

**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



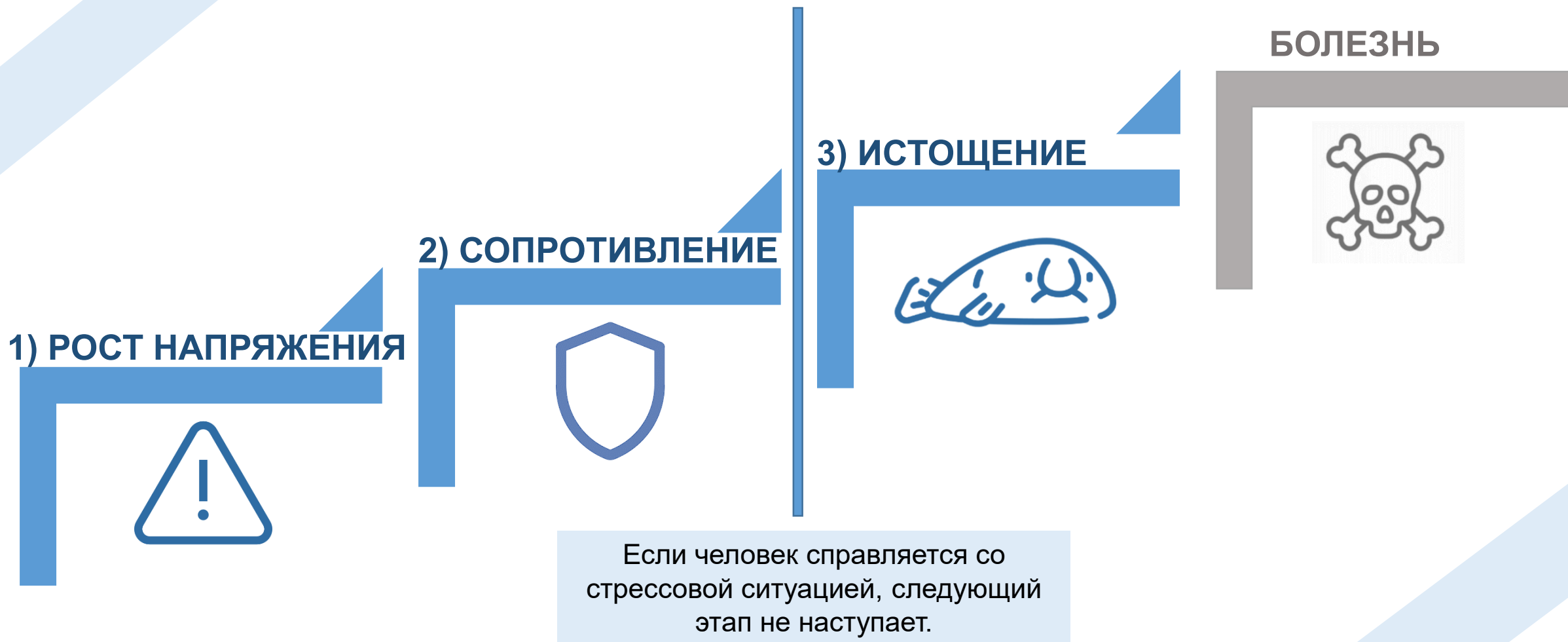
ПО СТЕПЕНИ ДЛИТЕЛЬНОСТИ



КРАТКОВРЕМЕННЫЙ



ХРОНИЧЕСКИЙ



-  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

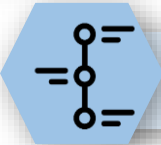
Тяжелые и внезапные события, такие как стихийные бедствия или войны

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

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

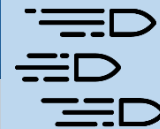
Протекание острых стрессовых реакций во многом зависит от **внешних факторов** и **индивидуальных особенностей** личности



Неожиданные
моральные,
финансовые или
физические потери



Неустойчивая
психика человека



Психологическая
неготовность к разным
ситуациям



Наличие
физической
боли

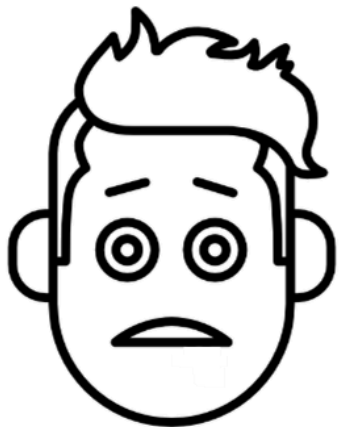


Внезапное и резкое
стрессовое
воздействие



Недостаток сна
и отдыха





Описание:

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

Как помочь:



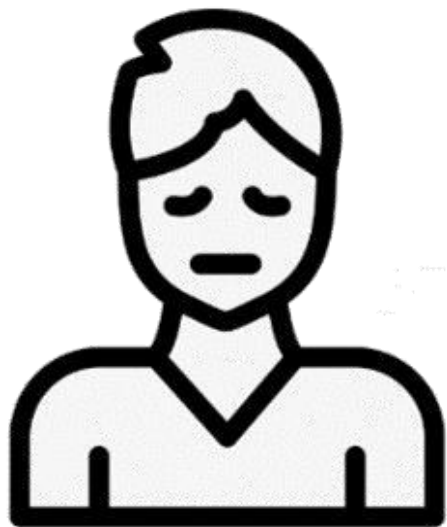
- обеспечить безопасность
- добиться любой реакции человека

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



Как помочь:



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

Описание:

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

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



Описание:

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

Как помочь:

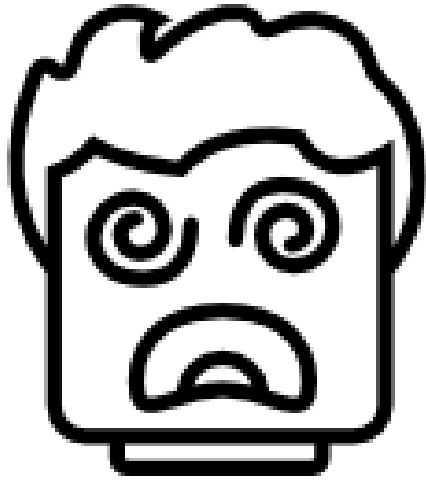


- говорите с человеком спокойно, короткими фразами, постепенно снижая темп речи и голоса
- обращайтесь по имени
- задавайте ему прямые вопросы

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

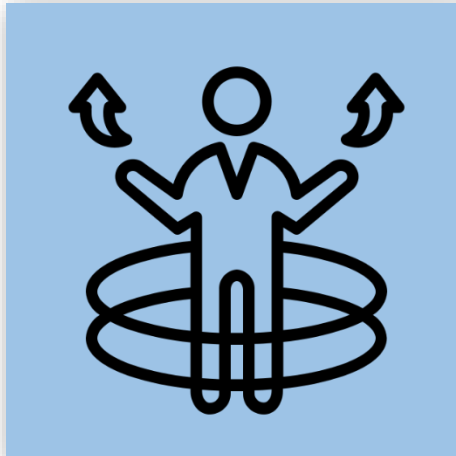


Техники, направленные на мобилизацию,
активацию внутренних ресурсов человека



Техники мобилизации

Техника «Форсаж»



Инструкция:

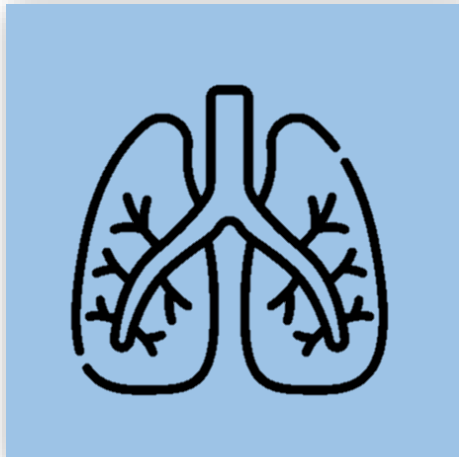
Данная техника применима для того, чтобы избавиться от слабости, в моменты, когда требуются сила, собранность и хорошая скорость реакции.

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. Усиьте 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:

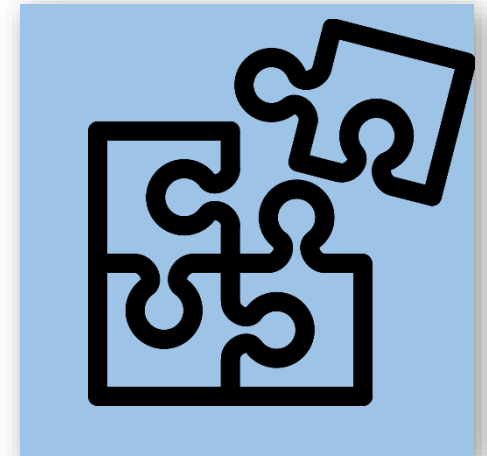
Данная техника направлена на то, чтобы переключить внимание с сильных эмоций на ту ситуацию, в которой вы находитесь прямо сейчас.

Порядок выполнения:

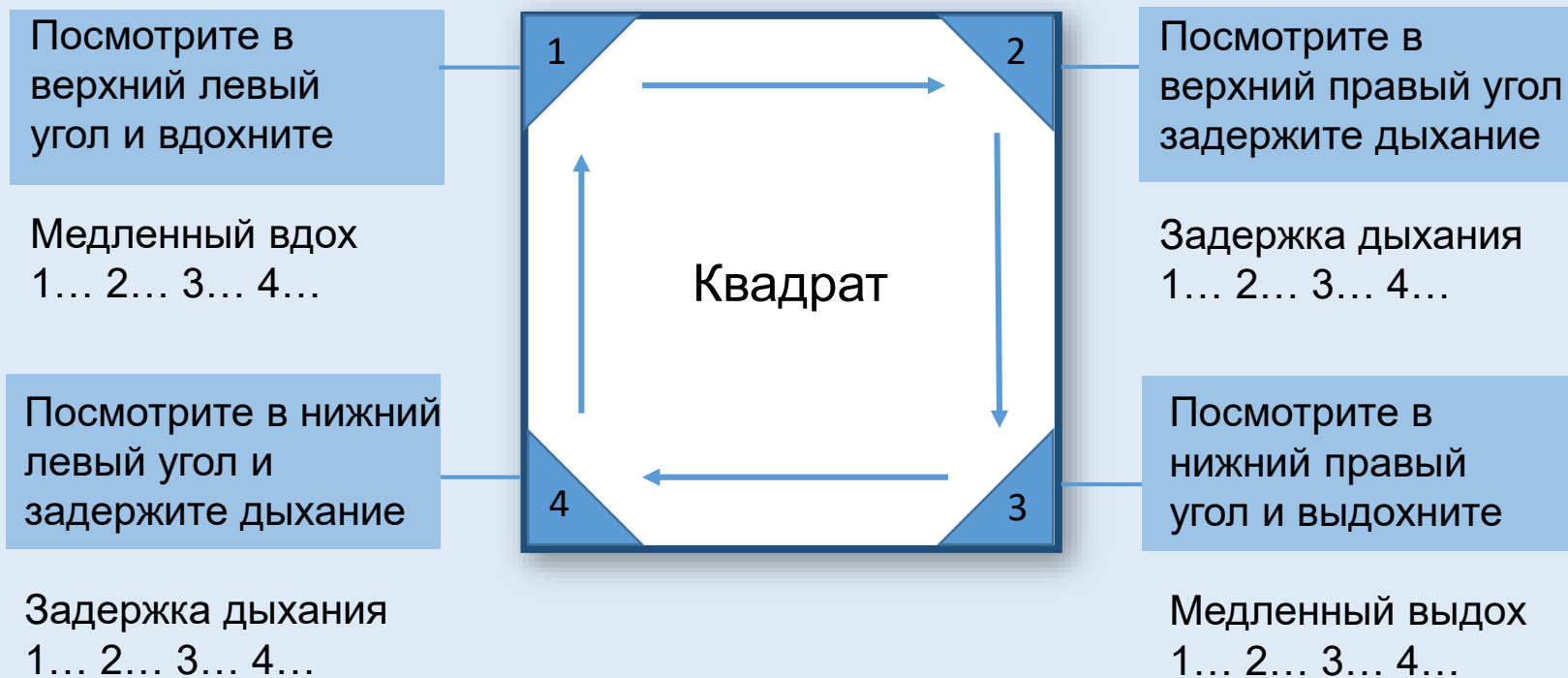
1. Представьте коробку или квадрат с равными сторонами.
2. Каждая сторона вашего квадрата - один такт дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания.
3. Как и стороны квадрата, такты равны: каждый длится по 4 счета или секунды.

Результат выполнения:

- Выравнивание дыхания
- Снижение напряжения



«Квадрат» порядок выполнения



«Предметность» инструкция



Инструкция:

Данная техника применима, когда требуется уменьшить тревогу и напряжение, а также сложно собраться с мыслями и принять решение.

Порядок выполнения:

1. Найдите небольшой предмет с шероховатой поверхностью (камень, пуговица, элементы защиты).
2. Закройте глаза и начните медленно ощупывать его, стараясь детально представить этот предмет.
3. Полностью сосредоточьтесь на процессе, не забывая медленно и плавно дышать.
4. Когда контроль восстановится, мысленно вернитесь к проблеме (продолжая исследовать объект).



Результат выполнения:

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

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.

