

*Психологическая помощь
при острых стрессовых реакциях*

ОСР

- **Острые реакции на стресс – нормальные реакции на ненормальные события.**

Острые стрессовые реакции по МКБ-10

- Острая стрессовая реакция -
наступает в момент критического инцидента и продолжается не более трех суток.

ОСР диагностируется по следующим критериям:

- **1. переживание тяжелого психического или физического стресса;**
- **2. развитие симптомов непосредственно вслед за этим в течение одного часа;**
- **3. ОСР по степени тяжести подразделяются на:**
 - **- легкую;**
 - **- среднюю;**
 - **- тяжелую.**

Диагностика ОСР

- **Группа А** включает критерии 2, 3, и 4 генерализованного тревожного расстройства:
- - опасения (беспокойство о будущих неудачах, ощущение волнения, трудности в сосредоточении и др.);
- - моторное напряжение (суетливость, головные боли напряжения, дрожь, невозможность расслабиться);
- - вегетативная гиперактивность (потливость, тахикардия или тахипноэ, эпигастральный дискомфорт, головокружение, сухость во рту и пр.).

Диагностика ОСР

- **Группа Б** включает след. симптомы:
- а) отход от ожидаемого социального взаимодействия;
- б) сужение внимания;
- в) очевидная дезориентировка;
- г) гнев или вербальная агрессия;
- д) отчаяние или безнадежность;
- е) неадекватная или бессмысленная гиперактивность;
- ж) неконтролируемая, крайне тяжелая грусть.

Диагностика ОСР

- Легкая степень – только симптомы группы А
- Средняя степень – симптомы группы А и не менее 2-х симптомов группы Б
- Тяжелая степень – симптомы группы А и не менее 4-х симптомов группы Б или диссоциативный ступор

ОСР диагностируется по следующим критериям (продолжение)

- **При смягчении или устранении стресса – симптомы начинают редуцироваться не ранее, чем через 8 часов.**
- **При сохранении стресса – не ранее, чем через 48 часов.**

Острые стрессовые реакции

При переживании кризисной ситуации чаще всего встречаются такие реакции как:

- **Плач**
- **Истероидные реакции**
- **Нервная дрожь**
- **Страх**
- **Психомоторное возбуждение**
- **Агрессивное поведение**
- **Ступор**
- **Апатия**

Плач

Плач является реакцией, которая позволяет отреагировать негативные эмоции, поэтому реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию в ситуациях тяжелого стресса. Плач это катарсис, очищение. Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

Помощь:

- Дать эмпатию, сочувствие, сопереживание.
- Не оставлять пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек.
- Можно и желательно использовать элементарные приемы телесноориентированной терапии: установите физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину; погладьте по голове). Это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.
- Применять приемы «активного слушания», присоединиться к человеку на вербальном уровне, что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе.
- Говорить о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
- Не давать советов. **Дать возможность выплакаться !!!**

Истероидные реакции

Признаки:

- сохраняется сознание, но почти невозможен контакт;
- чрезмерное возбуждение,
- множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

Помощь:

- Удалите пострадавшего от зрителей, если это невозможно, разверните его лицом к себе и спиной к окружающим.
- Неожиданно совершите действие, которое может остановить истерику (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего, резко усадить его на стул).
- Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. В этом случае при возможности напоите теплым чаем, укройте и уложите пострадавшего спать.
- НЕ ПОТАКАЙТЕ желаниям пострадавшего, это усиливает истерику.

Нервная дрожь

Посредством неконтролируемой нервной дрожи тело «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и других болезней.

Признаки:

Дрожь начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя какое-то время, сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

Помощь:

Нужно усилить дрожь. Для этого возьмите пострадавшего за плечи и сильно резко потрясите в течение 10 – 15 секунд, во время этого разговаривайте с ним, иначе человек может воспринять это как нападение.

Неверно: обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.



Страх

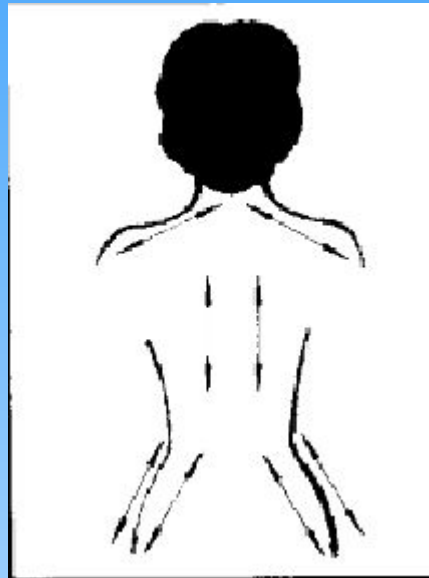
Признаки:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль собственного поведения.

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызывать оцепенение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует свои действия и не осознает, что происходит вокруг.

Помощь:

- Помните, что страх может быть полезным, когда помогает избегать опасности. Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает адекватным ситуации действиям.
- Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс это сигнал: «Я сейчас рядом, ты не один». Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с Вами ритме.
- Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.
- Если пострадавший говорит, слушайте его, выражайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Используйте отвлекающие занятия, не требующие сложных интеллектуальных действий.
- Поработайте с образом страха: визуальным и телесным.
- Можно использовать технику «вынесение страха вовне».



Психомоторное возбуждение

Человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное что он может делать - это двигаться. Движения могут быть совсем простые («я побежал, а когда пришел в себя оказалось, что не знаю где нахожусь») или достаточно сложные («я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

Признаки:

- движения резкие,
- суженное, туннельное сознание;
- бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь, крик;
- часто отсутствует реакция на окружающих.

В таком состоянии человек может причинить вред себе и другим.

Помощь:

- Необходимо поймать человека с помощью приема «захват».
- Изолируйте пострадавшего от окружающих.
- Сделайте массаж позитивных точек.
- Говорите спокойным, твердым «приказным» голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».

Психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.



Агрессивное поведение

Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесные оскорбления, брань;
- мышечное напряжение, увеличение кровяного давления.

Помощь:

- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
- Повысьте его значимость. Поручите пострадавшему работу, связанную с высокой физической нагрузкой, которая «крайне необходима» и кроме него «ну никто не справится».
- Демонстрируйте благожелательность. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
- Агрессия может быть погашена страхом наказания: если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

Ступор

Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, как бы оцепенев. Это одна из самых опасных реакций.

Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи,
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль),
- "застывание" в определенной позе,
- оцепенение, состояние полной неподвижности,
- возможно напряжение отдельных групп мышц,
- часто ограниченные координированные движения глаз.

Помощь:

- Сложите пострадавшему пальцы на обеих руках на основании большого пальца.
- Массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями.
- Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
- Говорите пострадавшему на ухо тихо, медленно и четко (гадости, обидные для него слова) то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Важно любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Ступор



Апатия

Непреодолимая усталость, такая, что любое движение, слово дается с огромным трудом. Полное равнодушие и безразличие, какие бы то ни было проявления эмоций отсутствуют.

Признаки:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- речь медленная, с большими паузами.

Помощь:

- Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов («Как Вас зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?»).
- Разговаривая с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь), возьмите за руку или положите руку ему на лоб. Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.

ОСР

- Итак , ОСР - состояния дезадаптивные, но не патологические, укладывающиеся в рамки нормы.