

Если вы чувствуете,
что не готовы помочь,
вам страшно, неприятно
разговаривать
с человеком –
не делайте этого!



Как помочь человеку в состоянии стресса

Допсихологическая помощь

Каждый человек может оказаться в экстремальной ситуации.

Находясь в таком состоянии человек не всегда может справиться с сильнейшими эмоциональными реакциями.

**Это могут быть
страх, гнев, обида, тревога;
острейшее чувство утраты.**

Именно поэтому так важно поддержать его в этот момент и помочь найти силы и мужество жить дальше.

Но, не обманывайте человека, не давайте ему ложных надежд.



Если вы столкнулись с

ИСТЕРИКОЙ



Истерика – активная, энергозатратная поведенческая реакция. Так человек выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих.

Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать все это происходит в присутствии зрителей.



Эта реакция способна заражать окружающих.

Чего не стоит делать!

- не совершайте неожиданных действий (дать пощечину, трясти человека, облить водой).
- не вступайте с ним в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте с ним.
- не говорите шаблонных фраз «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».

Что может помочь!

- Постарайтесь **удалить зрителей** и замкнуть внимание на себе (чем меньше зрителей, тем быстрее пройдет реакция).
- Если это невозможно, постарайтесь **стать самым внимательным слушателем** (сократите количество слов, которые вы говорите).
- Обращайтесь к нему **по имени**, простыми короткими фразами.
- Чаще **поддакивайте, кивайте**.
- После истерики чаще всего наступает упадок сил – дайте человеку возможность **отдохнуть**.
- Не нужно считать, что человек это делает намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.
- Помните, что **это нормальная реакция** на ненормальные обстоятельства.



Если вы столкнулись с **агрессивной реакцией**



Агрессия, злость, гнев – это активная энергозатратная реакция, которая бывает: **вербальной** (выраженной в словах) и **невербальной** (человек совершает агрессивные действия).

Любой человек имеет право в экстремальной ситуации, которая нарушила привычный уклад его жизни, **испытывать злость, раздражение и гнев.**



Если гнев вовремя не остановить, он может стать массовым.

Чего не стоит делать !



- не считайте человека, выражающего агрессию злым по характеру.
- не спорьте с ним и не переубеждайте его, даже если он неправ.
- не угрожайте ему и не запугивайте его.

Что может помочь !



- Разговаривайте с ним **спокойно**, постепенно снижая темп и громкость речи.
- Обращайтесь к нему по имени.
- Задавайте ему вопросы, которые помогли бы понять и сформулировать его требования к этой ситуации: «Что лучше будет сделать: это или вот это?».
- Направьте его активность **на полезные физические действия** (поручите ему простое дело, например, посчитать количество людей, помочь принести воды и прочее).
- Помните, что его реакция направлена на обстоятельства, а не на вас лично.



Если вы столкнулись с

тревогой



Тревога - это реакция в каком-то смысле тяжелее, чем реакция страха (где мы можем бояться чего-то конкретно: перелетов в самолете, собак, болезни). При состоянии тревоги человек не знает, чего он конкретно боится.



Тревожное состояние длится долго и вытягивает все силы и энергию.

Чего не стоит делать!



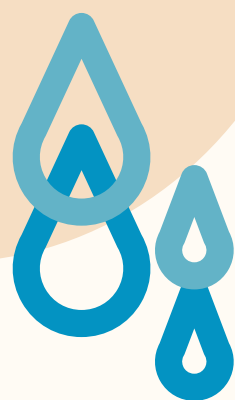
- не оставляйте человека одного.
- не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если они могут его расстроить.
- не убеждайте его, что незачем тревожиться, особенно если это не так.

Что может помочь!



- Важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит.
- Возможно он осознает **источник** тревоги, и он трансформируется в страх. А со страхом справиться проще.
- Источником тревоги часто выступает **недостаток информации** и состояние неопределенности.
- Нужно проанализировать информацию, в которой он нуждается и предоставить ему.
- Состояние тревоги **сковывает** человека, навязчивые мысли не покидают его. Предложите **сделать несколько физических упражнений**, чтобы снять напряжение в мышцах, либо вовлечь в простую **деятельность**, связанную с происходящими событиями.

Если вы столкнулись с **плачем и рыданием**



Чего не стоит делать !



- не пытайтесь остановить реакцию и успокоить человека.
- не стоит считать, что слезы - это проявление слабости.
- не сдерживайте слезы, потому что это не приведет к эмоциональной разрядке и нанесет вред психическому и физическому здоровью.

Плач – это та реакция, которая позволяет человеку в сложной ситуации выразить переполняющие его эмоции.

Любую трагедию и потерю человек **ДОЛЖЕН ПЕРЕЖИТЬ**.

Это значит понять, что с ним случилось и выстроить новые отношения с миром. Это процесс требует времени.



Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем – свидетельствуют о том, что процесс переживания начался.

Такая реакция является самой лучшей.

Что может помочь !



- Постарайтесь выразить человеку **поддержку и сочувствие**.
- Не обязательно словами. Можно просто **сесть рядом**, держать за руку, обнять. Порой присутствие рядом значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
- Важно **дать** человеку возможность **высказаться**, поговорить о своих чувствах.
- Нужно **дать реакции состояться**, а если вы чувствуете, что она затянулась и не приносит человеку облегчения, можно предложить выпить стакан воды.
- Помогите человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном **дыхании**, вместе с ним займитесь каким-нибудь **делом**.