

Методическое пособие
по психологической работе
с острыми стрессовыми реакциями

Пирогова Л.В.



УДК 159.944.4-027.22

ББК 88-69

ПЗЗ

Пирогова, Людмила

ПЗЗ Методическое пособие по психологической работе с острыми стрессовыми / Людмила Пирогова. — М.: МИПОПП, 2022

ISBN 978-5-6045784-5-2

Автор методического пособия имеет опыт многолетней работы в МЧС России, принимала участие в оказании помощи пострадавшим от ЧС, проводила методические занятия для студентов различных ВУЗов (в рамках прохождения практики на базе Северо-западного филиала ЦЭПП МЧС).

Настоящее методическое пособие представляет собой авторскую разработку в области практической отработки навыков психологического сопровождения острых стрессовых реакций. Практико-ориентированный подход позволит читателям освоить приёмы и навыки помощи и самопомощи при возникновении острых стрессовых реакций.

УДК 159.944.4-027.22

ББК 88-69

ISBN 978-5-6045784-5-2

© Международный институт процесс-ориентированной психологии и психотравматологии, 2021

Методическое пособие по психологической работе с острыми стрессовыми реакциями.
Пирогова Л.В. - М.: МИПОПП, 2022 mipopp.com

Методическое пособие
по психологической работе
с острыми стрессовыми реакциями

(практическое занятие по психологическому
сопровождению острых стрессовых реакций)

Пирогова Л. В.

Москва
2022

Оглавление

Введение	4
1. Теоретический этап занятия	6
2. Практический этап занятия (1 и 2 часть)	6
Заключение	10
Приложения.....	11
Приложение 1.	11
Приложение 2.	13
Приложение 3.	15
Приложение 4.	16
Приложение 5.	25

Введение

В повседневной жизни мы не часто сталкиваемся с острой реакцией на стресс, поэтому для лучшего узнавания острых стрессовых реакций и освоения навыков сопротивления острому стрессу данное методическое пособие предлагает, помимо теоретического занятия, практическую отработку острых стрессовых реакций. Последовательный переход от теории к практике поможет запомнить алгоритмы оказания помощи при остром стрессе, а также внимательнее оценивать в критической обстановке собственное состояние, чтобы предотвратить или затормозить возникновение острых стрессовых реакций.

Для проведения теоретического занятия используются:

- стулья по количеству участников;
- проектор;
- экран;
- презентация по работе с острым стрессом.

Для проведения практического занятия необходимы:

- стулья по количеству участников;
- флипчарт с фломастерами;
- бейджи:
 - 10 – с надписью «наблюдатель»;
 - 10 – с надписью «стабильное состояние»;
 - 27 – с острыми реакциями на стресс, по три карточки каждой из реакций (ступор, апатия, агрессия, истерика, двигательное возбуждение, плач, нервная дрожь, страх, психотическое состояние);
 - 15 – с надписью «стабильное состояние - эмоциональное заражение», по три карточки каждой из реакций (стабильное состояние - эмоциональное заражение (плач), стабильное состояние - эмоциональное заражение (нервная дрожь), стабильное состояние - эмоциональное заражение (двигательное возбуждение), стабильное состояние - эмоциональное заражение (истерика),

стабильное состояние - эмоциональное заражение (агрессия)), см. Приложение 1;

- карточки с описанием условий задания для каждой из частей занятия (3 шт.), см. Приложение 2;

- карточки с описанием вводной для группы (6 шт.), см.

Приложение 3;

- бланк оценки (чек-лист) по каждой из острых реакций на стресс (9 шт.), см. Приложение 4.

- карточки со способами самопомощи при возникновении острого стресса (6 шт.), см. Приложение 5.

1. Теоретический этап занятия

Теоретическая составляющая является важной частью занятия, поскольку обучаемые получают возможность обновить свои знания по проблеме острого стресса и вспомнить разновидности острых реакций на стресс.

В начале занятия психолог предлагает группе рассказать, с какими острыми стрессовыми реакциями они сталкивались, и описать их проявления. После чего проводится лекционная часть занятия по острому стрессу с демонстрацией различных вариантов помощи при каждом из видов острых стрессовых реакций. В процессе занятия психолог предлагает высказываться всем участникам, выстраивая дискуссию. Обучаемым доводится порядок работы в практической части занятия, где у каждого будет возможность потренироваться в узнавании и оказании психологической помощи условным «пострадавшим».

Особое внимание уделяется механизмам возникновения эмоционального заражения. С группой более подробно обсуждается негативная реакция окружающих на плач, отдельно проговариваются причины возникновения негатива и агрессии (социальные запреты предписывают быть сдержанным в любых условиях, поэтому слёзы – это запрещённая реакция). С участниками обсуждается, что умение выразить свои эмоции при помощи плача способствует снижению эмоционального напряжения и снижает вероятность возникновения острого стресса. После лекции и небольшого перерыва группа переходит к практической отработке занятия.

2. Практический этап занятия (1 и 2 часть)

Практическая составляющая занятия обеспечивает связь теории и практики, содействует выработке умений и навыков для применения знаний, полученных на лекционной части мероприятия. На этапе практики у обучаемых появляется возможность лучше запомнить материал, а также овладеть

методами самостоятельной работы: в частности, помощи окружающим и элементам самопомощи при остром стрессе.

В первой части практического этапа производится первичная отработка навыков оказания помощи при остром стрессе. Поскольку карточки распределяются произвольно, каждый из участников знает, что любая из ролей может достаться ему или товарищу, соответственно группа получает опыт того, что реакция острого стресса может произойти с каждым из участников. Понимание этого способствует дополнительной мотивации в изучении вопросов помощи и самопомощи при остром стрессе.

Игрокам предлагается вытянуть один бейдж (см. [Приложение 1](#)), на девяти из которых написаны острые стрессовые реакции (ступор, апатия, агрессия, истерика, двигательное возбуждение, плач, нервная дрожь, страх, психотическое состояние), на следующих девяти – «наблюдатель», а на остальных – «стабильное состояние». Бейджи крепятся на одежду в районе груди. Группе подробно объясняются условия задания (см. [Приложение 2, карточка № 1](#)).

Делается акцент на элементе обучения, в ущерб реалистичности ситуации, т.е. указывается, что вероятность появления острого стресса у половины группы крайне невелика, но для усвоения материала важно, чтобы были представлены все острые реакции.

Группе зачитывается карточка с описанием вводной (см. [Приложение 3, Вводная № 1](#)), в которой оказалась группа. Те, кому достались бейджи с острыми стрессовыми реакциями, замирают. Наблюдателям выдаются чек-листы, после чего они самостоятельно распределяются по группе так, чтобы у каждого участника с острой реакцией оказался один наблюдатель. Им предстоит оценивать действия помогающих и фиксировать в чек-листах правильно выполненные пункты действия, предпринятые участниками команды по отношению к каждому из игроков, находящихся в состоянии острого стресса (см. [Приложение 4](#)). Также в чек-лист заносятся ошибочные действия, предпринятые игроками со «стабильным состоянием». «Стабильным» участникам предлагается выполнить мероприятия для помощи товарищам с

острым стрессом, озвучивая вслух свои действия. На выполнение этого задания отводится 15-20 минут.

После выполнения упражнения проводится обсуждение с группой по предложенному регламенту, в котором по очереди обсуждается каждая из представленных острых стрессовых реакций.

Ведущий называет острую стрессовую реакцию, предлагая участнику, который отыгрывал эту реакцию, описать наиболее яркие её проявления. В общем диалоге со всей группой обсуждается, насколько точно описана реакция, производятся поправки и дополнения. Вся информация фиксируется на флипчарте.

Группе предлагается спроецировать, что будет чувствовать человек, у которого происходит развитие такой реакции, а после этого подобрать способы саморегуляции (самопомощи), которые могли бы предотвратить её развитие. Ведущий дополняет предложения, фиксируя их на флипчарте, и проводит один из способов самопомощи совместно с группой (см. Приложение 5).

Участники, которые помогали товарищу с данной острой реакцией на стресс, подробно описывают свои действия при оказании помощи, параллельно фиксируя информацию на флипчарте. «Наблюдатель» уточняет правильность выполненных действий по чек-листу, исправляя или добавляя предложенные варианты. Ведущий приглашает группу дополнить описание по оказанию помощи, сам дополняет предложения, указывает на плюсы и минусы предложенной помощи. Также обсуждается элемент опасности данной реакции как для самого пострадавшего, находящегося в этом состоянии, так и для окружающих.

Результатом подобного обсуждения должны стать девять листов с флипчарта с подробным разбором каждой из острых стрессовых реакций, которые развешиваются по стенам помещения.

После разбора всех острых реакций по вышеприведённому регламенту группе предлагается сделать перерыв. По возвращении психолог начинает второй практический этап занятия, основная задача которого - отработка действий по усвоенному материалу при

вариативно изменяющейся задаче. Игровая форма занятия позволяет в режиме реального времени отрепетировать свои действия в критической ситуации, не испытывая при этом дискомфорт от неудач и критики.

Участники снова разбирают бейджи, на этот раз не показывая надписи остальным. Игрокам предлагается вытянуть бейдж (см. [Приложение 1](#)), на девяти из которых также написаны острые стрессовые реакции (ступор, апатия, агрессия, истерика, двигательное возбуждение, плач, нервная дрожь, страх, психотическое состояние), а на остальных – «стабильное состояние».

Группе подробно объясняются условия задания (см. [Приложение 2, карточка № 2](#)). Зачитывается новая карточка с описанием вводной (см. [Приложение 3, Вводная № 2](#)). Участникам, у которых на бейджах были острые реакции на стресс, предлагается отыграть их. Остальные участники отрабатывают помощь пострадавшим, с учётом предыдущего обсуждения. На выполнение задания отводится 10-15 минут.

При наличии достаточного времени для работы, с группой проводится несколько вариантов отработки навыков. Для каждого последующего круга предлагаются несколько карточек с острым стрессом и остальные с надписью «стабильное состояние»:

«Вариант 1» – Карточки: «плач» – 3 шт., «двигательное возбуждение» – 3 шт., «истерика» – 3 шт., остальные - «стабильное состояние»;

«Вариант 2» – Карточки: «ступор» – 3 шт., «агрессия» – 3 шт., «апатия» – 3 шт., остальные - «стабильное состояние».

Ведущий может использовать разные варианты острых стрессовых реакций для задания, в зависимости от уровня подготовленности группы.

В качестве инструкций для группы используются условия задания, указанные в приложении (см. [Приложение 2, карточка № 2](#)). Зачитываются поочерёдно карточки с описанием вводной (см. [Приложение 3, Вводная № 3,4](#)).

По окончании выполнения задания проводится обсуждение с группой. По очереди разбираются действия участников по каждой

из представленных острых стрессовых реакций, а также обсуждается возможность объединения пострадавших для работы с ними.

В качестве более сложного варианта во второй части практического занятия можно использовать бейдж с надписью «стабильное состояние – эмоциональное заражение». В этом случае в качестве инструкций для группы используются новые условия задания, указанные в приложении (см. Приложение 2, карточка № 3) и карточки с описанием вводной (см. Приложение 3, карточка № 5, 6).

Распределение карточек для варианта «стабильное состояние – эмоциональное заражение»:

«Вариант 3» – Карточки: «плач» – 1 шт., «двигательное возбуждение» – 1 шт., «истерика» – 1 шт., «стабильное состояние – эмоциональное заражение (истерика)» – 1 шт., «стабильное состояние – эмоциональное заражение (плач)» – 3 шт., остальные - «стабильное состояние»;

«Вариант 4» – Карточки: «ступор» – 3 шт., «агрессия» – 1 шт., «стабильное состояние – эмоциональное заражение (плач)» – 3 шт., «стабильное состояние – эмоциональное заражение (агрессия)» – 3 шт., остальные - «стабильное состояние»;

В конце занятия проводится обратная связь по работе с группой. Участникам практического занятия предлагается рассказать о самых ярких и запоминающихся моментах занятия. Подводятся итоги практического занятия.

Заключение

Обучение поведению в нестандартных ситуациях – значимая задача, осуществляемая специалистами психологической службы. Тренировка по теме острого стресса поможет выделить психике устойчивые и универсальные варианты поведения,

качественно улучшив профессиональную подготовку. При столкновении с острыми стрессовыми реакциями сама ситуация будет сигналом, запускающим переход в состояние успешного реагирования.

Приложения

Приложение 1.

НЕРВНАЯ ДРОЖЬ	СТУПОР
ИСТЕРИКА	АПАТИЯ
ПЛАЧ	АГРЕССИЯ

<p>ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ</p>	<p>СТРАХ</p>
<p>ПСИХОТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ</p>	<p>СТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ (плач)</p>
<p>СТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ (агрессия)</p>	<p>СТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ (нервная дрожь)</p>
<p>СТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ (истерика)</p>	<p>СТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ – ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ (двигательное возбуждение)</p>

СТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ	НАБЛЮДАТЕЛЬ
---------------------------------	--------------------

Приложение 2.

Карточки с описанием условий для каждой из частей занятия.

Карточка № 1 для практического этапа занятия (1 часть).

На груди у вас прикреплены бейджи с описанием вашего состояния. Те, кому достались бейджи с острыми стрессовыми реакциями, замирают. Наблюдателям выдаются чек-листы, после чего они самостоятельно распределяются по группе так, чтобы у каждого участника с острой реакцией оказался один наблюдатель. Им предстоит оценивать действия помогающих и отмечать в чек-листах правильно выполненные пункты. Все, у кого на бейдже написано «стабильное состояние», обходят замерших и читают надписи острых стрессовых реакций на бейджах товарищей. После чего участникам, находящимся в «стабильном состоянии» будет зачитана вводная с описанием сложившейся ситуации, в которой оказалась ваша группа (см. Приложение 3, Вводная № 1). Теперь участникам, находящимся в «стабильном состоянии», предстоит предпринять ряд действий для оказания помощи участникам игры, находящимся в остром стрессе.

Карточка № 2 для практического этапа занятия (2 часть).

Каждому из вас достался бейдж с названием острой стрессовой реакции или карточкой «стабильное состояние». Пожалуйста, не показывайте ваши бейджи остальным участникам группы. Предлагаю тем, кому достались бейджи с острыми стрессовыми реакциями, изобразить эти острые реакции так, чтобы участники группы поняли, что с вами происходит, и смогли помочь. Остальным участникам предлагаю начать оказание помощи участникам с острой стрессовой реакцией, после того как будет зачитана вводная (см. Приложение 3, Вводная № 2).

Карточка № 3 с описанием задания для практического этапа занятия с добавлением «эмоционального заражения».

Каждому из вас достался бейдж с названием острой стрессовой реакции, карточкой «стабильное состояние» или карточкой «стабильное состояние – эмоциональное заражение». Пожалуйста, не показывайте ваши бейджи остальным участникам группы. Предлагаю тем, кому достались бейджи с острыми стрессовыми реакциями, изобразить эти острые реакции так, чтобы ваши товарищи поняли, что с вами происходит, и оказали помощь. Остальным участникам предлагаю начать оказание помощи товарищам с острой стрессовой реакцией. В процессе оказания помощи тем, у кого карточка с «эмоциональным заражением», необходимо начать изображать ту острую стрессовую реакцию, которая указана на карточке (см. Приложение 3, Вводная № 5, 6).

Карточки с описанием вводных.

Вводная № 1

На пустынной трассе в 5 часов утра происходит авария рейсового автобуса. Все участники аварии живы, у некоторых есть небольшие ушибы. Девять пассажиров проявляют признаки ОСР.

Вводная № 2

Вместе с проводником вы путешествуете в большой группе по пещерам в горах. Обвал перекрывает проход, отделяя проводника от группы. Пострадавших нет. У части группы проявляются ОСР.

Вводная № 3

Сильный пожар в деревне, где вы отдыхали в летнем отпуске. Выгорело большинство домов. Есть пострадавшие. До приезда спасательных служб нужно оказать помощь пострадавшим с ОСР.

Вводная № 4

В жилом многоэтажном доме происходит взрыв газа. Большое количество пострадавших среди жильцов. До приезда спасательных служб нужно оказать помощь пострадавшим с ОСР.

Вводная № 5

В вагоне метро происходит взрыв. Большое количество пострадавших среди пассажиров. До приезда спасательных служб нужно оказать помощь пострадавшим с ОСР.

Вводная № 6

Железнодорожная катастрофа. Лето, лес, раннее утро. Есть погибшие и пострадавшие. До приезда спасательных служб нужно оказать помощь пострадавшим с ОСР.

Приложение 4.

Чек-листы оценки оказания помощи при острых стрессовых реакциях.

Чек-лист для оказания помощи при ОСР - агрессии		
1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление зрительного контакта с пострадавшим	
4.	Замыкание внимания пострадавшего на себя	
5.	Уменьшение количества зрителей, создание спокойной обстановки	
6.	Первичное приближение к пострадавшему (медленное, с боковой стороны)	
7.	Ожидание эмоционального спада	
8.	Общение с пострадавшим (без споров и противодействия)	
9.	Голос при общении (низко, замедленно, спокойно)	
10.	Описание значимых последствий агрессии для пострадавшего	
11.	При возможности – установление телесного контакта (прикосновение к руке)	
12.	Попытки «переключить» пострадавшего (юмор, воспоминания)	
13.	В случае необходимости, фиксация пострадавшего	
Неправильные действия при оказании помощи		

Методическое пособие по психологической работе с острыми стрессовыми реакциями.
Пирогова Л.В. - М.: МИПОПП, 2022 mipopp.com

Чек-лист для оказания помощи при ОСР - истерике		
1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление зрительного контакта с пострадавшим	
4.	Уменьшение количества зрителей, создание спокойной обстановки	
5.	Первичное приближение к пострадавшему (медленное)	
6.	Общение с пострадавшим (короткими, директивными фразами; уверенным, доброжелательным тоном)	
7.	Голос при общении (спокойно, не громко)	
8.	Не поддерживать беседу (не вступать в спор)	
9.	Установление телесного контакта (держание за руку, поглаживание по спине)	
10.	Совершение неожиданного нестандартного действия (уронить стакан, облить водой)	
11.	После спада истерики – предоставление возможности отдохнуть	
12.	В случае необходимости, фиксация пострадавшего	
Неправильные действия при оказании помощи		

Чек-лист для оказания помощи при ОСР - двигательном возбуждении

1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление зрительного и телесного контакта с пострадавшим	
4.	Замыкание внимания пострадавшего на себя	
5.	Физическая остановка с применением приёма «захват»	
6.	Общение с пострадавшим (без споров и противодействия)	
7.	Выполнение приёма трёх «Да»	
8.	Голос при общении (тихо, медленно)	
9.	Дыхательная техника на расслабление	
10.	Вопросы, требующих умственных усилий	
11.	В случае необходимости, фиксация пострадавшего	
Неправильные действия при оказании помощи		

Чек-лист для оказания помощи при ОСР - ступоре		
1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление контакта с пострадавшим	
4.	Обеспечение физической безопасности пострадавшего	
5.	Привлечение медицинской помощи	
6.	Накинуть на пострадавшего одежду	
7.	Стискивание и массаж кистей рук	
8.	Подстраивание активного дыхания	
9.	Массаж биологически активных точек	
10.	Голос при общении (громко, уверенно)	
11.	Ободряющий рассказ	
12.	Похлопывание по предплечьям и спине	
13.	Постоянное наблюдение за состоянием пострадавшего	
Неправильные действия при оказании помощи		

Чек-лист для оказания помощи при ОСР - апатии		
1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление зрительного контакта с пострадавшим	
4.	Обеспечение физической безопасности пострадавшего	
5.	Накинуть на пострадавшего одежду	
6.	Стискивание и массаж кистей рук	
7.	Подстраивание активного дыхания	
8.	Массаж биологически активных точек	
9.	При возможности - сладкое, тёплое питьё	
10.	Голос при общении (громко, уверенно)	
11.	Ободряющий рассказ	
12.	Похлопывание по предплечьям и спине	
13.	Постоянное наблюдение за состоянием пострадавшего	
Неправильные действия при оказании помощи		

Чек-лист для оказания помощи при плаче		
1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление контакта с пострадавшим	
4.	Невербальная демонстрация понимания и одобрения реакции (взять за руку, погладить по руке, обнять)	
5.	Дать реакции состояться	
6.	Вербальная поддержка пострадавшего	
7.	Голос при общении (тихо, спокойно)	
8.	При возможности - сладкое, тёплое питьё	
9.	Накинуть на пострадавшего одежду	
10.	Проговаривание ресурсных тем	
11.	После завершения плача – предоставление возможности отдохнуть	
Неправильные действия при оказании помощи		

Чек-лист для оказания помощи при страхе		
1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление зрительного контакта с пострадавшим	
4.	Невербальная демонстрация понимания и одобрения реакции (взять за руку, погладить по руке, обнять)	
5.	Вербальная поддержка пострадавшего	
6.	Голос при общении (уверенно, спокойно)	
7.	При возможности - сладкое, тёплое питьё	
8.	Накинуть на пострадавшего одежду	
9.	Проговаривание ресурсных тем	

10.	Постановка простых задач для окончательного выхода из реакции	
Неправильные действия при оказании помощи		

Чек-лист для оказания помощи при нервной дрожи		
1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление контакта с пострадавшим	
4.	Невербальная демонстрация понимания и одобрения реакции (взять за руку, погладить по руке, обнять)	
5.	Дать реакции состояться	
6.	Вербальная поддержка пострадавшего	
7.	Голос при общении (тихо, спокойно)	
8.	При возможности - сладкое, тёплое питьё	
9.	Накинуть на пострадавшего одежду	
10.	Проговаривание ресурсных тем	
11.	После завершения дрожи – предоставление возможности отдохнуть	
Неправильные действия при оказании помощи		

Чек-лист для оказания помощи при психотических реакциях		
1.	Оценка состояния пострадавшего	
2.	Оценка обстановки и возможности оказания первой помощи	
3.	Установление зрительного контакта с пострадавшим	
4.	Вербальная поддержка пострадавшего	
5.	Голос при общении (уверенно, спокойно)	
6.	Привлечение медицинской помощи	
7.	Постоянное наблюдение за состоянием пострадавшего	
8.	В случае необходимости, фиксация пострадавшего	
Неправильные действия при оказании помощи		

Способы самопомощи при возникновении острого стресса.

Способы самопомощи при агрессии

При возникновении ощущения не замотивированной возрастающей агрессии можно применить следующие способы самопомощи:

1. Правило «стоп». Скажите себе несколько раз громко и уверенно слово, которое, по Вашему мнению, может затормозить развитие агрессивной реакции. Слово лучше выбрать заранее, причем это должно быть то слово, которое легко приходит на ум в ситуации, где Вы начинаете злиться.

2. Дыхательные упражнения на релаксацию. Вспомните и используйте дыхательные упражнения для расслабления.

3. Счёт до 10. Выдохните, задержите дыхание и медленно сосчитайте до 10.

4. Телесное воздействие. Переключите своё внимание за счёт телесных ощущений. Например, больно укусите себя за палец или прикусите губу.

5. Потребление жидкости. Выпейте воды или, при возможности, сладкого и горячего питья.

6. Хорошие воспоминания. Вспомните что-нибудь очень приятное из прошлого. Пусть это воспоминание будет ярким, как вспышка, чтобы вы могли эмоционально отреагировать.

7. Смех. Вспомните смешной анекдот или шутку, над которыми Вы долго смеялись.

8. Крик. Начните кричать и кричите без остановки несколько минут, представляя, что Ваша злость выходит из Вас вместе с криком, как воздух из воздушного шарика.

9. Песня. Начните громко петь любимую песню, с которой у Вас связаны приятные воспоминания.

10. Музыка. Включите медленную расслабляющую музыку, слушайте её на протяжении получаса.

11. Физические упражнения. Сделайте 30 приседаний без остановки.

12. Удары рукой. Присядьте на корточки и начните бить кулаками по земле, представляя, что с каждым ударом выплескивается волна гнева.

13. Топанье ногами и прыжки. Начните топтать ногами или прыгать на одном месте, вкладывая в эти движения максимальное количество сил.

14. Работа. Начните перетаскивать что-либо очень тяжёлое так, чтобы начать испытывать физическую усталость.

Способы самопомощи при истерике

При возникновении ощущения сильного волнения, которое может перерасти в истерику можно применить следующие способы самопомощи:

1. Уход от «зрителей». Уйдите подальше от других людей, свидетелей происходящего.

2. Дыхательные упражнения на релаксацию. Вспомните и используйте дыхательные упражнения для расслабления.

3. Умывание холодной водой. Если есть возможность, вылейте себе на голову воду или умойтесь водой.

4. Потребление жидкости. Выпейте воды или, при возможности, сладкого и горячего питья.

5. Визуализация. Как можно ярче представьте себе, что Вы выдавливаете лимон себе в ладони и выпиваете лимонный сок.

6. Телесное воздействие. Переключите своё внимание за счёт телесных ощущений. Например, больно укусите себя за палец или прикусите губу.

7. Музыка. Включите медленную расслабляющую музыку, слушайте её на протяжении получаса.

Способы самопомощи при двигательном возбуждении

При возникновении ощущения сильного волнения, которое может перерасти в двигательное возбуждение, можно применить следующие способы самопомощи:

1. Дыхательные упражнения на релаксацию. Вспомните и используйте дыхательные упражнения для расслабления.

2. Активные действия. Сделайте максимальное количество активных движений, которые возможны в данной ситуации. Например, прыгайте на месте и машите руками.

3. Слушание пульса. Положите руку себе на запястье и послушайте свой пульс. Попробуйте сосредоточиться на работе своего сердца, представить, как оно размеренно бьётся.

4. Умывание холодной водой. Если есть возможность, вылейте себе на голову воду или умойтесь водой.

5. Потребление жидкости. Выпейте воды или, при возможности, сладкого и горячего питья.

6. Телесное воздействие. Переключите своё внимание за счёт телесных ощущений. Например, больно укусите себя за палец или прикусите губу.

7. Упражнения для умственных усилий. Начните мысленно производить умножение двух двухзначных чисел или вычитайте из 100 поочерёдно 7 и 6.

Способы самопомощи при нервной дрожи

При возникновении нервной дрожи можно применить следующие способы самопомощи:

1. Самовнушение. Вспомните о том, что нервная дрожь – это нормальное состояние, которое периодически случается при сильном эмоциональном перенапряжении. Проговорите вслух несколько раз информацию о том, что это состояние нормально и Вы можете справиться с этим состоянием.

2. Тепло. Постарайтесь согреться, набросив на себя дополнительную одежду.

3. Дыхательные упражнения на релаксацию. Вспомните и используйте дыхательные упражнения для расслабления.

4. Активные действия. Сделайте максимальное количество активных движений, которые возможны в данной ситуации. Например, прыгайте на месте и машите руками.

5. Упражнения для умственных усилий. Начните мысленно производить умножение двух двухзначных чисел или вычитайте из 100 поочерёдно 7 и 6.

Способы самопомощи при плаче

При возникновении плача можно применить следующие способы самопомощи:

1. Жидкость. Выпейте воды или, при возможности, сладкого и горячего питья.

2. Дыхательные упражнения на релаксацию. Вспомните и используйте дыхательные упражнения для расслабления.

3. Умывание холодной водой. Если есть возможность, вылейте себе на голову воду или умойтесь водой.

4. Приёмы концентрации внимания. Попробуйте сконцентрироваться на разглядывании своих рук. Поочерёдно переводите взгляд с одной руки на другую, представляя, что Вы фотографируете каждую руку глазами.

5. Смех. Вспомните смешной анекдот или шутку, над которыми Вы долго смеялись.

6. Самовнушение. Подберите короткую, сильную фразу и произносите её на выдохе. Например, «Я полностью спокоен».

Способы самопомощи при апатии, ступоре или страхе

При возникновении ощущения необычной вялости и заторможенности, которые могут перерасти в апатию или ступор, можно применить следующие способы самопомощи:

1. Телесное воздействие. Переключите своё внимание за счёт телесных ощущений. Начните быстро стучать себя обеими ладонями по телу, стимулируя кровообращение. Быстро потрите руку об руку.

Методическое пособие по психологической работе с острыми
стрессовыми реакциями. Пирогова Л.В. - М.: МИПОПП, 2022
miropp.com