

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Петрусенко Ираида Владимировна



ОСТРАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС (МКБ-10)

Состояние, которое развивается у человека в ответ на необычный физический или психический стресс и обычно стихает через несколько часов или дней.

Симптомы показывают типичную смешанную и изменчивую картину и включают первоначальное состояние «ошеломления» с некоторым сужением области сознания и внимания, невозможностью полностью осознавать раздражители и дезориентированностью.

Симптоматика обычно проявляется через несколько минут после воздействия стрессовых стимулов или события и исчезает через 2-3 дня (часто через несколько часов).

Симптомы острой реакции на стресс могут включать в себя:

Состояние оцепенения, Агрессия, Гнев, Тревога, Ступор и избегание контактов, Возбуждение, Страх, Паника, Истерика, Плач

Вегетативные признаки: тахикардия, потливость, бледность кожи или наоборот - покраснение кожных покровов, поверхностное дыхание.

*Эти симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток).
Есть четкая временная связь: симптомы появляются сразу вслед за стрессовым событием.*

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной (кризисной, стрессовой) ситуации, справиться с сильными эмоциональными реакциями, возникшими в ответ на ситуацию

При стрессовой ситуации люди могут находиться в особом психологическом состоянии и не всегда могут самостоятельно справиться с собственными эмоциональными реакциями.

Часто реакции на ситуацию могут быть таковы, что человек становится способным причинить вред себе и окружающим. Такого рода реакции называются острыми реакциями на стресс.

Это нормальные реакции на ненормальные для человека обстоятельства.



НУЛЕВОЙ ЭТАП

Получение первичной информации об эмоциональном состоянии своем собственном состоянии, затем об эмоциональном состоянии пострадавшего .



«Я понимаю, что со мной происходит»

«Я готова замедлиться»

«Я понимаю, что я сейчас чувствую»

«Это состояние сейчас не про меня, это про него»

«У него есть причины так чувствовать, у меня этих причин сейчас нет» «Какое у меня сейчас состояние? Если это состояние не мое, какое мое истинное?»



Не пытайтесь помочь ребенку/подростку, если не уверены в своей безопасности.

Не переоценивайте собственные способности и при необходимости обращайтесь за помощью к профильным специалистам.

Если вы чувствуете, что не готовы оказать несовершеннолетнему помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с обучающимся, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Ребенок всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной

ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОСТРАДАВШИХ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



Снижение степени интенсивности переживания



Поиск продуктивных способов выражения эмоций

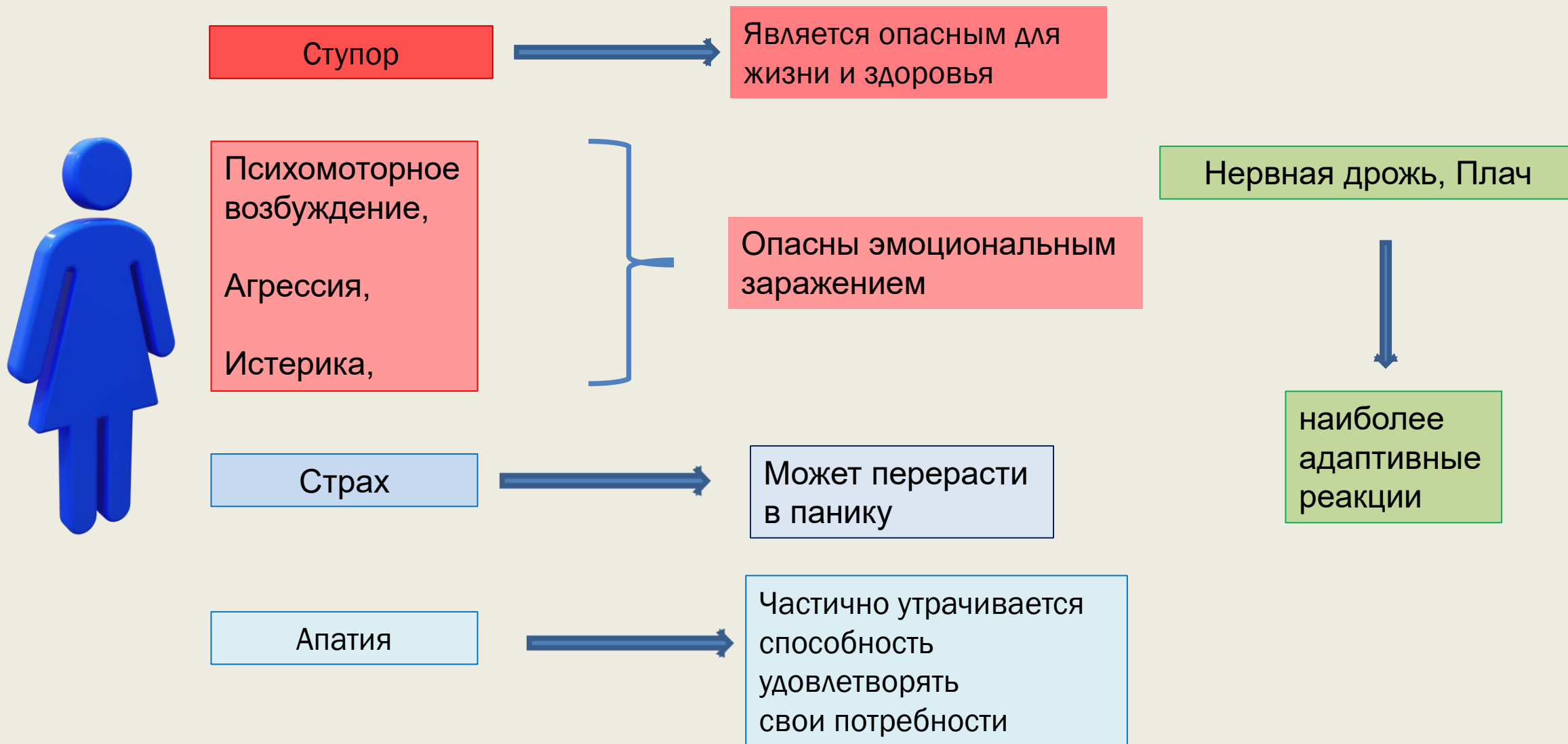


Принятие обратившегося и его состояния



Формирование жизнестойкости и повышения
ценности жизни

Порядок оказания помощи при острых стрессовых реакциях





Какие техники допсихологической помощи можно применять с обучающимися?



Эмоциональный ступор или оцепенение

Защитная реакция организма, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте в той позе, в которой человек находился в момент получения травмирующей информации, а также непосредственно после травмирующего события, когда вся энергия была направлена на выживание, и ее не хватает на осуществление контактов с окружающим миром.

Признаки:

- Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- Отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль);
- Состояние неподвижности, возможно напряжение отдельных мышц;
- Часто ограниченные координированные движения глаз.

Техника.

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 сверх тихие раздражители).



ТРЕВОГА – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия

КАК проявляется	ЧТО НЕ делать	ЧТО 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>	<ul style="list-style-type: none">• Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги• Если тревога связана с ситуацией, то предложить обратившемуся продуктивные действия, связанные с происходящим• Тревогу в текущий момент снимаем техниками работы с тревогой	<ul style="list-style-type: none">• Не убеждать, то тревожиться незачем, особенно если это не так• Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному (особенно при звонках в ночное время). Быть с ним до снижения симптомов тревожности	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность</p>

Что делать: Тревога прямо сейчас. Рекомендации

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»



Дыхание

На мобилизацию

На расслабление

Тело

Заземление

5-4-3-2-1





ТЕХНИКА

1. Медленно вдохните.
2. Пальцем закройте правую ноздрю. Сделайте медленный выдох через левую ноздрю.
3. Теперь вдыхайте левой ноздрей. Потом закройте ее и выдохните правой ноздрей.
4. Снова вдох правой ноздрей и выдох через левую.

Подышите в таком ритме 5-10 минут.

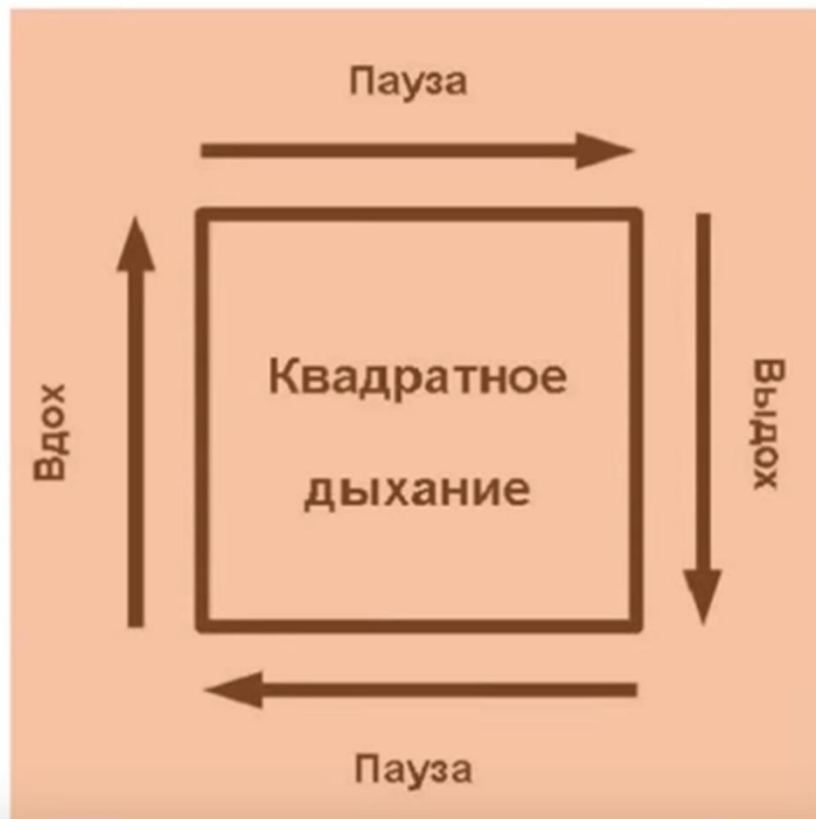
**!!! Дыхание на расслабление:
выдох всегда
длиннее вдоха !!!!**



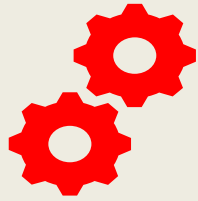


ТЕХНИКА

Квадратное дыхание



Квадратное дыхание: вдох, пауза, выдох – имеют одинаковый временной отрезок, например 4-5 сек



ТЕХНИКА

«5-4-3-2-1»

5 — Найдите пять вещей, на которых сможете остановить взгляд

4 — Почувствуйте четыре сенсорных ощущения

3 — Прислушайтесь к трем различным звукам

2 — Сконцентрируйте внимание на двух запахах

1 — Найдите одну вещь со вкусом



ТЕХНИКА

Когда нас накрывает стресс, мы можем не чувствовать сильнейшего напряжения, которое сковывает все тело, не дает нормально дышать. Чтобы эти «оковы» ослабить, сначала придется их затянуть потуже – крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и изо всех сил напрячь все мышцы секунд на 10. А затем расслабить тело, ощутив приятное тепло и покой.

Можно напрягать группы мышц по отдельности – кисти рук, предплечья и плечи, перейти на мышцы шеи и спины, затем – задействовать голени и бедра. Исходное положение может быть любым – и стоя, и сидя, и лежа с закрытыми глазами. Главное – помнить о дыхании.



ГНЕВ, АГРЕССИЯ – отрицательно окрашенная реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением или негодованием, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева с последующим стремлением устранить этот объект

КАК проявляется	ЧТО НЕ делать	ЧТО делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Активная энергозатратная реакция</p> <p>Гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях</p> <p>Действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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» 	<ul style="list-style-type: none"> • 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>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 Ребенку помогаем выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)</p>



НЕРВАЯ ДРОЖЬ – может быть при агрессии, плаче, страхе, истерике

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

1. Уточните у ребенка: ощущает ли он дрожь в теле или в какой-то части тела.
2. Объясните, что это нормальная реакция на стресс.
3. Рекомендуйте усилить дрожь, используйте технику «Тряска»
4. Мотивируйте отдохнуть, полежать, поспать.

ТЕХНИКА «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.

ПЛАЧ, СЛЕЗЫ – <...> эмоциональная реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции

КАК проявляется	ЧТО НЕ делать	ЧТО делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении</p> <p>Слезы приносят облегчение</p>	<ul style="list-style-type: none">• Если работаем над чувствами, не пытаться останавливать слезы• Не убеждать не плакать• Не считать слезы проявлением слабости. Принятие обратившегося и его чувств	<ul style="list-style-type: none">• 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• Если общение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение)• Выражать поддержку обратившемуся (я- сообщения)• Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>

ИСТЕРИКА — <...> способ реагирования психики на травмирующие события

КАК проявляется	ЧТО НЕ делать	ЧТО делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: - кричит, одновременно плачет.</p> <p>Истерика всегда происходит в присутствии зрителей</p>	<ul style="list-style-type: none">• Если обратившимся является родитель, то не совершать неожиданных действий (встряивания, обливания, пощечины)• Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция• Не считать, что ребенок 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">• Рекомендовать ребенку (родителям) уйти от зрителей• Применять приемы активного слушания, перефразирование• Обращаться по имени• Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами• Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил• Дать ребенку отдохнуть	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции</p> <p>Истерика заряжает окружающих</p>

СТРАХ – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

КАК проявляется	ЧТО НЕ делать	ЧТО делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения</p> <p>Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия ребенка</p> <p>Проявляется, как правило, в вечерних, ночных звонках</p>	<ul style="list-style-type: none">• Не оставлять одного при ощущении небезопасности• Не пытаться убедить, что страх неоправданный• Не обесценивать страх « не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.	<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 глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник• Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее обратившийся справиться со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время</p>



ТЕХНИКА

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.

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

КАК проявляется	ЧТО НЕ делать	ЧТО делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности.</p> <p>Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему.</p> <p>Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Не говорить резко, не выдергивать обратившегося из этого состояния• Не обесценивать реакции обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись»	<ul style="list-style-type: none">• Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»• Найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком• Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции• Для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние</p> <p>Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций</p>

Психомоторное возбуждение



Человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное, что он может делать – это двигаться.

Признаки:

- Движения резкие;
- Бесцельные и бессмысленные действия;
- Ненормально громкая речь;
- Часто отсутствует реакция на окружающих.

Техника

- Необходимо привлечь его внимание к себе, чтобы остановить («смотри на меня», «слушай меня»);
- Говорить спокойным голосом, избегать фраз с частицей «не»;
- Указания должны формулироваться четко и коротко («Иди сюда», «Делай так», «Сядь сюда»). *Если ему удастся их выполнить – необходимо поощрить («Правильно», «Да, так», «Отлично», «Молодец»);*
- Дать ощущение безопасности. Говорим: «Я рядом», «Я тебе помогу», «Ты в безопасности»;



Необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.