

Брошюра "Как помочь человеку, переживающему травму"

Как помочь человеку, переживающему травму

1. Поощряйте человека к рассказу вам о его (ее) чувствах.
2. Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.
3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.
4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.
5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось.
7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней).
8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.
9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, можете сами оказаться травмированным.
10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей обычной работой.
11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более глубокой помощи - например, обращении к профессионалу. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.
12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся по-своему.
13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее - следовать за ним.
14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

Помогая детям справиться с последствиями катастрофы.

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше может быть использование радио при получении новостей - зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.
3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не хотеть больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше 2 недель, обратитесь за помощью.

4. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Основная задача вне зависимости от возраста - это помочь ребенку восстановить чувство безопасности. Для дошкольников достаточно признать, что "что-то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды". Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.

Начальная школа. Выясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы «во что был одет пилот», «а мама пожарного знает, что он там?». Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие его проступки, ничего, что он сделал не является причиной катастрофы.

Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у Вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или наоборот быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

5. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что Ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что это нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.

6. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться (как через психологический канал, так и (физический - ребенку может потребоваться не только больше ласки, и внимания, но также больше выхода физической энергии. Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

7. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом - пластилин, краски, журналы

8. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.

9. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией на его рассказ родителей. Если же ребенок застревает и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.

10. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это может помочь ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности мира. Избегайте ненужных изменений.

11. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими - учителем и др. узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

12. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции и много после травматического события.

13. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасателей, помочь собрать деньги.

14. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

15. Обратитесь за помощью, если Вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если у Вас у самих будет больше поддержки.

Как можно помочь семье, пережившей травму (для специалистов помогающих профессий и добровольцев)

1. Следует помочь им понять, что все члены семьи, независимо от возраста, испытывают боль.
2. Объясните, что каждый выражает горе по-разному.
3. Иногда может создаваться впечатление, что человек равнодушен (например, когда он не плачет) или что он не владеет собой (например, когда он плачет «слишком много») - и то, и другое суждение могут быть ошибочными.
4. Всегда помогайте семье принимать совместные решения относительно похорон, панихиды и т.д. Обычно в семье царит растерянность и кто-то один берет на себя ответственность за организацию необходимых формальностей. Однако позже, когда люди приходят в себя, могут возникнуть обиды и недоразумения.
5. Рассказывайте семье о том, какие реакции могут возникать в ближайшие месяцы, чтобы они не пугались каких-то неожиданных проявлений и не думали, что у них возникают какие-то отклонения от нормы.
6. Помогите обеспечить основные потребности семьи. Принесите продукты, поинтересуйтесь, не нужно ли их куда-то подвезти.
7. Дайте родителям и детям понять, что естественно хранить воспоминания об умершем.
8. Постарайтесь убедить семью присоединиться к группе поддержки - к людям, пережившим аналогичную травму. Это может быть полезно хотя бы для того, чтобы получить необходимую литературу.
9. В период траура родителям, имеющим маленьких детей, понадобится помощь и совет по поводу того, как лучше вести себя с детьми. Было бы хорошо, чтобы кто-то из родных помог с детьми и дал им возможность побыть в одиночестве.
10. Дети снова и снова хотят слышать, что родители их не покинут, что они не останутся одни. Иными словами, надо позаботиться о том, чтобы они чувствовали себя в безопасности.
11. Напомните, что каждый горюет по-своему и в свое время. Для кого-то два года - это нормальный срок. А кто-то переходит к нормальной жизни раньше.
12. Тем не менее, иногда мы становимся свидетелями саморазрушающего поведения, и в этом случае следует насторожиться. Речь идет о случаях, когда человек пьет не возвращается на работу или перестает заботиться о себе или о детях. Обычно рутинные заботы по хозяйству возобновляются через несколько недель после пережитой трагедии. Конечно, приступы депрессии и печали могут случаться и в более поздний период, но если человек не в состоянии позаботиться о себе или о детях, следует обратиться за помощью.
13. Если возникают малейшие сомнения относительно нормативности поведения, сопровождающего утрату, следует обратиться за консультацией к специалисту.
14. И наконец, постарайтесь подготовить семью к переменам, которые будут происходить с течением времени. Кто-то должен будет взять на себя роль, ранее принадлежавшую покойному. Изменятся отношения. Жизнь станет иной. Это означает, что нужно поддерживать связь с семьей в течение нескольких месяцев, следующих за травмирующим событием, поскольку вслед за периодом острого горя могут возникать трудности, проблемы, неадекватное поведение.

Модель последующих событий и чувств, знание о которых позволит их легче вынести.

Оцепенение - состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале вы чувствуете оцепенение, и событие кажется нереальным, как сон, и все то, что происходит, происходит в каком-то другом мире, не в действительности. Люди часто оценивают это неверно - как признак собственной «силы» или «бесчувственности».

Активность - быть активным. Помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и другим. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами для себя самого.

Реальность - необходимо сопоставление реальности с представлениями о ней: например, принимать участие в похоронах, осматривать место действия, возвращаться на место катастрофы в ее годовщину и т. п. Все это поможет вам примириться с реальностью.

Парадоксальные поступки - как только вы осознаете катастрофу, примете ее как свершившееся событие. Нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова. Так дети рисуют и играют в эти события.

Поддержка - физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Барьеры могут разрушиться и разовьются хорошие отношения.

Единение - для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей. Активность и оцепенелость (блокирование чувств) выраженная сверх меры, может замедлить процесс вашего излечения.

Излечение. Запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

Что нужно делать и что не нужно делать

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими. Позвольте себе быть частью группы людей, которая заботится о вас.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.

НЕ ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.

НЕ забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.

Выделите время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

Сохраняйте у ваших детей распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

Преодоление посттравматических стрессовых нарушений

Эти советы составлены психологической службой для того, чтобы помочь людям, пережившим катастрофу и спасателям, работавшим в экстремальной ситуации. Он ориентирован на людей, которые сами были жертвами катастрофы, или работниками служб быстрого реагирования.

Ваши переживания - очень личные, но эти советы помогут вам узнать, как другие могут реагировать в подобных ситуациях. Знакомство с материалами покажет вам, как вы можете помочь себе и другим, если кто-то другой окажется в таких ситуациях.

Нормальные чувства и эмоции, обычно возникающие при подобных ситуациях:

Страх

- ранения, травмы себя и тех, кого мы любим и кто нам дорог;
- остаться одному, или того, что тебя покинет любимый;
- "потери контроля" над собой;
- что подобное событие может повториться снова.

Беспомощность

- событие, которое обнаруживает человеческую беспомощность и бессилие, так же как и силу.

Грусть

- из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат.

Тоска

- за то, что происходило.

Вина

- за то, что вам пришлось лучше, чем другим, то есть за то, что вы живы, целы, не травмированы;

- сожаление из-за того, что вы что-то не сделали, но что могли бы сделать.

Стыд

- за то, что вы разоблачили себя как беспомощного, «чувствительного» и нуждающегося в других;

- за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

Гнев

- то, что случилось, и на того, кто является причиной этого:

- на несправедливость и бессмысленность всего происходящего

- за пережитый стыд и обиды;

- за отсутствие своего понимания других людей, за безрезультатность попыток объяснить им свои состояния.

Почему я?

Воспоминания

- о чувствах, связанных с отсутствием других людей в вашей жизни, которые были травмированы или умерли.

Разочарование

- о себе, в других, в жизни.

Надежда

- на будущее, на лучшие времена.

У каждого появляются такие чувства. Исследования различных инцидентов и катастроф показали, что они могут быть особенно интенсивными, если:

- много людей погибло;
- их смерть была внезапной, сопровождающейся насилием или другими ужасными обстоятельствами;
- не были извлечены все тела;
- была большая зависимость от того человека, который умер;
- отношения с погибшим или раненым были конфликтными;
- этому стрессу предшествовали другие.

Природа лечения - дать разрешение своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

Физические ощущения и психические состояния

У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Иногда они возникают из-за кризисной ситуации даже много месяцев спустя.

Некоторые общие ощущения

- утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, которое может привести к болям, например, головные боли, боли в спине, изменения в интимной сфере.

Апатия

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду погиб.

Наваливается ощущение усталости - такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом.

В душе - пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность и т.д.).

В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

Признаки

- безразличное отношение к окружающему
- вялость, заторможенность
- речь медленная, с большими паузами

Помощь с пострадавшим.

1. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он Вам или нет.

"Как тебя зовут?"

"Как ты себя чувствуешь?"

"Хочешь есть?"

2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).

3. Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.

4. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

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

Ступор

Ступор - одна из самых сильных защитных реакций организма.

Происходит после сильных нервных потрясений (землетрясение, взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов.

Поэтому, если не оказать помощь, и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

Признаки

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки)
- "застывание" в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности
- возможно напряжение отдельных групп мышц

Помощь

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно по середине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Помните

Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

"Я побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что не знаю где нахожусь."

"Я что-то делал, с кем-то разговаривал, но ничего не могу вспомнить."

Признаки

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно)
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы)

Помните

Пострадавший может причинить вред себе и другим.

Помощь

1. используйте прием "захват": аходясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.

2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.

3. Массируйте пострадавшему "позитивные" точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. ("Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?")

4. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям. ("Не беги", "Не размахивай руками", "Не кричи")

Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением (см. помощь при данных состояниях).

Агрессия

Агрессивное поведение - один из непроизвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и 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
- повышение кровяного давления

Помните

Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

Помощь

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность "выпустить пар" (например, выговориться или "избить" подушку). Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
3. Демонстрируйте благожелательность. Даже если Вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на Вас. 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."
4. 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.

Страх

Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью.

Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может снова сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, откачивается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляя себя входить в свой подъезд. Причиной всего этого является страх.

Признаки

- напряжение мышц (особенно лицевых)
- сильное сердцебиение
- учащенное поверхностное дыхание
- сниженный контроль собственного поведения

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг.

Помощь

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: "Я СЕЙЧАС РЯДОМ, ТЫ НЕ ОДИН".
2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с Вами ритме.
3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

Помните

Страх может быть полезным, когда помогает избегать опасности (страшно ходить ночью по темным улицам). Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

Нервная дрожь

Наверное, Вы наблюдали когда-нибудь такую картину: человек, только что переживший аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия, участником конфликта, сильно дрожит. Со стороны это выглядит так, будто он замерз. Однако причина в другом. После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию).

Так организм "сбрасывает" напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Признаки

- дрожь начинается внезапно - сразу после инцидента или спустя какое-то время
- возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету)

Реакция продолжается достаточно долгое время (до нескольких часов). Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Помощь

Нужно усилить дрожь.

1. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.
2. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Нельзя!

- Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе
- Укрывать пострадавшего чем-то теплым
- Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Плач

Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает, что после того, как дашь волю слезам, на душе становится немного легче. (Ребенок, проплакавшись, быстро засыпает.) Подобная реакция обусловлена физиологическими процессами в организме.

Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

Признаки

- человек уже плачет или готов разрыдаться
- подрагивают губы
- наблюдается ощущение подавленности в отличие от истерики нет возбуждения в поведении

Помните

Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека. Не зря говорят: "Сошел с ума от горя".

Помощь

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове Дайте ему почувствовать, что Вы рядом.
3. Применяйте приемы "активного слушания" (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе):

периодически произносите "ага", "да", кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, выплеснуть из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

Помните!

Ваша задача - выслушать.

Истерика

Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

Признаки

- сохраняется сознание
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы
- речь эмоционально насыщенная, быстрая
- крики, рыдания

Помощь

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для Вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном ("Выпей воды", "Умойся").
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

Не потакайте желаниям пострадавшего

Будьте более осторожны

Предостережение: Несчастные случаи становятся более вероятными после нескольких стрессов.

Когда искать профессиональную психологическую помощь

Если вы чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

Если спустя месяц вы продолжаете чувствовать оцепенелость и пустоту, или другие аналогичные чувства, если вы поддерживаете активность, лишь ради того, чтобы не чувствовать и не вспоминать о событиях.

Если продолжают ночные кошмары и бессонница.

Если у вас нет человека или группы, с кем можно обсудить, поделиться своими чувствами, и вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились, или развились **СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**.

Если с вами происходят **аварии и несчастные случаи**.

Если вы продолжаете **курить, выпивать или принимать медикаменты** в том же количестве, как сразу после события.

Если страдает ваша работа, и вы хуже справляетесь со своими обязанностями.

Если вы заметили, что вы, особенно уязвимы или не удовлетворены своим излечением.

Если, будучи спасателем, вы страдаете от "переутомления".

Запомните, что в своей основе вы - тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой.

Запомните, что имеется "свет в конце туннеля".

Запомните, что если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, воспользуйтесь имеющейся в вашем распоряжении психологической помощью.

В работе были использованы материалы **Центра экстренной психологической помощи The Trauma Center, Allston, MA**

Руководитель общественной приемной правозащитного движения "Сопротивление" - **Хайлова Вергина Альгердас**.