

# Техники допсихологической помощи в кризисных ситуациях.

## ПОМОЩЬ ПРИ ПАНИКЕ И СТРЕССЕ

### Охладитесь

Самое быстрое — подставить руки под струю ледяной воды и подержать несколько секунд. Умойтесь холодной водой, если есть возможность. Лучше принять контрастный душ, но этот вариант вряд ли подойдет тем, кого неприятные новости застали прямо на рабочем месте.

### ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ (Напряжение, расслабление)

1. Примите удобную позу стоя или сидя (можно закрыть глаза)
2. Сделайте вдох, одновременно считая про себя:  
«один, два, три, четыре»
3. Задержите воздух в себе, одновременно считая про себя:  
«один, два, три, четыре»
4. Сделайте выдох, одновременно считая про себя:  
«один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три».
5. Задержите дыхание, одновременно считая про себя:  
«один, два, три, четыре»



Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм – примерно 4-6 секунд.

### НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

Крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и изо всех сил напрячь все мышцы секунд на 10. А затем расслабить тело, ощутив тепло и покой.

## ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ И СТРЕССЕ

### Упражнение «СНЕЖИНКА»

Выполняется только глазами. Лучше делать сидя. Повторять 10 раз каждое

1. Делаем движения глазами сверху вниз и обратно движения
2. слева-направо (возвращаясь через движение справа-налево);
3. по диагонали слева сверху к нижнему углу вправо;
4. по диагонали справа сверху к нижнему левому углу.

Во время выполнения упражнения важно, чтобы голова не двигалась за глазами, не забывайте дышать.

### Техника «Заземление 5-4-3-2-1»

Цель техники: переключить фокус внимания с тревожных мыслей на реальность, снять напряжение и стресс в моменте, замедлиться и успокоиться.



1. Заземляться можно в ситуации, когда Вас охватывает сильная тревога или навязчивые мысли, мешающие концентрации внимания.
2. Заземляться можно в ситуации, когда Вы переживаете паническое настроение.
3. Заземляться можно в ситуации острого стресса, когда хочется переключить внимание, расслабиться, отпустить навязчивые мысли и сфокусироваться на чем-то одном.
4. Заземляться можно в ситуации тяги (*при совладании с зависимым поведением*)  
**Заземляться можно когда угодно и где угодно, ограничений нет.**

Когда Вы замечаете, что Ваше состояние ощутимо ухудшается, напряжение в теле нарастает, а мысли не дают адекватно реагировать на события вокруг, используйте счёт на 5-4-3-2-1 по следующему алгоритму

- ✚ 5 Найдите **5 любых предметов**, которые попадают на глаза, и мысленно назовите их (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*). Вне зависимости от места нахождения. Например, если Вы находитесь в комнате, это могут быть: окно, дверь, часы, салфетка, ручка. Не торопите себя, ищите предметы и называйте их.
- ✚ 4□ Услышьте **4 звука** и мысленно назовите их (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*). Например: голос соседей, тиканье часов, звук двигателя машины за окном, полная тишина (*это тоже звук*).
- ✚ 3□ Почувствуйте **3 ощущения** и мысленно назовите их (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*). Прикоснитесь к 3 любым объектам или отследите свои ощущения. Например, Ваши часы немного сдавливают запястье и Вы чувствуете это давление; Вы трогаете свитер и он мягкий; Вы касаетесь батареи, она теплая и твердая.
- ✚ 2□ Заметьте **2 запаха** и мысленно назовите их (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*). Найдите в своём пространстве вещи, которые могут пахнуть, соприкоснитесь с ними для ощущения запаха. Например, если Вы пользуетесь парфюмом и наносите его на запястье, понюхайте запястье и опишите аромат
- ✚ 1□ Ощутите **1 вкус** и мысленно назовите его (*либо вслух, если обстоятельства позволяют*). С данными пунктом можно экспериментировать, например: Вы можете сфокусироваться на непосредственном вкусе во рту и назвать его (*сладко, горько, кисло, солено*); Вы можете что-то съесть или пожевать жвачку и описать вкус этой пищи; Вы можете представить мысленно какую-то еду и попробовать описать её вкус (*представить клубничную конфету и ощутить её сладость и аромат*).

#### **ТЕХНИКА ПРИ СТРАХЕ.**

1. Энергично разотрите ладони 5 сек.;
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх-вниз;
3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы-5 сек.;
4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки-8 сек. Затем правой руки;
5. Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу большим и указательным пальцем правой руки;
6. Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза;
7. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторить по 3 раза на каждую ногу.

## ТЕХНИКА при нервной дрожи

### «Тряска»

- Встаньте прямо и постарайтесь максимально расслабить свое тело. Успокаиваете дыхание и закрываете глаза.
- Поочередно потрясите кистями рук. Теперь руками полностью, от кончиков пальцев до плеча.
- Поднимите одну ногу и потрясите. Прodelайте тоже самое с другой ногой.
- Теперь остановитесь.
- Снова начните медленно трясти обоими руками, передавая тряску всему телу и ногам. Доверяйте своему телу, оно само начнет задавать амплитуду движений и частоту тряски.

Время выполнения практики можете установить от 2-3 минут и увеличивать на сколько вам нравится.

### МАССАЖ

1. Энергично разотрите ладони 5 сек.
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз 5сек.
3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.
5. Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите (повторить 3 раза)
6. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его,

отпустить. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

## ТЕХНИКА ПРИ ТРЕВОГЕ

В момент паники возьмите в руки небольшой предмет (маленькая игрушка, камень, украшение), сконцентрируйтесь на тактильных ощущениях, на текстуре предмета, на температуре, размере, весе. Проговорите про себя все эти характеристики.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТУПОР И ОЦЕПЕНЕНИЕ

Запустить органы чувств (зрение, слух, вкус, тактильные ощущения, обоняние).

«Сколько пальцев я показываю?»,

«Это какой цвет у тебя?»,

«Как тебя зовут?»,

«Чувствуешь мою руку?».

Дать попить воды.

Сесть рядом с ним и что-то тихо ему говорить (в этом состоянии реакция идет на сверхтихие раздражители).

## ТРЕВОГА

### **Как предложить помощь?**

«Я вижу, что у тебя сейчас (проявления)... Я вижу, что ты сильно переживаешь (какое-то событие)...

Я готова предложить тебе небольшое упражнение, чтобы тебе стало легче. Готов попробовать его сейчас вместе со мной?»

«Я вижу, в какой сложной ситуации ты сейчас находишься, вижу твои переживания. Вероятно, это может мешать тебе, негативно влиять на твою жизнь. Мы можем проговорить сейчас с тобой некоторые рекомендации, которые помогут, когда ты тревожишься особенно сильно»