ПАМЯТКА

**«Основы экстренной психологической помощи.
Как помочь окружающим в случае слез, истерики, агрессии, страха, тревоги»**

СЛЕЗЫ

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

Действия



- дайте этой реакции состояться;
- выразите человеку свою поддержку и сочувствие;
- дайте возможность говорить о своих чувствах;
- предложите стакан воды и/или сконцентрируйтесь на глубоком и ровном дыхании;
- дышите вместе с человеком

Нельзя

- активно успокаивать;
- убеждать не плакать

ИСТЕРИКА

Истерика - это один из способов, с помощью которой наша психика реагирует на экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна и обладает свойством заражать окружающих



Действия

- постарайтесь убрать зрителей и замкнуть внимание человека на себе;
- будьте внимательным слушателем, оказывайте поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте;
- меньше говорите;
- если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени

После истерики дать умыться ледяной водой, сделать дыхательные упражнения: вдох: задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох. Предложить стакан воды. Дать отдохнуть

Нельзя

- обливать водой, давать пощечину, трясти человека;
- спорить;
- вступать в активный диалог по поводу высказываний человека;
- говорить шаблонных фраз, типа: «Возьми себя в руки», «Успокойся», «Так нельзя»

ТРЕВОГА

Тревога - это расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий

Действия



- внимательно выслушайте человека;
- выбирайте нейтральные выражения, типа: «Понимаю», «Ага», «Угу» и т.д.;
- задавайте открытые вопросы;
- поделитесь своим жизненным опытом;
- совместно проанализируйте информацию
- составьте план действий

Нельзя

- оставлять человека одного;
- убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так;
- нельзя скрывать плохие новости или правду о ситуации

СТРАХ

Страх - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

Действия



- совместно задержите дыхание насколько это возможно, после сосредоточьтесь на спокойном медленном дыхании;
- предложите человеку простое интеллектуальное действие (например, отнимать от 100 по 7 и т.д.);
- когда острота страха начнет спадать, дайте возможность человеку выговориться;
- скажите, что страх в такой ситуации – это нормально

Нельзя

- оставлять человека одного;
- обесценивать и высмеивать страх человека;
- употреблять фразы типа: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости»

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА

Паническая атака – приступ сильной тревоги, который возникает внезапно и столь внезапно проходит



Действия

Обеспечьте связь тела человека с материальным миром

Примерные фразы:

- «Чтобы тебе стало спокойнее, надо почувствовать свое тело»;
- «Ты можешь взять меня за руки и рассказать, что ощущаешь, какие они: теплые, холодные, грубые, сухие»;
- «Давай теперь сядем на стул со спинкой. Сними обувь, поставь ноги на пол, чтобы ощутить его всей ступней. Спиной почувствуй спинку стула, руками и бедрами сиденье. Опиши, что ты ощущаешь каждой точкой соприкосновения»;
- «Мы можем с тобой немножко походить, и даже без обуви, знаешь тут разные стены на ощупь»

Выстройте причинно-следственную связь с окружающими предметами

Примерные фразы

- «Посмотри на эту картину и расскажи, что ты на ней видишь?»;
- «Какие цвета тебе на ней особенно запоминаются?»;
- «Как думаешь, она нарисована красками или напечатана на принтере?»;
- «А какую бы ты повесил сюда картину?»

Нельзя

- выяснять причину данного состояния человека;
- обесценивать и высмеивать страх другого человека;
- употреблять фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости»

АГРЕССИЯ

Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда

Не считайте, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой!

Действия

- разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи;
- обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогут ему сформулировать и понять требования к сложившейся ситуации

Нельзя

- не угрожайте и не запугивайте;
- не старайтесь переспорить или переубедить человека, даже если считаете, что он не прав