

САМОРЕГУЛЯЦИЯ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ



В процессе внутренней работы
над собой человек может и
должен выработать
стрессоустойчивость, или,
выражаясь словами К.Г. Юнга,
«готовность, что бы ни
произошло, принять это
СПОКОЙНО».

Стресс – это состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Симптомы острой реакции на стресс.

- ▣ страх
- ▣ тревога
- ▣ плач
- ▣ истерика
- ▣ апатия
- ▣ чувство вины
- ▣ злость
- ▣ неконтролируемая дрожь
- ▣ двигательное возбуждение

ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ



ЧУВСТВО СТРАХА



СТРАХ

Глубокий вдох, задержать дыхание на 1-2 секунды, выдохнуть. Повторить упражнение 2 раза.

Затем сделайте 2 неглубоких медленных вдоха — выдоха . Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше

ЧУВСТВО ТРЕВОГИ



ТРЕВОГА

Попробуйте считать .Например: поочерёдно
в уме отнимите от 100 то 6, то 7,
перемножать двузначные числа,
посчитать, на какое число приходился
второй понедельник прошлого месяца.
Читать, вспоминать или сочинять стихи,
придумывать рифмы.

ПЛАЧ



ПЛАЧ

Выпить стакан воды.

**Медленно, но не глубоко, а нормально
дышать, концентрируясь на выдохе**

ПРИСТУП ИСТЕРИКИ



ИСТЕРИКА

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 удаётся успокоиться.

ЧУВСТВО АПАТИИ



АПАТИЯ

Поместить ноги в тепло, следить чтобы тело не было напряжено.

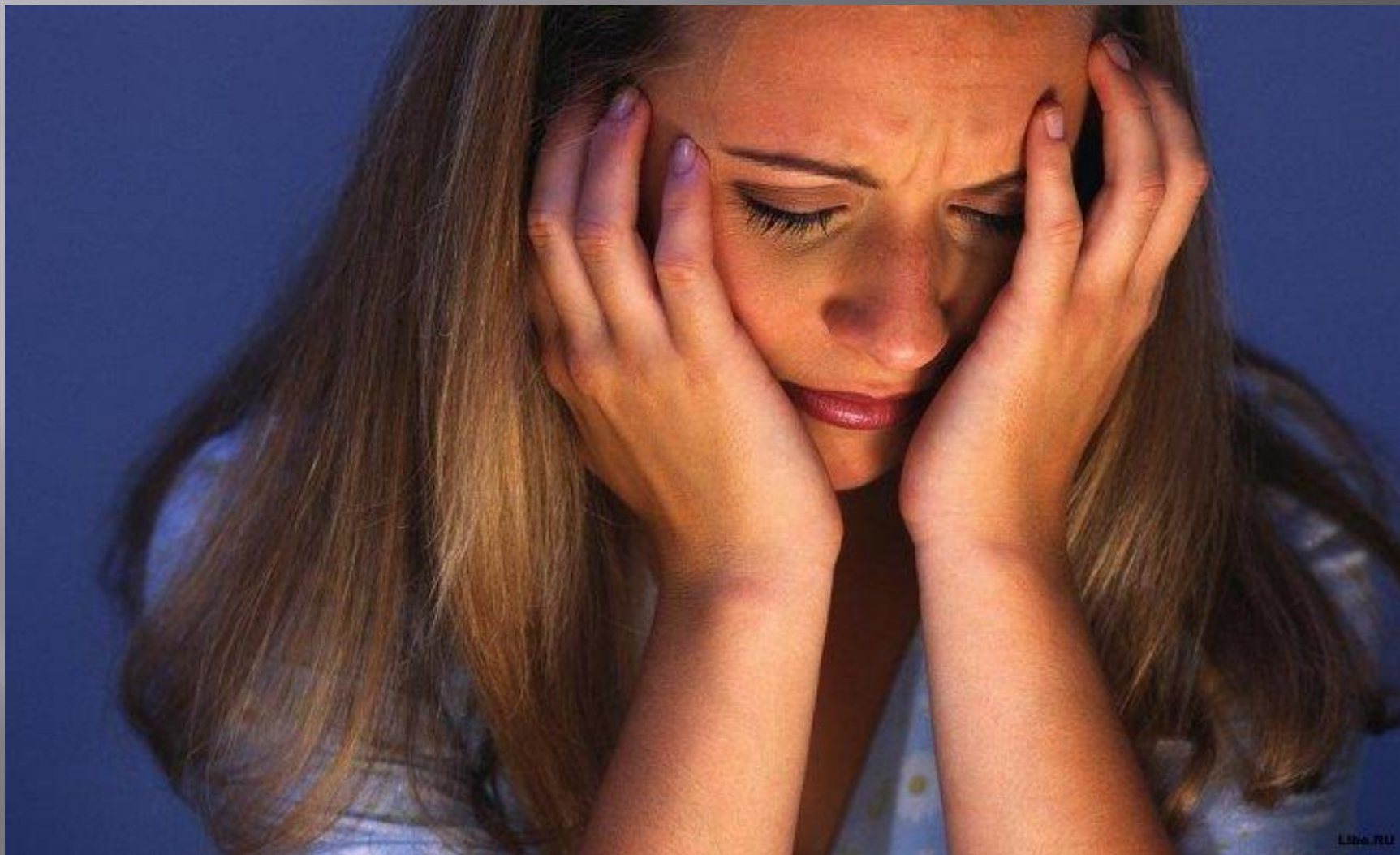
Короткий отдых на 15-20 минут.

Помассировать мочки ушей и пальцы рук.

Выпить чашку некрепкого сладкого чая.

Сделать несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.

ЧУВСТВО ВИНЫ ИЛИ СТЫДА



ВИНА ИЛИ СТЫД

Использовать вместо «мне стыдно» или «я виноват» словосочетания «я сожалею», «мне жаль».

Написать о своих чувствах письмо. Письмо себе или человеку, которого вы потеряли. Это помогает выразить свои чувства.

ЧУВСТВО ГНЕВА, ЗЛОСТИ



© Alamy

ГНЕВ, ЗЛОСТЬ, АГРЕССИЯ

Громко топнуть ногой (стукнуть рукой) и с чувством повторить: «Я злюсь», «Я взбешен» и т.д. Повторите несколько раз, пока не почувствуете облегчение.

Выскажите своё чувства другому человеку.

Дайте себе физическую нагрузку, почувствуйте, сколько физической энергии вы затрачиваете, когда злитесь.

НЕРВНАЯ ДРОЖЬ



Нервная дрожь

Усилить дрожь.

Не пытаться силой удержать трясущиеся
мышцы.

Попробовать не обращать на дрожь
внимание, через некоторое время она
прекратится сама собой.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ



ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Любые активные действия (зарядка, пробежка, прогулка).

Дыхание ровное и медленное. Сосредоточение на своём дыхании.

Поместить в тепло ноги и руки, можно активно растереть их до появления ощущения тепла.

Положить руку себе на запястье, почувствовать свой пульс.

Попробовать сосредоточиться на работе своего сердца.

Приемы оказания экстренной «допсихологической» помощи:



Помощь при чувстве страха

- ▣ Положить руку на живот; попросить медленно вдохнуть, дать почувствовать, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Попросить задержать дыхание на 1-2 секунды. Выдохнуть. Сначала опускается живот, потом грудь. Повторить упражнение 3-4 раза.
- ▣ Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом.

Помощь при чувстве тревоги

- ▣ Попробуйте занять человека умственным трудом (считать, писать, рисовать).
- ▣ Физический труд.
- ▣ Попробуйте разговаривать человека и понять, что именно его тревожит.
- ▣ Если есть возможность, сделать зарядку или совершить пробежку.

ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ПЛАЧА

- ❑ Дать возможность выплакаться, выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
- ❑ Не задавать вопросов, не давать советов.
- ❑ Применять приёмы «активного слушания».
- ❑ Выслушать.

ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ИСТЕРИКИ

- ❑ Удалить окружающих.
- ❑ Создать спокойную обстановку.
- ❑ Совершить неожиданное действие, которое может удивить.
- ❑ Говорить с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном(«выпей воды», «умойся»).
- ❑ Не потакать желаниям пострадавшего.

ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ АПАТИИ

- ▣ 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.
- ▣ Говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность

ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ

- ▣ Поговорите с человеком, выслушайте его.
- ▣ 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 НЕРВНОЙ ДРОЖИ

- ▣ Нужно усилить дрожь.
- ▣ Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10-15 секунд.
- ▣ Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
- ▣ После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть.
- ▣ Желательно уложить его спать.

ПОМОЩЬ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОМ ВОЗБУЖДЕНИИ

- ▣ Изолировать пострадавшего от окружающих.
- ▣ Говорить спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает: «Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось?».
- ▣ Не спорить с пострадавшим. Не задавать вопросов. В разговоре избегать фраз с частицей «не».

Дыхательная гимнастика:

Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке - сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1-2 сек.

Повторите упражнение еще 1 раз.

Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова. Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление.

Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть.

Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3-4 вдоха-выдоха.

Некоторое время (примерно 1-2 минуты) дышите нормально.

Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя.

Старайтесь сохранять состояние расслабленности.

Повторите упражнение 3-4 раза.

ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ АГРЕССИИ

- ▣ Сведите 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.
- ▣ 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».

Помощь и поддержка окружающих во время и сразу после трагических событий помогают человеку справиться с горем, не попасть в дальнейшем в замкнутый круг страха, вины и отчаянья.

