***Порядок оказания помощи при острых стрессовых реакциях***

1. **Истерика**

Истериодная реакция – это один из способов, с помощью которой наша психика реагирует на экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратная и обладает свойством заражать окружающих.

Как помочь при истерике:

* Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя;
* Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.
* Меньше говорите сами. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени;
* После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть

Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае нужно принять следующие действие:

* Уйти от «зрителей», 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 так далее.

Недопустимые действия при истерике:

* Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека).
* Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пойдет.
* Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.
* Помните, что истероидное проявление – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.
* Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки» и т.д.

1. **Психомоторное возбуждение**

Человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное, что он может делать – это двигаться. Движения могут быть совсем простые («Я побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что не знаю, где нахожусь») или достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

Психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

Помощь при психомоторном возбуждении:

* Необходимо привлечь внимание пострадавшего.
* Изолируйте пострадавшего от окружающих.
* Говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».

1. **Агрессия**

Агрессивная реакция или гнев, злость – бывает несколько видов: вербальная (когда человек высказывает слова угрозы) и не вербальная (человек совершает агрессивные действия).

Как помочь другому человеку в гневе:

* Разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.
* Важно говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает гнев.
* Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации.

Как помочь себе при агрессии:

* Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.
* Дайте себе физическую нагрузку.

Недопустимые действия при агрессии:

* Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой.
* Гнев – это выражение эмоциональной боли на «ненормальные» обстоятельства.
* Не старайтесь переспорить или переубедить человека, даже если считаете, что он не прав.
* Не угрожайте и не запугивайте.

**4. Апатия**

Непреодолимая усталость, такая, что любое движение, слово дается пострадавшему с огромным трудом. Полное равнодушие и безразличие, проявление каких бы то ни было эмоций отсутствует.

Помощь при апатии:

* Задавайте вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?).
* Вовлекать пострадавшего в посильную для него совместную деятельность (например: оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).
* Проводить пострадавшего к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь). Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.

**5.Слезы**

Плач – это реакция, позволяющая в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

Помощь пострадавшему:

* Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим и не пытаться помочь ему – тоже неправильно.
* Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и переживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
* Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах.
* Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить выпить ему стакан воды – это известное и широко используемое средство.
* Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.

Помочь себе при плаче:

* Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться.
* Однако, если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но неглубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

Недопустимые действия:

* Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.
* Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

**6. Ступор**

Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, как бы оцепенев.

Отличить ступор как острую стрессовую реакцию от кататонического ступора очень сложно, именно поэтому помощь таким пострадавшим оказывается медиками. Однако в случае, если по близости отсутствует бригада врачей, может оказать доврачебную помощь.

Помощь при ступоре:

* Необходимо добиться любой реакции помтрадавшего, вывести его из оцепенения. Важно: данная реакция на выходе может перейти в другую реакцию, к этому необходимо быть готовым.

**7. Нервная дрожь**

За счет этой реакции тело «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и приводить к развитию заболеваний.

Признаки:

* Внезапное начало (сразу после инцидента или спустя небольшое время)
* Сильное дрожание всего тела или отдельных его частей.

Помощь:

* Нервной дрожи необходимо дать состояться, поскольку в целом эта реакция адаптивная. При появлении возможности необходимо передать пострадавшего медикам.
* Нельзя препятствовать проявлению нервной дрожи, физически ее остановить.
* Нервным будет обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

**8. Страх**

Страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его времени от времени испытывает каждый человек.

Как помочь другому человеку, если он испытывает страх:

* Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве.
* Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.
* Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку просто интеллектуальное действие. Например, отнимать от 100 по 7.
* Когда острота страха начинает спадать, поговорить с человеком о том, чего он боится, но не нагнется эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в такой ситуации – это нормально.

Как помочь себе при страхе:

* Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения.
* Попытайтесь сформулировать для себя и проговорить вслух, что вызывает страх.
* Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.
* При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

Недопустимые действия:

* Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости».
* Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.