**Приемы экстренной психологической помощи пострадавшим с реактивными состояниями:**

**Помощь при страхе**

• Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.

• Говорите о том, чего человек боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится — поддерживайте его, говорите на эту тему.

• Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.

• Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений, например, таких:

1. Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза;

2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему — дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.

• Если боится ребенок, поговорите с ним о его страхах, после этого можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства.

• Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлечете его от переживаний.

Помните — страх может быть полезным (если помогает избегать опасных ситуаций), поэтому бороться с ним нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

**Помощь при тревоге**

• Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.

• Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.

• Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.

• Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

**Помощь при плаче**

Слезы — это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет. Но, с другой стороны, находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему — тоже неправильно. В чем же должна заключаться помощь? Хорошо, если вы сможете выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами. Можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему. Помните выражения «поплакать на плече», «поплакать в жилетку» — это именно об этом. Можно держать человека за руку. Иногда, протянутая рука помощи — значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

**Помощь при истерике**

В отличие от слез, истерика — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помочь человеку можно, совершив следующие действия:

• Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Останьтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.

• Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удается, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.

• После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).

• После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

**Помощь при апатии**

В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человека оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию. В этом случае можно произвести следующие действия:

• Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?».

• Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь).

• Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.

• Дайте ему возможность поспать или просто полежать.

• Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

**Помощь при чувстве вины или стыда**

• Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его обратиться к специалисту. Такое состояние часто требует помощи специалиста-психолога или врача-психотерапевта.

• Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов — просто слушайте.

**Помощь при двигательном возбуждении**

Острая реакция на стресс может проявляться в двигательном возбуждении, которое может стать опасным для самого пострадавшего и окружающих. В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить человека. Прежде, чем пытаться ему помочь, убедитесь, что это не опасно для вас. Помните, психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях.

• Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической.

• Предложите прогуляться, сделать несколько физических упражнений, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость.

• Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику. Например, такую:

1. Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке — сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1—2 сек. Повторите упражнение еще 1 раз.

Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.

2. Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3—4 вдоха-выдоха.

3. Некоторое время (примерно 1—2 минуты) дышите нормально.

4. Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности. Повторите упражнение 3—4 раза.

5. Дышите как обычно.

**Помощь при нервной дрожи**

• Нужно усилить дрожь. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10—15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

• После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать

Категорически нельзя:

1. Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.

2. Укрывать пострадавшего чем-то теплым.

3. Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

**Помощь при гневе, злости, агрессии**

• Сведите к минимуму количество окружающих.

• Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).

• Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

• Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

• Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.

• Агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

— нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;

— наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

В заключение хотелось бы сказать о том, что зачастую помощь и поддержка окружающих во время и сразу после трагических событий помогают человеку справиться с горем, не попасть в дальнейшем в замкнутый круг страха, вины и отчаянья.

**Несколько способов, с помощью которых можно повлиять на свое душевное состояние в лучшую сторону:**

1. Вспомните о хорошем.
2. Дайте отдых мозгу. "Дать маленький отдых голове – это очень хороший способ устранить стресс или справиться с ним". Представьте себя лежащим на теплом песке на пляже, прохладный ветер дует с океана, волны спокойно плещутся о берег. Поразительно, как это может вас расслабить".
3. Самовнушение. "У вас должен быть наготове список предложений, которые вы можете повторять, когда чувствуете себя подавленным. Они не должны быть сложными. Поможет простое повторение самому себе: "Я могу с этим справиться" или "Я знаю об этом больше, чем кто-либо здесь". Это отвлечет вас от животного рефлекса на стресс – частого дыхания, холодных рук – и переключит на разумную ответную реакцию. Разум – это та ваша часть, которая действительно может справиться со стрессом. Результат? Вы успокаиваетесь.
4. Считайте до десяти. Простой отказ немедленно реагировать на проблему может помочь избежать стрессового состояния». Что вам дает такая пауза – так это чувство контроля. Контролировать себя – значит быть менее подверженным стрессу, чем в неконтролируемом состоянии. Возьмите себе за правило быстро расслабляться во время этой паузы.
5. Отвлекитесь. Если вы на минуточку поглядите через окно вдаль – в сторону от проблемы, которая вызывает стресс, глаза расслабляются, а если расслабляются глаза, то и у вас появляется тенденция к расслаблению.
6. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание животом – старый и полезный трюк для приглушения беспокойства и нервозности. "Основная идея заключается в том, чтобы действовать спокойно, быть спокойным. Когда вы испытываете стресс, ваш пульс ускоряется, и вы начинаете очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно – значит убедить организм, что стресс проходит, независимо от того, прошел он или нет. Дышать надо животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе.
7. Кричите или плачьте. Крик или плач может дать освобождение от эмоций, вызывающих стресс.
8. Потянитесь. В сущности, все, что мы чувствуем, имеет физическое выражение. Многие из нас отвечают на стресс мышечным напряжением. В идеале мы предпочитаем устранить причину стресса, но растягивание мышц, по меньшей мере, уменьшает ощущение стресса – мышцы расслабляются, и мы чувствуем себя менее напряженными. А притом, что часто мы ничего не можем сделать с причиной стресса, это очень важно.
9. Массируйте мышцы-мишени. У большинства из нас есть особые мышцы, которые при стрессе затвердевают. Обычно это мышцы сзади на шее и в верхней части спины; массируйте их пару минут каждый раз, когда чувствуете напряжение.
10. Надавите на виски. Массируя нервы на висках, вы расслабляете определенные мышцы, главным образом на шее.
11. Откройте рот и вращайте челюстью слева направо. Люди в напряжении обычно стискивают зубы. Откройте рот и вращайте нижней челюстью, чтобы расслабить эти мышцы, а если они расслабятся, уменьшится чувство напряжения.
12. Полностью расслабьтесь. Простой способ, называемый прогрессивной релаксацией, может вызвать немедленное и резкое уменьшение чувства стресса благодаря ослаблению физического напряжения.
13. Начиная с макушки или с кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите несколько секунд, затем дайте расслабиться. Поработайте таким образом последовательно со всеми основными частями тела – ногами, грудью и руками, головой, шеей, – а затем наслаждайтесь чувством облегчения, которое это дает.
14. Примите горячую ванну. Горячая вода снимает стресс. Когда мы напряжены и беспокойны, ток крови к конечностям уменьшается. Горячая вода восстанавливает циркуляцию, давая понять организму, что он в безопасности и что хорошо бы расслабиться. Холодная вода оказывает противоположное действие, отводя кровь от конечностей. Результат: напряжение увеличивается.
15. Можно подержать руки под струёй горячей воды, бегущей из-под крана, до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит.
16. Подвигайтесь. Регулярные упражнения безусловно повышают выносливость, которая поможет любому человеку бороться со стрессом. Но и просто прогулка может помочь вам сбросить часть напряжения после трудной деловой встречи или семейной перебранки.
17. Слушайте успокаивающую магнитофонную запись. Релаксация – это состояние, противоположное напряжению, противоядие стрессу. Настройтесь на музыку. Релаксационные кассеты помогают, но это не единственное средство.