сильно напрягите все мышцы тела (до появления дрожи).
2. Усильте напряжение до максимума и удерживайте его в течение 5-10 секунд.

Результат выполнения:

- Восстановление самоконтроля.
- Уменьшение тревоги, приведение мыслей в порядок.



Техника «Стрелянный воробей»



Инструкция:

Данная техника применима, когда тревога перед выполнением задачи мешает настроиться, когда важно безошибочно выполнить определенные действия.

Порядок выполнения:

1. Чётко сформулируйте, что нужно сделать.
2. Разбейте на несколько простых этапов.
3. Максимально ярко и полно представьте себе выполнение каждого из элементов (все движение и ощущения).

Результат выполнения:

- Снижение волнения и тревоги
- Подготовка организма к выполнению задачи

Техники расслабления

Техника «Квадрат»

Инструкция:

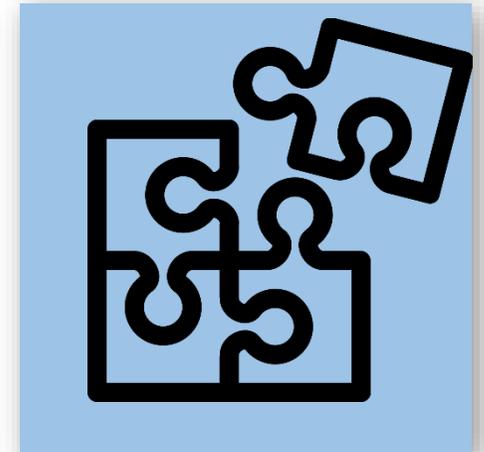
Данная техника направлена на то, чтобы переключить внимание с сильных эмоций на ту ситуацию, в которой вы находитесь прямо сейчас.

Порядок выполнения:

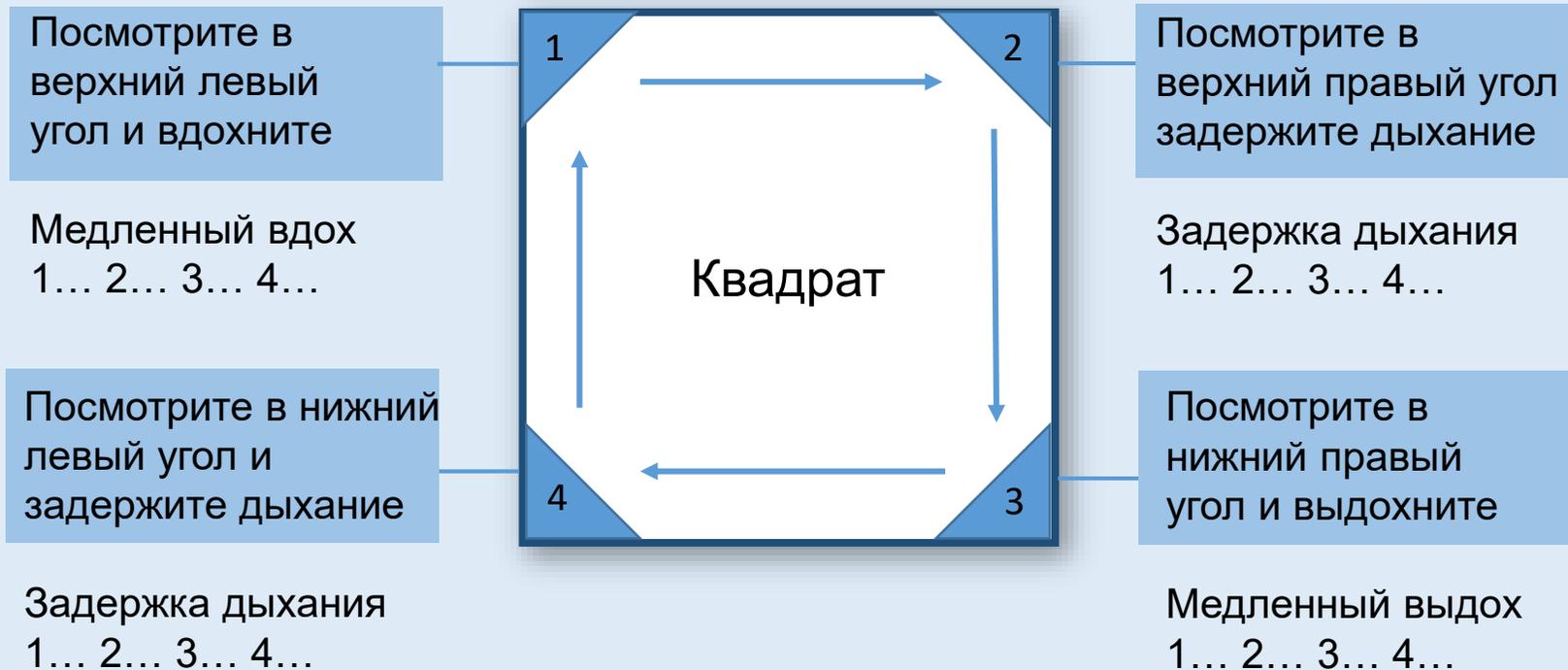
1. Представьте коробку или квадрат с равными сторонами.
2. Каждая сторона вашего квадрата - один такт дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания.
3. Как и стороны квадрата, такты равны: каждый длится по 4 счета или секунды.

Результат выполнения:

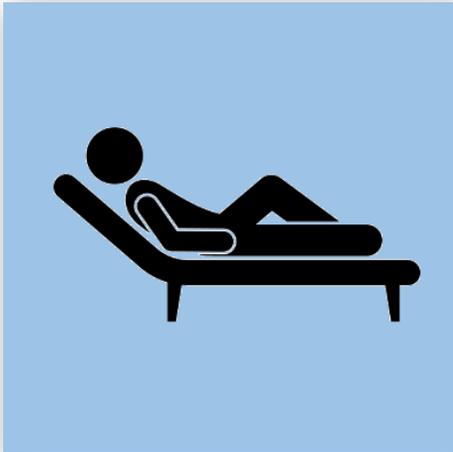
- Выравнивание дыхания
- Снижение напряжения



«Квадрат» порядок выполнения



Техника «Точка опоры»



Инструкция:

Данная техника применима, когда трудно контролировать эмоции и нужно восстановить силы за время короткого отдыха.

Порядок выполнения:

1. Сядьте на стул или твердую поверхность, при возможности, можно лечь на кровать.
2. Закройте глаза и сфокусируйте внимание на ощущении надёжной опоры.
3. Находитесь в этом состоянии до тех пор, пока это необходимо.

Результат выполнения:

- Восстановление самоконтроля.
- Быстрый и эффективный отдых.

Техника «Маятник»

Инструкция:

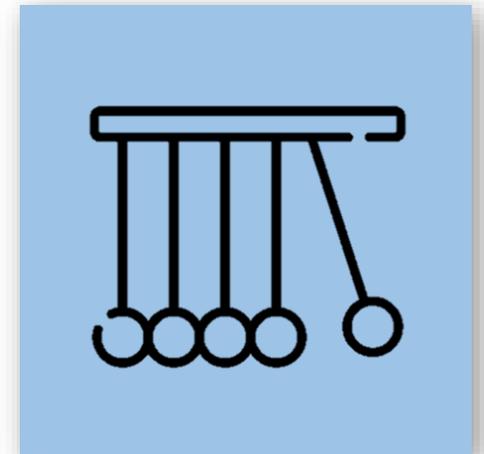
Данная техника применима, когда нужно снять чрезмерное напряжение и повысить уровень сосредоточенности и концентрации.

Порядок выполнения:

1. Начните поочередно сжимать и разжимать кулаки.
2. Через 10-15 секунд добавьте напряжение и расслабление предплечий.
3. Ещё через 10-15 секунд начните напрягать и расслаблять мышцы руки от кисти до плеча.
4. Сжимая одну руку, одновременно разжимайте другую.

Результат выполнения:

- Уменьшение мышечного напряжения.
- Поддержание ясности сознания.



Спасибо за внимание!