

## **ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ**

# **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ, СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ?**

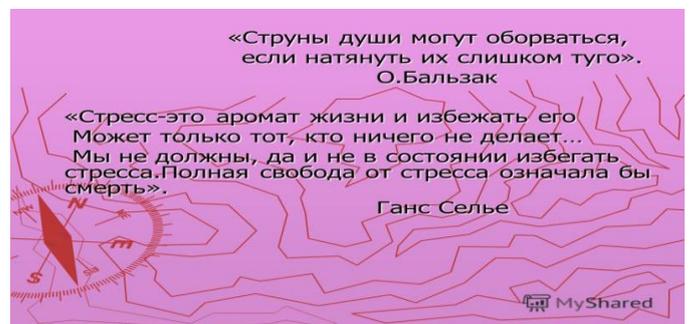


Памятка разработана в целях информирования населения о возможных последствиях регулярного пребывания в экстремальных условиях и доступных средствах сохранения здоровья и личной эффективности.

**Составитель:** психолог-консультант, специалист по работе с травмой:  
Грибанова Елена

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПАМЯТКИ:**

*Предлагаемая Вам памятка представляет собой описание возможных последствий пребывания в кризисных ситуациях. Речь пойдет о последствиях травматического стресса и доступных средствах профилактики этих последствий; методах снятия острого стресса при травматических событиях. Так же в ней описаны признаки и проявления нарушений, при которых необходимо, не откладывая, обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту, лечащему врачу).*



*Эта памятка поможет Вам быть внимательными к своему состоянию и предотвратить негативные последствия регулярного пребывания в травмоопасных ситуациях, как привычных, так и выходящих за рамки привычного опыта; ознакомит с возможными проявлениями данных ситуаций; с мероприятиями, призванными повысить индивидуальную устойчивость человека к кризисным факторам.*

### **ЧТО ТАКОЕ ТРАВМАТИЗАЦИЯ?**

Для большинства людей, так называемых, мирных профессий, по роду деятельности не имеющих опыта пребывания или работы в чрезвычайных ситуациях, кризисные события социального или личного характера могут вызвать серьезную угрозу для здоровья и жизни и часто усугубляется еще и ***событиями, выходящими за пределы привычных ситуаций, травматичными непосредственно для психики!***

#### **К таким событиям можно отнести:**

- гибель или серьезную травматизацию близкого человека, особенно если это произошло нелепо, случайно;
- случаи гибели и травматизации несовершеннолетних;
- ситуации насилия, особенно массового (масштабные избиения, задержания);
- ситуации, когда спасти людей не удастся в силу разных обстоятельств, и человек становится свидетелем гибели или травматизации;
- ситуации, когда доводится быть свидетелем реакции родственников на гибель своих близких, выслушивать обвинительные высказывания в свой адрес;
- и другие...

#### **ВНИМАНИЕ!**

***Потеря контроля над происходящим на какой-то период времени не означает, что невозможно регулировать свое психоэмоциональное состояние!***

# ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОСЛЕ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ БЕСПОКОЯТ НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ, НЕПРИОДОЛИМОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ И СТРАХА?

## ОСНОВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ

Для начала существует два основных приема:

### Техника переключения внимания *Переключить внимание с негативных, «накручивающих мыслей»*

Осуществить это можно используя то, что всегда с нами: **наше дыхание.**

Для этого необходимо сфокусировать внимание на:

- движении воздуха по дыхательным путям;
- движениях грудной клетки;
- температурных параметрах вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

### Оценить произошедшее по критериям

Инструкция: задать себе следующие вопросы:

- «Что я могу изменить в этой ситуации?»
- «Что я не могу изменить в этой ситуации?»

После оценки ситуации продумать план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

И после оценки придумать план действий для преодоления того, что можно изменить.

Крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия: необходимо заполнять время возможными действиями.

Для этого Вам необходимо продумать план действий на:

- ближайшее время (15, 30 минут);
- ближайший час;
- на день.

**ГЛАВНОЕ – займите себя и окружающих доступной Вам деятельностью!**



То же сильное воздействие на психику оказывает повторная травматизация, когда травматическое воздействие повторяется и (или) усугубляется дополнительными стрессовыми факторами (отсутствием поддержки, увольнением с работы, преследование, шантаж, угрозы и т.п.)

### **ВНИМАНИЕ!**

***В случае подобной психической травматизации необходимо предотвратить дальнейшие последствия, а именно, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).***

## **ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)**

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью. Эти ситуации носят экстремальный характер и выходят за пределы обычных человеческих переживаний, вызывают интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности. Исследования говорят о том, что ПТСР возникает у 20% лиц, переживших ситуации травматического стресса.

### **Симптомы посттравматического стрессового расстройства можно выявить у себя самостоятельно**

*Если в последнее время Вы стали отмечать, что Ваше внутреннее состояние сильно изменилось, например:*

- Вы продолжаете жить в плену травматического события;
- часто видите во сне картинки, связанные с ним;
- временами Вам кажется, что Вы снова там: произвольно «всплывают» факты произошедшего, звуки, запахи (явление «Флешбек»);
- Вас не покидает страх новой угрозы;
- Вы стараетесь избегать любых опасностей, возможно, даже стараетесь без необходимости не выходить из дома;
- вся Ваша жизнь подчинена этому страшному происшествию;

- Вы часто испытываете чрезмерное возбуждение, плохо спите или не можете заснуть;
- тревожитесь без видимых оснований;
- испытываете периодические приступы подавленного настроения (притупленность чувств, эмоциональное оцепенение, отчаяние, ощущение безысходности);
- у Вас время от времени немеют конечности, и Вы будто теряете способность ходить, работать руками;
- у Вас эпизодически пропадает слух или зрение, без причины возникает нервная дрожь;
- для того, чтобы «подавить» в себе страшные воспоминания, Вы стали злоупотреблять алкоголем или принимать психотропные вещества.

### **ВНИМАНИЕ!**

***Это как раз те самые симптомы, которые указывают на то, что посттравматическое стрессовое расстройство уже сформировалось и необходимо обратиться к специалисту (психотерапевту, лечащему врачу) за помощью!***

Вероятно, ваша психика не может пережить и смириться, это ей не под силу. Помогите ей, дайте ей дополнительный ресурс, обратитесь к специалисту, и вы вместе найдете пути возвращения к Вашей счастливой и полной событиями жизни. Может быть, Вам сейчас кажется, что это невозможно, но вспомните слова на кольце Соломона «И это пройдет», это правда, люди возвращаются к полноценной жизни, пережив самые страшные катастрофы, беды, лишения, насилие, иногда, как в концентрационных лагерях, очень длительные.

### **Для профилактики посттравматического стрессового расстройства есть несколько возможных способов:**

- 1.Посетить психолога индивидуально.
- 3.Снизить риск возникновения негативных последствий самостоятельно с помощью некоторых приемов:

#### **Прием 1. «Придание ситуации смысла и значения»**

Постарайтесь придумать формулировки, которые помогут придать смысл происшедшему. Они должны быть краткими и позитивными. Можно предложить несколько различных утверждений, чтобы Вы могли выбрать то, которое лучше всего поможет. Например: «отношусь к ситуации как к вызову судьбы или проверке стойкости духа» и т.д.

#### **Прием 2. «Концентрация на предмете»**

Инструкция: в течение нескольких минут сконцентрируйте внимание на каком-нибудь нейтральном предмете, например, ручке.

- вспомните 10 осуществлённых вчера дел;

– подумайте, что будете делать завтра.

Отвлекаясь, таким образом, от травмирующей ситуации, разрывается круг отчаяния человека, и он сможет сосредоточиться на важных делах, которые требуют его участия.

### **Прием 3. «Стряхни с себя напряжение»**

Этот прием поможет «стряхнуть» с себя тягостные мысли, возникающие после травматичной ситуации.

Инструкция: встаньте, расставив ноги на ширину плеч и слегка согнув их в коленях. Интенсивно встряхивайте руками, ногами, головой и плечами в течение 10 мин. Скажите себе: «Я стряхиваю с себя все напряжение прошедших часов, освобождаюсь от него!». В заключение посидите в спокойном месте и в течение пяти минут понаблюдайте за своим дыханием.

Но что нам дает выполнение этих техник в экстремальной ситуации?

**Более расслабленное состояние мышц и спокойное дыхание обеспечат аналогичные ощущения в психологической сфере: мы будем более стабильны и спокойны эмоционально (не на 100%, конечно, но спокойнее, чем изначально). А значит, появится возможность действовать с «ясным рассудком и холодным сердцем», не вызывая собственными переживаниями дополнительных стрессов.**

Следующий этап действий, направленных на повышение психологической устойчивости в кризисной ситуации, - это **работа с системой оценки ситуации**. Понятно, что оценка происходит при помощи мыслей. И иногда человек может легкомысленно увлечься в своей оценке, тем самым, изнуряя и «накручивая» себя. Например, чрезмерными и продолжительными рассуждениями: «ужас, все пропало, это конец». Однако на саму ситуацию эти мысли никакого влияния не оказывают и в лучшую сторону ее не изменяют. А состояние человека, размышляющего таким образом, изменяют, причем в негативную сторону. Но стоит ли такими размышлениями ввергать себя в еще худшее состояние, особенно тогда, когда повлиять на ход событий невозможно? Ясно, что не стоит. Потому что в противном случае эти мысли будут бумерангом возвращаться в виде избытка отрицательных эмоций, ввергая в депрессивное состояние и приводя организм к болезням, что явно не способствует выживанию. Для того, чтобы рационально и спокойно оценить ситуацию, применяются:

#### **Техника нервно-мышечного расслабления**

- Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки;
- Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7;
- Плавно опустить руки;

- Сконцентрировать внимание на ощущении в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т.д. – у каждого человека спектр ощущений индивидуален).
- Побывать в таком состоянии не менее 30-ти секунд.

Кроме того, любая физическая активность, если она возможна, так же приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.

Затем, мы можем нормализовать свое дыхание. Для этого необходимо использовать технику глубокого дыхания.

**В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.**

### **Техника глубокого дыхания**

- Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-ух секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить «одна тысяча, две тысячи» - это и займет ориентировочно две секунды).
- Задерживаем дыхание на одну – две секунды, то есть, делаем паузу.
- Выдыхаем медленно и плавно, в течение трех секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).
- Затем снова глубокий вдох, без паузы, то есть, повтор цикла. Повторяем 2-3 подобных циклов (предел до 3-ех, максимум до 5-ти за один подход).  
В течение дня – до 15-20 раз.

### **Несколько полезных советов**

- проговаривайте свои переживания в разговоре с членами семьи, друзьями, коллегами, знакомыми, не держите свои чувства при себе;
- старайтесь больше общаться, проводить время с друзьями, коллегами, быть им полезным, не замыкаться в себе и своих переживаниях;
- устройте собственный ритуал прощания с неприятной ситуацией. Например, нарисуйте план происшествия, мысленно поместите на него все чувства, эмоции и телесные ощущения, связанные с ситуацией. Сверните, как бы заворачивая внутрь листа все эмоции, связанные с этим событием и сожгите, развейте пепел по ветру, или опустите в проточную воду, например, реку. (Вы можете придумать свой ритуал прощания...);
- займитесь бегом, быстрый бег до изнеможения прекрасно снимает реакции травматического стресса;
- найдите для себя приятное увлечение. Если это увлечение полностью захватывает, и Вы с удовольствием погружаетесь в любимое занятие, Вы тем самым снимаете негативные факторы травматического стресса.

*Особенно хорошо в этом смысле, работают творческие увлечения, любая работа руками, направленная на создание чего-либо.*

