

Памятка допсихологической помощи в стрессовых ситуациях

| ТРЕВОГА - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия | | | |
|---|--|---|--|
| КАК проявляется | ЧТО делать | ЧТО НЕ делать | ЗАЧЕМ мы это делаем |
| <p>Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами)</p> <p>Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</p> | <p>Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги</p> <p>Если тревога связана с ситуацией, то предложить обратившемуся продуктивные действия, связанные с происходящим</p> <p>Тревогу в текущий момент снимаем техниками работы с тревогой</p> | <p>-Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так</p> <p>-Не оставлять одного.</p> <p>В ситуациях повышенной тревожности человеку лучше не быть одному. Быть с ним до снижения симптомов тревожности</p> | <p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность</p> |
| ПЛАЧ, СЛЕЗЫ — эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции | | | |
| <p>Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении</p> <p>Слезы приносят облегчение</p> | <p>-Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку</p> <p>-Если общение на проработку эмоций - дать выплакаться; если на проработку запроса - переключаем (дыхание, вода, отвлечение)</p> <p>-Выражать поддержку обратившемуся (я-сообщения)</p> <p>-Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов</p> | <p>-Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы</p> <p>-Не убеждать не плакать</p> <p>-Не считать слезы проявлением слабости.</p> <p>-Принятие обратившегося и его чувств</p> | <p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p> |

ИСТЕРИКА — способ реагирования психики на травмирующие события

| КАК проявляется | ЧТО делать | ЧТО НЕ делать | ЗАЧЕМ мы это делаем |
|--|--|--|---|
| <p>Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: Кричит, одновременно плачет</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Рекомендовать уединиться -Применять приемы активного слушания, перефразирование -Обращаться по имени -Говорить мало, короткими, спокойными фразами -Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил -Дать человеку отдохнуть | <ul style="list-style-type: none"> -Если обратившимся является родитель, то не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины) -Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция -Не считать, что человек намеренно привлекает к себе внимание -Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя» | <ul style="list-style-type: none"> -Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции Истерика заражает окружающих |

СТРАХ — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения Опасен страх оцепеняющий</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Отвлекать на спокойные задачи (чтение книг, музыка и пр.) -Снимать ситуативную тревожность, приводящую к страху методами переключения внимания -Дышать ровно и глубоко, применение дыхательных техник -Проявить заинтересованность, понимание. -Активное слушание | <ul style="list-style-type: none"> Не обесценивать страх «не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр. Не пытаться убедить, что страх неоправданный Не оставлять одного при ощущении небезопасности | <p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее обратившийся справится со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время</p> |
|--|--|--|---|

АПАТИЯ — отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствию отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствию внешних эмоциональных проявлений

| КАК проявляется | ЧТО делать | ЧТО НЕ делать | ЗАЧЕМ мы это делаем |
|--|---|---|---|
| <p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)</p> | <p>-Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?» -Найти комфортное место для продолжения разговора с человеком. -Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции -Для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей</p> | <p>-Не говорить резко, не выдергивать обратившегося из этого состояния -Не обесценивать реакции обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись»</p> | <p>-Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние -Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций</p> |

АГРЕССИЯ – активная энергозатратная реакция, физические, эмоциональные или психологические действия или угрозы действий, оказывающие влияние на другого человека.

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Гнев, злость, раздражение, выражающиеся в словах или действиях Действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя</p> | <p>-Говорить спокойно Постепенно снижать темп и громкость речи -Принятие чувств обратившегося «Я понимаю, что тебе хочется все разнести» -Задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?» -Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.)</p> | <p>-Не считать, что агрессия обратившегося проявляется у него постоянно и является его чертой -Не спорить, не переубеждать обратившегося (даже если он не прав) -Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</p> | <p>-Принимаем право обратившегося на такую эмоциональную реакцию. -Если обращается родитель, то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них, она направлена на обстоятельства, в которых сейчас отказался ребенок -помогаем выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)</p> |
|---|---|--|---|