

# Травматический стресс

Психологические аспекты  
преодоления травматического  
стресса

**Травма** - как надколотое зеркало.

**Стрессовая ситуация** – это то, как люди ведут себя, думают и чувствуют после стрессового события

**Симптомы травмы:**

- Физические;
- Эмоциональные;
- Поведенческие;
- Когнитивные.



## Физические:

1 фаза сна -

депрессия

1. сон

последняя фаза -

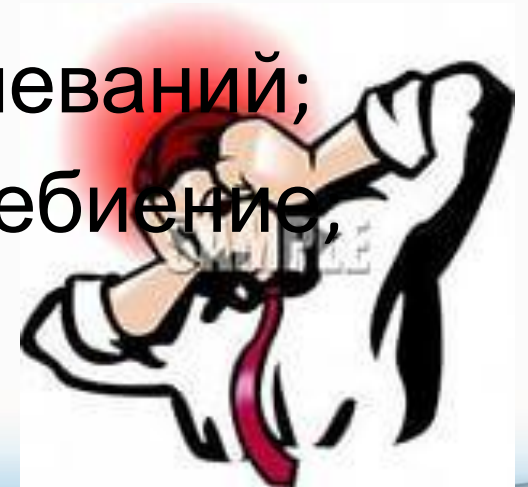
стресс

2. головные боли;

3. обострение заболеваний;

4. учащенное сердцебиение,

5. аппетит.



3 дня  
года

3 месяца

пол



острая  
опасно

ослабекает

ре  
ра

одит

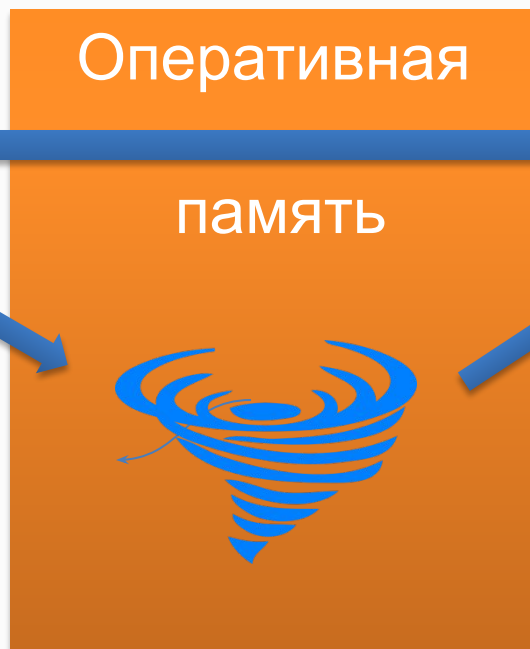
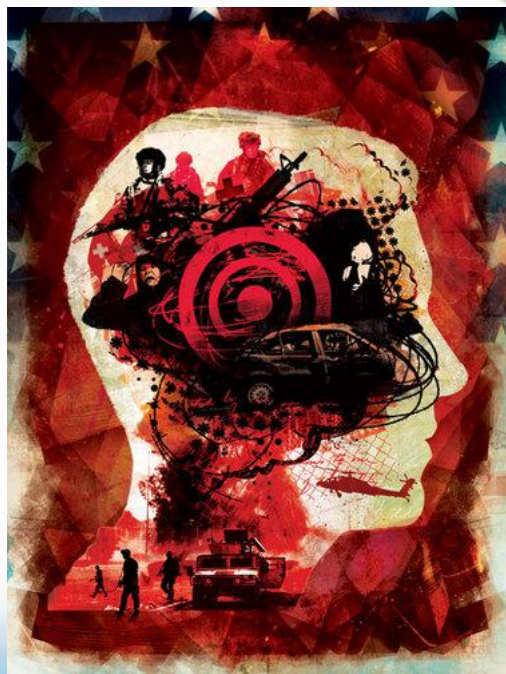
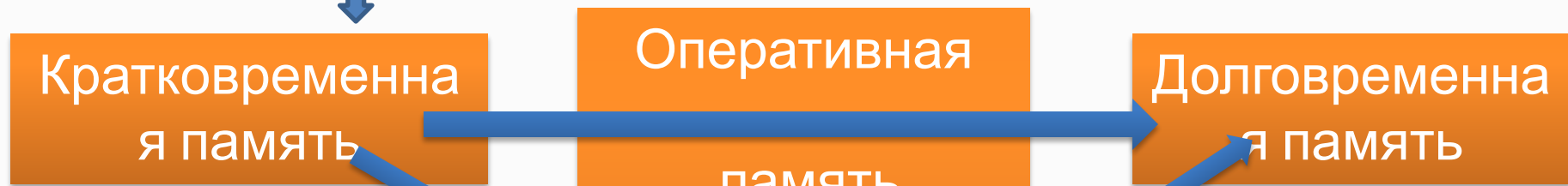
ме



*посттрав-*

*стрессовое  
расстройство*

# Ситуация



Не переносится информация в долговременную память

## Эмоциональное:

любые изменения эмоц. фона

1. чувство злости;
2. агрессия;
3. страхи;
4. веселость;
5. апатия.



## Поведенческие:

1. гиперактивность;
2. провоцирующее поведение (у подростков);
3. застывшие реакции;
4. заторможенность;
5. алкоголь.





## Когнитивные:

1. проблемы памяти;
2. проблемы концентрации внимания;
3. пессимистические мысли;
4. постоянные мысли о проблемах.

*Правило «да»*

*Упр. «Ладонка»*

*Упр. «Река»*

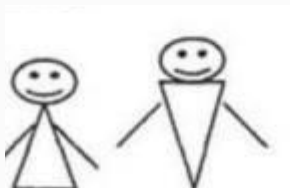


# Первая психологическая помощь ППП

- ППП – это присоединение к состоянию человека и поддержка.
  - Формула ППП – смотреть, слушать, направлять.
- 
- Отзеркалить позу;
  - контакт глаза в глаза;
  - вопросы: Как? Что? Чем?



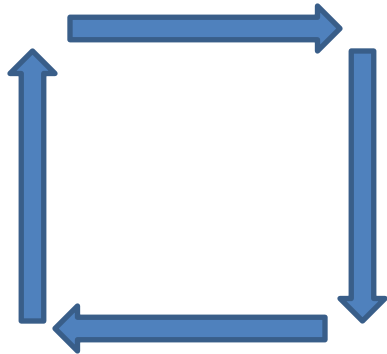
# Упражнение «Лесенка»



# Упражнение «Будущее- Настоящее»

- Вы говорите в настоящем, что это уже есть.

## Дыхательные техники



# Позиции индивидуального временного предела стресса.

## Способы реагирования на стресс.

- **«стресс вола»** - для тех, кто к нему адаптируется; может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой.
- **«стресс кролика»** - кто избегает его; относятся те, кому характерна пассивная реакция на стресс. При этом человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы.
- **«стресс льва»** - кого такие ситуации мобилизуют, вариант поведения человека, когда он бурно и энергично (как лев) реагирует на стресс.



# Рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)



# Рекомендации по преодолению стресса:

- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.



# «Три слона и одна черепаха»

Управление  
стрессогенностью  
ситуации

Управление своими  
психическими  
состояниями

Восстановление в случае  
чрезмерного  
стрессирования

Развитие необходимых психических качеств,  
в первую очередь, такого, как  
**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

# Стрессоустойчивость -

- способность человека адекватно переносить напряженную или нестандартную ситуацию, не погружаясь в состояние стресса.







«Человек  
носит врача  
в себе».  
Надо  
только  
помогать  
ему в этой  
«работе»  
/Гиппократ/

**«Врач будущего не будет  
прописывать лекарств.  
Вместо этого он пробудит  
интерес пациента к своему  
организму, а также к  
причине и возможности  
предотвращения болезни»  
/Томас Эдисон/**

# Механизмы саморегуляции

- для восстановления равновесия нужно **«ликвидировать» доминанту** в коре головного мозга, сформировавшую интенсивный стойкий очаг возбуждения, который подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека
- **нейтрализация гормонов стресса за счет интенсивной физической нагрузки**; возбуждение глубинной структуры мозга - гипоталамуса, который «заставляет» гипофиз выделить в кровь адренокортикотропный гормон (АКТГ), под влиянием этого гормона надпочечники выделяют адреналин который приводит к частому сокращению сердца; повышению кровяного давления; глубокое и частое дыхание; в крови резко увеличивается содержание глюкозы - нашего экстренного поставщика энергии. Эта фаза стресса как своеобразный трамплин для последующей интенсивной мышечной нагрузки.
- **снижение значимости для человека его несбывшегося желания** или же попытаться добиться его исполнения иным путем ; при споре, конфликте, неудовлетворённой потребности стрессовая ситуация продолжает сохранять свою активность, т.е. в кору головного мозга вновь и вновь идут импульсы, которые поддерживают активность доминанты, а, следовательно, в кровь продолжают поступать гормоны стресса