


**оказание  
психологической  
помощи  
обучающимся,  
оказавшимся в  
кризисной ситуации**

**LOG  
O**



**Чрезвычайные происшествия природного происхождения люди обычно переживают гораздо легче, чем антропогенные. Землетрясения и наводнения пострадавшие от них расценивают как «божью волю», либо действие безликой природы..., — тут ничего нельзя изменить... А вот экстремальные ситуации антропогенного характера настолько разрушительно действуют на личность, что не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира.**

**У человека разрушается привычная картина мира, а вместе с ней — вся система жизненных координат, что приводит к психическим травмам.**

***ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА*** – событие, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, которое нарушает его нормальную жизнедеятельность, становится для него событием травматическим, т.е. потрясением.

## ***ОСТРЫМ СТРЕССОВЫМ РАСТРОЙСТВОМ***

**называется кратковременное расстройство, возникающее в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по силе воздействия. То есть это нормальная реакция человека на ненормальную ситуацию.**

**Приемами психологической помощи можно существенно облегчить состояние человека и в определенной степени предотвратить отсроченные последствия психологической травмы. Наверное, каждый оказывался в такой ситуации, когда человеку, который находится рядом, плохо, а как помочь ему, мы не знаем. Самый верный и самый старый способ помочь человеку, переживающему это состояние, — это участие, сострадание, сопереживание, также могут оказаться полезны приемы, которые мы рассмотрим сегодня.**

*При переживании кризисной ситуации чаще всего встречаются реакции:*

- **чувство вины;**
- **плач;**
- **истерика;**
- **агрессивное поведение;**  
(злость, гнев)
- **психомоторное возбуждение;**
- **нервная неконтролируемая дрожь;**
- **апатия;**
- **ступор;**
- **страх.**
- **тревога**
- **Если в поведении пострадавшего Вы обнаруживаете психическую симптоматику (бред, галлюцинации), немедленно обратитесь за помощью к психиатру.**



**Человек, переживающий подобное состояние, часто нуждается в помощи специалиста — психолога или врача. В психологии такой вид помощи называется экстренной психологической помощью. Основным вопросом, рассматриваемый сейчас, — это возможности и правила оказания такого рода поддержки не профессиональными психологами, а людьми, случайно оказавшимися рядом с таким человеком.**





# **ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ**




**Не оставляйте человека одного. Страх тяжело носить 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.**
- 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.**
- 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 поможем ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.**

*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 случае, возможно, человек осознает источник проблемы 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.**

- Попробуйте 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 следует сразу начинать успокаивать человека, и он плачет. Но, с другой стороны, находиться 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***



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.

• Оставайтесь 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). Если такое действие совершить не удастся, 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



При состоянии апатии помимо упадка сил наблюдается 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, то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность.**



## ***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, кивайте).

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**

- 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.



# ПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ



нужно усилить дрожь. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, пока он может воспринять ваши действия.

- 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**



ведите 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.

# **САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС**

## **СТРАХ**

Это чувство, которое, с одной стороны, оберегает нас от рискованных, опасных поступков. С другой стороны, каждому знакомо мучительное состояние, когда страх лишает нас способности думать, действовать. Справиться с таким приступом страха можно попробовать самому при помощи следующих простых приемов:

- Попробуйте сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Высказанный страх становится меньше.
- При приближении приступа страха дышать нужно неглубоко и медленно — вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Можно попробовать такое упражнение: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1—2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдоха-выдоха. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

## ***ТРЕВОГА***

**Часто говорят, что, испытывая страх, человек боится чего-то конкретного, а, испытывая чувство тревоги, человек не знает, чего боится. Поэтому состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха.**

- Первый шаг - превратить тревогу в страх. Нужно постараться понять, что именно тревожит. Иногда этого достаточно, чтобы напряжение снизилось, а переживания стали не такими мучительными.**
- Самое мучительное переживание при тревоге — это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли; поэтому полезно бывает сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение.**
- Сложные умственные операции тоже помогают снизить уровень тревоги. Попробуйте считать: Например, поочередно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, перемножать двузначные числа, посчитать, на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца. Можно вспоминать или сочинять стихи, придумывать рифмы и т.д.**



## ***ПЛАЧ***

**Каждый человек хотя бы раз в жизни плакал и знает, что слезы, как правило, приносят значительное облегчение. Плач позволяет выразить переполняющие человека эмоции. Поэтому этой реакции можно и нужно дать осуществиться. Часто, видя плачущего человека, окружающие бросаются его успокаивать. Считается, что если человек плачет — то ему плохо, а если нет — значит, он успокоился или он «держится». В слезах содержится большое количество гормона стресса, и, плача, человек избавляется от него, ему становится легче. Когда человек сдерживает слезы, эмоциональной разрядки не происходит. Если ситуация затягивается, то психическому и физическому здоровью человека может быть нанесен урон. Поэтому не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Дайте себе время и возможность выплакаться.**

**Однако если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то помогут следующие приемы:**

- Выпить стакан воды.**
  - Медленно, но не глубоко, а нормально дышать, концентрируясь на выдохе.**
-



## ***ИСТЕРИКА***

**Это состояние, когда очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него. Если у человека возникает мысль о том, что следует прекратить истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае можно предпринять следующие действия:**

- Уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному.**
- Умыться ледяной водой — это поможет прийти в себя.**
- Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1—2 секунды, медленный вдох и т.д. — до того момента, пока не удастся успокоиться.**

## ***ЧУВСТВО ВИНЫ ИЛИ СТЫДА***

**Многие люди, пережившие экстремальную ситуацию или потерявшие близких, испытывают чувство вины или стыда. Справиться с этими чувствами самостоятельно или без посторонней помощи очень трудно. Поэтому подумайте об обращении за помощью к специалисту, это поможет вам справиться с ситуацией.**

- Говоря о своих чувствах, используйте вместо «мне стыдно» или «я виноват» словосочетание «я сожалею», «мне жаль». Слова имеют большое значение, и такая формулировка может помочь вам оценить свои переживания и справиться с ними,**
- Напишите о своих чувствах письмо. Это может быть письмо себе или человеку, которого вы потеряли. Это часто помогает выразить свои чувства.**



## ***ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ***

**Если двигательное возбуждение возникает, то:**

- попробуйте направить активность на какое-нибудь дело. Можно сделать зарядку, пробежаться, прогуляться на свежем воздухе. Вам помогут любые активные действия;**
- попытайтесь снять лишнее напряжение. Для этого дышите ровно и медленно. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте, как вместе с воздухом вы выдыхаете напряжение. Поместите в тепло ноги и руки, можно активно растереть их до появления ощущения тепла. Положите руку себе на запястье, почувствуйте свой пульс, попробуйте сосредоточиться на работе своего сердца, представить, как оно размеренно бьется. Современная медицина утверждает, что звук биения сердца позволяет почувствовать себя спокойно и защищенно, так как это тот звук, который каждый человек слышит в безопасном и уютном месте — в утробе матери. Если возможно, включите спокойную музыку, которая вам нравится.**

## ***ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, АГРЕССИЯ***

**Гнев и злость — чувства, которые часто испытывают люди, переживающие несчастье. Это естественные чувства. Поэтому, если вы испытываете гнев, необходимо дать ему выход таким образом, чтобы это не шло во вред вам и окружающим. Доказано, что люди, скрывающие и подавляющие агрессию, испытывают больше проблем со здоровьем, чем те, кто умеют свой гнев выражать. Попробуйте выразить свой гнев одним из следующих способов:**

- **Громко топните ногой (стукните рукой) и с чувством повторите: «Я злюсь», «Я взбешен» и т.д. Можно повторить несколько раз, пока не почувствуете облегчение.**
- **Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.**
- **Дайте себе физическую нагрузку, почувствуйте, сколько физической энергии вы затрачиваете, когда злитесь.**



**Умей принудить нервы, сердце, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже все пусто, все сгорело,  
И только воля говорит: «Иди!»**





Наполни смыслом каждое мгновение,  
Часов и дней неумолимый бег —  
Тогда весь мир ты примешь как владенье,  
Тогда, мой друг, ты будешь Человек!

