

Часто встречающиеся состояния и помощь при этих состояниях.

При переживании кризисной ситуации чаще всего встречаются такие реакции:

- Плач.
- Истерика.
- Нервная дрожь.
- Страх.
- Двигательное возбуждение
- Агрессия
- Ступор.
- Апатия.
- Насилие

Плач

Плач можно отнести к реакциям, которые позволяют дать выход негативным эмоциям. Реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную в ситуациях потери близкого человека, потери жилья, дома. Проявление реакции плача является симптомом переработки негативных эмоций, поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

Признаки

Человек уже плачет или готов разрыдаться; подрагивают губы; наблюдается ощущение подавленности; в отличие от истерики – нет возбуждения в поведении.

Помощь

В ситуации, когда у пострадавшего начинается реакция плача, крайне важным является дать человеку поддержку на рациональном, вербальном и телесном уровнях. Нежелательно оставлять пострадавшего одного; если невозможно оказать такому человеку профессиональную

помощь, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек. Можно и желательно использовать физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину, погладить по голове); это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.

Применение приемов «активного слушания» помогает присоединиться к человеку на вербальном уровне, что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе. Периодически произносите «угу», «ага», «да», кивайте головой т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете. Повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства. Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

Если человек сдерживает слезы, то эмоциональной разрядки, облегчения не происходит. Если это продолжается достаточно долго, то может повредить физическому и психологическому здоровью человека.

Истерика

Признаки

Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

Помощь

Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Если это не опасно, оставайтесь с пострадавшим наедине. Неожиданно совершите действие, которое может остановить

истерику (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).

После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием. Не потакайте желаниям пострадавшего.

Нервная дрожь

Часто можно наблюдать такую картину – человек, только что переживший аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия, сильно дрожит. Это неконтролируемая нервная дрожь – так тело «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и других болезней.

Признаки

Дрожь начинается внезапно сразу после инцидента или спустя короткое время; появляется сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

Помощь

Нужно усилить его дрожь; для этого возьмите пострадавшего за плечи, сильно и резко потрясите в течение 10 – 15 секунд. Во время этого приема разговаривайте с ним, иначе человек может воспринять ваши действия как нападение.

Неверно обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки.

Страх

Ребенок просыпается ночью оттого, что ему приснился кошмар. Человек, переживший землетрясение, не может

зайти в свою уцелевшую квартиру. Однажды попав в катастрофу, человек не садится за руль. Все это – страх.

Признаки

Напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения; панический страх и ужас могут побудить к бегству, вызывать оцепенение, агрессивное поведение; при этом человек плохо контролирует, что он делает и что происходит вокруг.

Помощь

Помните, что страх может быть полезным, когда помогает избежать опасности (страшно ходить ночью по темным улицам). Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью (ребенок боится чудовищ, которые живут под кроватью; человек, переживший насилие, боится входить в свой подъезд).

Чтобы помочь человеку – положите его руку себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс; это сигнал – «Я сейчас рядом, ты не один». Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

Если пострадавший говорит, слушайте его, выражайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Используйте отвлекающие занятия, не требующие сложных интеллектуальных действий.

Предложите человеку найти образ своего страха, добейтесь детального описания, попросите спроецировать его на воображаемый экран («На что похож твой страх? Какого он цвета, формы, движется или нет?» и т.п.). Попросите увеличить в размерах (или приблизить) этот образ, а затем

уменьшить (или удалить) его; это позволит пострадавшему почувствовать контроль над собственным страхом. («Попробуй увеличить свой образ на 1 %, теперь уменьши на 2 % и т.д.).

Попросите пострадавшего найти место в теле, где в данный момент «находится» страх. Помогите человеку проговорить телесные ощущения, вызываемые страхом. Попросите найти и описать противоположное страху ощущение в теле («Что противоположно напряжению?», «Где это ощущается в теле?»). После детального описания вернитесь в место расположения страха в теле и спросите о том, что изменилось в ощущениях. «Путешествуйте» от телесных ощущений страха к ресурсным, положительным переживаниям до тех пор, пока последние не станут незначительными.

С детьми используйте технику вынесения образа страха вовне (в виде рисунка, фигуры из пластилина или глины). Спросите, что ребенок хотел бы сделать со своим страхом (порвать, скомкать, сжечь, спрятать); после этого сделайте желаемое вместе с ребенком.

Эти несложные приемы могут помочь справиться с неприятным переживанием страха.

Двигательное возбуждение

Иногда потрясение от критической ситуации настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не понимает – где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Единственное, что он может делать, – это двигаться. Движения могут быть совсем простые («Побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что я не знаю, где нахожусь») или достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

Признаки

Движения резкие, часто бесцельные и бессмысленные действия, ненормально громкая речь; часто отсутствует реакция на окружающих; опасность причинения вреда себе и другим.

Помощь

Необходимо удержать человека с помощью приема «захват» – находясь сзади, просуньте свои руки подмышки пострадавшему, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя; изолируйте пострадавшего от окружающих; массируйте ему позитивные точки; говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не»

Агрессия

Каждый человек переживает критическую ситуацию по-своему – кто-то цепенеет, кто-то бежит, а кто-то начинает злиться. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и будет мешать самому пострадавшему и окружающим

Признаки

Раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; словесное оскорбление, брань; мышечное напряжение; увеличение кровяного давления.

Помощь

Сведите к минимуму количество окружающих.

Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).

Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой. Демонстрируйте благожелательность.

Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

Агрессия может быть погашена страхом наказания – если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание строгое и вероятность его осуществления велика. Если агрессию вызывает какой-либо человек (начальник, знакомый, сослуживец), то можно применить несколько несложных приемов:

- предложите визуализировать его («Представь этого человека, сконцентрируйся на его одежде, голосе, манере поведения»);
- предложите проделать следующие действия с неприятным образом – уменьшить в размерах, одеть в смешную одежду, пририсовать усы и т.п.

Другой вариант. После того, как представлен в мельчайших деталях облик человека, вызывающего агрессию, попросите вспомнить какое-нибудь место, где было очень хорошо, спокойно, уютно; предложите поместить неприятный образ на яркую картинку такого места, попросите постепенно уменьшить негативный образ до маленького пятнышка.

Попробуйте разные варианты. Попросите опять вспомнить образ «плохого» человека и ситуацию, которая вызвала агрессию. Делайте это до тех пор, пока образ не будет вызывать резко негативных эмоций.

Ступор

Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, он как бы «оцепенел от горя». Так проявляется ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Это происходит тогда, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на любое взаимодействие с окружающим миром уже нет.

Признаки

Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль), «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помощь. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. Массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами ровно по середине между линией роста волос и бровями. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

Человек в таком состоянии может слышать и видеть, поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Важно любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения

Апатия

Непреодолимая усталость. Любое движение, слово дается с огромным трудом. В душе равнодушие и безразличие – нет сил даже на эмоции.

Признаки

Безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

Помощь

Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов (Как тебя зовут? Как ты себя чувствуешь? Хочешь есть?).

Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь), возьмите за руку или положите свою руку ему на лоб. Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.

Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице) – поговорите с пострадавшим, вовлеките его в любую совместную деятельность (прогуляться, выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

Насилие, связанное с угрозой для жизни (помощь взрослому)

К подобным ситуациям относятся захват террористами, ограбление, разбойное нападение.

За короткое время происходит столкновение с реальной угрозой смерти (в обыденной жизни психика создает защиту в виде иллюзий, позволяющих воспринимать смерть как далекое и нереальное событие).

Даже если человек не подвергся физическому насилию, он все равно получил сильнейшую психическую травму. Меняется образ мира, действительность представляется наполненной роковыми случайностями. Человек начинает делить свою жизнь на две части – до события и после него.

У него возникает ощущение, что окружающие не могут понять его чувств и переживаний.

Помощь

Дайте возможность человеку выразить чувства, связанные с пережитыми событиями в беседе; если он отказывается от беседы, предложите описать произошедшее событие и свои ощущения в дневнике или в виде рассказа.

Покажите человеку, что даже в связи с самым ужасным событием можно сделать выводы, полезные для дальнейшей жизни (пусть человек сам поразмышляет над тем опытом, который он приобрел в ходе жизненных испытаний).

Дайте человеку возможность общаться с людьми, которые с ним пережили трагическую ситуацию (обмен номерами телефонов участников события).

Не позволяйте пострадавшему играть роль «жертвы», т.е. использовать пережитое трагическое событие для получения выгоды («Я не могу ничего делать, ведь я пережил такие страшные минуты»).

Насилие, связанное с угрозой для жизни (помощь ребенку)

Ребенок пережил насилие по отношению к себе или членам семьи, стал свидетелем нанесения увечий другим людям.

Ребенок переживает такие же сильные чувства, что и взрослый (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости мира, беспомощность). Прямое насилие над ребенком может оказаться слишком трудным, непереносимым для него, что выражается в молчании и оцепенении.

У ребенка может зафиксироваться в памяти картина события. Он может снова и снова рисовать самые страшные моменты произошедшего (изуродованные или раненые люди).

Если ребенок связывает действия преступника с яростью, ненавистью, то теряет веру в то, что взрослые могут справиться с собой; начинает бояться собственных неконтролируемых эмоций, особенно если у него есть фантазии, связанные с местью.

Ребенок может испытывать чувство вины, т.е. считать причиной события свое предшествующее поведение.

Ребенок, переживший травматическое событие, не видит дальнейшей жизненной перспективы – не знает, что будет с ними через день, месяц, год; теряет интерес к ранее увлекательным занятиям. Для ребенка пережитое событие может стать причиной остановки в личностном развитии.

Помощь

Дайте понять ребенку, что вам важно то, что он пережил; что вы знали других детей, которые тоже через это прошли («Ты не один. Я знаю одного очень смелого, мужественного мальчика, с которым тоже такое случилось»).

Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх).

Посмотрите вместе с ребенком хорошие фотографии – это позволит обратиться к ранним образам и смягчить недавнюю травматическую память.

Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства. Помогите ребенку выстроить жизненную перспективу (конкретные цели на конкретные сроки).

Повторяйте, что совершенно нормально чувствовать беспомощность и страх, гнев.

Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите его поступки).

Поощряйте игры ребенка с песком, водой, глиной (помогите вынести вовне свои переживания в виде образов).

Не позволяйте ребенку стать тираном, не исполняйте любые его желания из чувства жалости.

Катастрофы, аварии, стихийные бедствия

При катастрофах, стихийных бедствиях, взрывах, авариях можно столкнуться с ситуацией, когда человек изолирован в завале (при взрывах и землетрясениях); на крышах домов, деревьях (при наводнениях); в автомобиле (при ДТП). Этот человек является непосредственной жертвой катастрофы.

Помощь

Представьте ситуацию: вы находитесь в темной, заваленной мебелью комнате; вы не представляете – где и что находится, и не знаете, как выбраться. Ситуация, в которой находится человек в завале, намного хуже. Можно представить, что в этом случае любая информация является единственной связью с окружающим миром, становится на вес золота. Важным является – что и как нужно говорить.

Говорить в завале необходимо громко, медленно и четко. Сообщите людям информацию о том, что помощь идет и о правилах поведения – максимальная экономия сил; дыхание медленное, неглубокое, через нос, это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве; запрет на физические действия, по самоосвобождению.

Освобожденным из завала, в первую очередь, оказывается медицинская помощь; психологическая помощь необходима

и возможна в том случае, когда уже оказана медицинская помощь или ее оказание пока невозможно (человек изолирован).

Сексуальное насилие (помощь взрослому)

Человек испытывает комплекс сильнейших переживаний – чувство вины, стыда, безысходности, невозможности контролировать и оценивать события окружающей действительности, страх из-за того, что «все узнают», безразличность к собственному телу.

В зависимости от того, кто явился насильником (незнакомый или знакомый) психологически ситуация воспринимается по-разному. Если насильником был незнакомый человек, то жертва в большей степени склонна видеть причину происшедшего во внешних обстоятельствах (позднее время суток, безлюдный участок дороги и т.п.). Если виновник – знакомый, то причину человек ищет внутри себя. Стрессовая реакция после изнасилования знакомым человеком является менее острой, но более продолжительной.

Помощь

Не бросайтесь сразу обнимать человека. Возьмите его за руку или положите руку на плечо; если увидите, что это ему неприятно, избегайте телесного контакта.

Не решайте за человека, что ему сейчас необходимо делать или говорить (он должен ощущать, что не потерял контроль над реальностью).

Не расспрашивайте пострадавшего о подробностях происшедшего. Ни в коем случае не обвиняйте его в случившемся.

Дайте понять человеку, что он может рассчитывать на вашу поддержку.

Если человек начинает рассказывать о происшедшем, побуждайте говорить не столько о конкретных деталях, сколько об эмоциях, связанных с событием.

Если человек высказывает мысли о себе в негативной форме («Это была моя вина», «Я должна была действовать по-другому»), просите говорить обратные, позитивные утверждения («Это не моя вина, виноват насильник», «Я сделала все возможное в таких обстоятельствах»).

Если пострадавший решил обратиться в милицию, идите туда вместе и помогите ему; (оформление заявления и выяснение примет преступников заставляют снова в подробностях переживать ситуацию).

Желательно, чтобы помощь оказывал человек одного пола с потерпевшим.

Сексуальное насилие (помощь ребенку)

Ребенок пережил насилие со стороны взрослого, сверстника или имеет место сексуальная связь с ребенком в семье.

Физические повреждения, такие как переломы, повреждения, нанесенные тупым предметом, ожоги, повреждения в области гениталий имеют большую вероятность быть следствием сексуального злоупотребления.

Ребенку, пережившему сексуальное насилие, трудно рассказать о случившемся (он может быть запуган или не найдет слов для сообщения о том, что с ним произошло).

Способы, которыми дети могут выражать произошедшее, следующие:

- у маленьких детей возможно отражение события в игре и рисунке (преобладание черно-красной цветовой гаммы, в рисунке себя отсутствуют руки, ярко выражена штриховка в области гениталий);

- у детей постарше сообщение «открытым текстом» обычно свидетельствует об отчаянии или о большом доверии взрослому; причем старшие дети рассказывают только о части случившегося, тогда как маленькие говорят обо всем прямо; рассказы о третьем лице: «это показывали по телевизору», «это произошло с моей знакомой».

Происходят изменения в поведении, в отношениях со взрослыми и сверстниками.

Возможны следующие реакции – боязливость, подавленность, агрессивность, ночные кошмары, нежелание ложиться спать; настаивание на том, чтобы спать одетым; отказ ходить в школу; проявление симптомов заболеваний (потеря аппетита, тошнота, рвота, повышение температуры).

Психика сама защищается от тяжелого переживания, поэтому ребенок может не помнить отдельные моменты или событие в целом.

Помощь

Создайте атмосферу безопасности. Повторяйте, что вы всегда будете рядом с ним.

Если не оказать квалифицированную психологическую помощь, то случившееся наложит отпечаток на всю дальнейшую жизнь ребенка.

Не сдерживайте чувства ребенка, дайте возможность проявить их в игре, рисунке, лепке.

Не стремитесь к тому, чтобы ребенок просто быстрее забыл о случившемся.

Смертельная болезнь

Отношения человека меняются следующим образом:

- отрицание – «Нет, не я!»
- гнев – «Почему именно я?»
- «торг» – больной вступает в переговоры за продление своей жизни; обещает, например, быть послушным, стать верующим;
- депрессия – не задает вопросов, плачет, замыкается в себе;
- принятие реальности.

Важно как можно быстрее перейти от отрицания к признанию того, что неизбежно, чтобы перестать бояться смерти. Существует укоренившийся стереотип – «бороться со смертью до конца»; однако в действительности необходимо, чтобы человек принял смерть на духовном уровне.

Помощь

Поощряйте мысли об уходе, а не о смерти

Разговаривайте с человеком как можно больше; просите, чтобы он рассказал о различных эпизодах своей жизни.

Побуждайте задуматься (вспомнить) об успехах, жизненных достижениях.

Не оставляйте человека одного, если он нуждается в поддержке, хочет поговорить.

Осуществите несбывшиеся желания человека (проигрывание в воображении до мельчайших подробностей ситуации, которая так и не реализовалась).

Если человек еще достаточно активен, не старайтесь ограждать его от повседневных забот. Помогите составить план дел, которые бы хотел сделать человек.

Найдите ресурс (занятие, мысли, воспоминания, незаконченное дело) человека, который поможет ему прожить остаток жизни без душевных терзаний.