

Острые стрессовые реакции

Алгоритмы оказания
допсихологической помощи
при ОСР

Очередность оказания допсихологической помощи при острых стрессовых реакциях

1. Истерика (истероидная реакция)
 2. Психомоторное возбуждение
 3. Агрессия
- опасны эмоциональным заражением.
4. Ступор является опасным для здоровья и жизни.
 5. Страх может перерасти в паническую реакцию.
 6. Апатия у человека частично утрачена способность обеспечивать витальные потребности.
 7. Нервная дрожь высока вероятность развития психосоматических заболеваний.
 8. Плач считается самой адаптивной реакцией.

Ключевые моменты, которые необходимо соблюдать:

- Вступая в контакт, необходимо дать понять человеку кто вы, для чего вы здесь и какие у вас цели.
- Дать человеку ощущение большей безопасности;
- Не оставлять его одного;
- Оградить человека от посторонних лиц;

Ключевые моменты, которые необходимо соблюдать:

- Помочь ему почувствовать, что он не остался один на один со своей бедой;
- Употреблять в своей речи четкие и короткие фразы в побудительном наклонении;
- Постараться свести реакцию к плачу;
- Избегать произнесения фразы «все будет хорошо»;

Ключевые моменты, которые необходимо соблюдать:

- Необходимо избегать в речи частицы «не». Когда мы говорим человеку, что не нужно делать, не понятно что же нужно сделать.
- Необходимо исключить слова и фразы «паника», «катастрофа», «спасайся, кто может» и т.п.
- Не давать обещаний, которые вы не способны выполнить.
- Важно демонстрировать уверенность и контроль над ситуацией.
- сообщать актуальную и достоверную информацию.

Плач

- Плач – это самая **адаптивная** острая стрессовая реакция.
- При плаче происходит высвобождение накопившихся эмоций, снижение напряжения.
- Данная реакция является самой продуктивной, так как она максимально снижает риск возникновения отсроченных последствий. Таким образом, реакция плача не просто естественна, но и **желательна**.
- К проявлениям плача относят подрагивание губ, ощущение подавленности.

Допсихологическая помощь при плаче:

- – по возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек;
- – поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один);
- – дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах;
- – воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего;
- – если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

Упражнение «Рядом с ОСР»

- Один из вас в течение 3-5 минут будет изображать ОСР - плач.
- Вы можете оставаться на своих местах, ходить по залу, приближаться к плачущему, садиться рядом, но **НЕ вступать** с ним во взаимодействие.
- **Ваша задача:**
 - ❖ Отследить какие чувства/переживания у вас вызывает плачущий рядом человек.
 - ❖ Что вам хочется сделать, каковы ваши первые порывы?