



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
(ГБОУ ДПО ЛНР «ЛИРО»)
КУРСНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТАМ «ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»,
«ТРУД (ТЕХНОЛОГИЯ)»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

на тему:

**"Стресс и его влияние на человека.
Острые психологические реакции на
стресс"**



Луганск 2026 г.

Методические рекомендации по теме «Острые психологические реакции на стресс» разработаны ресурсно-методическим центром по учебным предметам «Основы безопасности и защиты Родины», «Труд (технология)».

Методические рекомендации составлены в соответствии с тематикой Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины» и предназначены в качестве учебного пособия для преподавания темы «Психическое здоровье и психологическое благополучие» для учащихся 9 и 11 классов общеобразовательных организаций.

Предлагаемая тема нацелена на изучение стресса и его влияния на организм человека, способов саморегуляции эмоциональных состояний, порядка действий при оказании первой помощи при острых психологических реакциях на стресс, приемов и методик допсихологической поддержки пострадавшего, позволяющих минимизировать влияние острого стресса на организм.

*Составитель:
Сальник С. А., методист РМЦ
ГБОУ ДПО ЛНР «ЛИРО»*

Стресс имеет огромное значение в жизни каждого человека и общества в целом. Это связано с тем, что в наше время практически каждый человек испытывает постоянные физические и эмоциональные нагрузки, агрессивное воздействие окружающей среды, негативное влияние условий труда.

Стресс - это совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров), нарушающих его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы или организма в целом.

Уровень стресса — это степень эмоционального и физического напряжения, вызванного воздействием внешних или внутренних факторов (стрессоров). Стресс может быть, как кратковременным и контролируемым (эустресс), так и длительным, приводящим к истощению ресурсов организма (дистресс) (рис.1).



Рисунок 1. Уровень стресса

Фазы стресса

Стресс — это реакция организма на неблагоприятные факторы (стрессоры), которая проходит через несколько последовательных стадий. Концепцию стресса разработал канадский физиолог Ганс Селье, который описал его как общий адаптационный синдром (ОАС), включающий три фазы: тревога, резистентность, дисрегуляция (рис. 2).



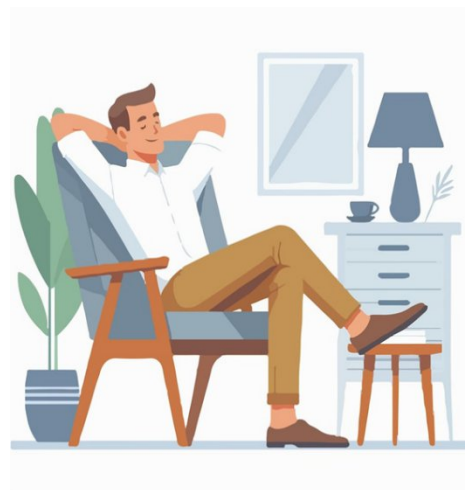
Рисунок 2. Фазы стресса

При стрессе активируется **симпатическая нервная система**, которая запускает цепочку реакций.

Симпатическая и парасимпатическая нервные системы — части вегетативной нервной системы (ВНС), которая регулирует произвольные функции организма: работу внутренних органов, желёз, сосудов, обмен веществ и другие процессы. Эти отделы часто оказывают на органы противоположное влияние, но их совместная работа обеспечивает адаптацию организма к различным ситуациям.

Функции парасимпатической нервной системы:

- Контроль процессов организма в обычных ситуациях, «охранительная» роль. Восстановление и накопление энергии.
- Замедление частоты и силы сердечных сокращений.
- Снижение артериального давления.
- Стимуляция работы пищеварительного тракта по перевариванию пищи и избавлению от отходов.
- Увеличение активности иммунитета.
- В парасимпатической системе основным медиатором является ацетилхолин.
- Увеличение выработки слюны и пищеварительных соков.



Функции симпатической нервной системы:

- Подготовка организма к стрессовым или чрезвычайным ситуациям («реакция борьбы или бегства»).
- Мобилизация деятельности жизненно важных органов.
- Повышение энергообразования во внутренних органах и скелетных мышцах за счёт активации гликогенолиза, глюконеогенеза, липолиза.
- Адаптация к новым условиям внешней среды.
- Сужение кровеносных сосудов и повышение артериального давления для притока крови к важным органам.
- Увеличение частоты и силы сердечных сокращений;
- Расширение дыхательных путей.
- Снижение секреции в желудочно-кишечном тракте и перистальтики.
- Активация секреции потовых желёз.
- Расслабление мочевого пузыря.
- Повышение содержания сахара в крови и увеличение потребности в кислороде.
- В постганглионарных симпатических волокнах (за исключением потоотделительных) выделяются норадреналин и адреналин.



Таким образом, симпатическая и парасимпатическая нервные системы поддерживают гомеостаз и обеспечивают баланс в работе организма человека.

Травматический стресс - это психический стресс высокой интенсивности, возникающий в результате переживания события, выходящего за рамки обычного человеческого опыта. Это нормальная реакция психики на ненормальные обстоятельства: ситуации угрозы жизни (своей или близких), насилия, катастроф и т.д.

Травматический стресс можно определить, как особую форму общей стрессовой реакции, формирующуюся под влиянием критических жизненных событий, обладающих крайним негативным воздействием при высокой интенсивности, почти полной невозможностью контроля, превышением возможности преодоления, внезапностью. Часто перечисленные события касаются не только самого индивида, но и близких ему людей, материальное, социальное или личное существование.

Возможные причины травматического стресса:

- **Единичные тяжёлые события:** аварии, нападения, природные или техногенные катастрофы, хирургические операции (особенно в детском возрасте), внезапная смерть близкого человека.
- **Длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации:** домашнее насилие, военные действия, длительное пребывание в зоне конфликта, систематическое психологическое давление (буллинг, травля).
- **Профессиональные травмы:** у спасателей, врачей, сотрудников правоохранительных органов из-за регулярного контакта с чужими страданиями и опасными ситуациями.

Ключевые характеристики травматического стресса:

- **Осознаваемость события:** человек понимает, что с ним произошло и почему ухудшилось его психологическое состояние.
- **Внешняя обусловленность:** причина стресса - внешние обстоятельства, а не внутренние процессы.
- **Разрушение привычного образа жизни:** пережитое кардинально меняет повседневную реальность и нарушает чувство стабильности.
- **Переживание ужаса и беспомощности:** событие вызывает интенсивный страх и ощущение невозможности что-либо изменить.

Травматическое событие - это кризисное происшествие, которое несёт мощную негативную нагрузку и угрожает жизни или здоровью — самому человеку или его близким. Такое событие выходит за рамки обычного человеческого опыта, вызывает интенсивные переживания страха, ужаса, беспомощности и нарушает чувство безопасности.

Фазы психологической реакции на травму:

Фаза психологического шока:

- Угнетение активности и дезорганизация деятельности.
- Нарушение ориентировки в окружающей среде.
- Отрицание происшедшего как защитная реакция психики (обычно кратковременная).

Фаза воздействия:

- Интенсивные эмоциональные реакции: страх, тревога, гнев, плач, истерика, агрессия, апатия.
- Болезненное осознание неотвратимости случившегося и признание собственного бессилия.

Фаза нормального реагирования:

- Постепенное восстановление эмоционального равновесия.
- Адаптация к новым условиям жизни.
- Интеграция травматического опыта в общую картину жизненного опыта.

Экстремальная ситуация - это кризисная обстановка, наносящая вред жизни, имуществу и природной среде в результате поражающих воздействий, возникающих вследствие природных, техногенных, социальных катастроф или в вооружённой борьбе.

Ключевые характеристики экстремальной ситуации:

- Угрожающий характер для жизни человека.
- Предельные требования к личности. Ситуация требует мобилизации всех ресурсов — физических, психологических, интеллектуальных.
- Новизна и непривычность.
- Дефицит или переизбыток информации о ситуации.
- Ограниченность во времени. Нужно действовать быстро, выбора почти нет.



Воздействие экстремальных факторов на психику человека может быть многоуровневым. В краткосрочной перспективе стресс может быть полезен, мобилизуя ресурсы для решения проблемы, но длительный или чрезмерный стресс наносит вред здоровью.

Влияние острого стресса на организм человека

У человека происходит изменение:

- **Поведения** (чрезмерная активность, хаотичность действий либо наоборот полная пассивность и растерянность).
- **Эмоций** (всплеск тревоги, страха, плач, истерика, агрессия или апатия).
- **Внимания** (сужение поля внимания).
- **Памяти** (ухудшение запоминания).
- **Мышления** (затруднение анализа информации).
- **Физиологических реакций организма** (активация симпатoadреналовой системы (САС), выделяются гормоны адреналин и норадреналин: учащение сердцебиения, повышение артериального давления, дыхание частое поверхностное, угнетение активности органов пищеварения, повышение уровня глюкозы в крови).

НА ВОСПРИЯТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ВЛИЯЮТ НЕСКОЛЬКО ГРУПП ФАКТОРОВ:

- **Объективные** (интенсивность и неожиданность события, уровень угрозы для жизни, наличие информации).
- **Субъективные** (особенности характера, опыт, мотивация и состояние здоровья человека).
- **Социальные** (поддержка семьи, коллектива и единомышленников).

Таким образом, экстремальность это не только свойство ситуации, но и способ ее восприятия человеком.



Долговременные последствия экстремальных ситуаций для человека могут включать:

- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Эмоциональное выгорание
- Психосоматические нарушения

Психологическая поддержка — это система приемов, которые позволяют людям, не имеющим психологического образования помочь себе и окружающим справиться с острыми психологическими реакциями.

Основные принципы в оказании психологической поддержки:

- Оценка собственных ресурсов, наличия достаточных навыков и знаний.
- Внимательность и наблюдательность.
- Осознание потенциальных рисков некорректных действий.
- Осознание профессиональных границ и обращение за квалифицированной помощью.
- Своевременность.
- Признание права человека на те чувства и реакции, которые он испытывает.
- Фокусировка на текущих потребностях и состоянии.
- Адаптивность.
- Конфиденциальность.



Недопустимые действия:

- Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд.
- Не манипулируйте человеком или ситуацией для того, чтобы добиться каких-то выгод.
- Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого.

Любая экстремальная ситуация это не только испытание для человека, но и возможность раскрытия внутренних резервов его личности. Существует понятие *позитивного постстрессового развития*, когда пройдя через испытания человек становится более зрелым, устойчивым, жизнерадостным, ценит жизнь и отношения.



Эмоции - это психические процессы, которые отражают субъективное отношение человека к ситуациям, событиям или окружающему миру. Они помогают нам оценивать происходящее с точки зрения значимости для нас и влияют на поведение, решения и взаимодействие с другими людьми.

Ключевые особенности эмоций

- **Субъективность.** Одна и та же ситуация у разных людей может вызывать разные эмоции.
- **Физиологические проявления.** Эмоции сопровождаются изменениями в организме: учащением пульса, выбросом гормонов (например, адреналина), изменением дыхания и т. д.
- **Внешние проявления.** Эмоции выражаются через мимику, жесты, интонацию голоса.
- **Кратковременность.** Эмоции обычно длятся меньше, чем чувства (например, радость от неожиданного подарка быстро проходит, а любовь к близкому человеку — чувство долговременное).

Чувства — это эмоциональные процессы, которые отражают субъективное, личностное отношение человека к реальным или абстрактным объектам: людям, событиям, идеям, предметам и т. д.

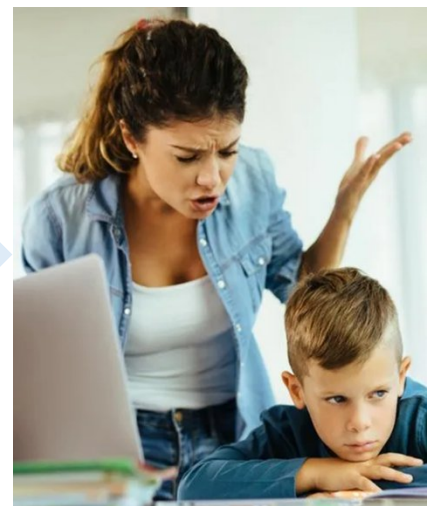
Чем чувства отличаются от эмоций? Эти понятия часто путают, между ними есть различия:

- **Продолжительность.** Чувства более устойчивые и длительные, они формируются со временем и могут сохраняться годами. Эмоции же кратковременны — это мгновенная реакция на ситуацию (например, испуг от громкого звука).
- **Привязанность к объекту.** Чувства всегда направлены на что-то или кого-то (например, любовь к близкому человеку, уважение к учителю), а эмоции могут не иметь чёткого объекта («мне радостно» или «мне тревожно»).
- **Происхождение.** Эмоции в большей степени биологически обусловлены и универсальны для людей, а чувства формируются под влиянием жизненного опыта, воспитания, культуры и мировоззрения.

Чувства выражаются через эмоции, но не постоянно, а временами, в соответствии с ситуацией



КОНКРЕТНЫЕ
ЭМОЦИИ КАК
ФОРМЫ
ПЕРЕЖИВАНИЯ
ОПРЕДЕЛЕННОГО
ЧУВСТВА
могут быть
самыми
разнообразными



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС

Согласно приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 г. N 220н «Об утверждении порядка оказания первой помощи» острые психологические реакции на стресс входят в перечень состояний, при которых оказывается первая помощь.

Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, переживает сильное эмоциональное потрясение, ведь его привычная «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась. Находясь в таком состоянии, человек не всегда самостоятельно может справиться с сильнейшими эмоциями, которые захлестывают его в этот момент. Это могут быть и страх, и гнев, и обида, и тревога, безысходность и острейшее чувство утраты, потери. Именно поэтому так важно его поддержать и помочь найти силы и мужество жить дальше.

СТРЕМЛЕНИЕ ПОМОЧЬ это естественное желание любого человека, вовремя протянутая рука помощи может помочь человеку справиться с самыми страшными событиями в его жизни. Человек, попавший в экстремальную ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке.



НЕОБХОДИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ
при оказании первой помощи при острых реакциях на стресс
Помните: пострадавший человек может нуждаться в медицинской помощи!

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ:

- Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, острых проблем со здоровьем.
- Окажите первую помощь. При необходимости позовите врача или вызовите скорую помощь.
- Подумайте о собственной безопасности.
- Уважайте того человека, которому хотите оказать помощь
- Реально оценивайте свое состояние и собственные силы, перед тем как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помогать.
- Используйте только те приемы, в которых уверены, что они могут помочь и не навредят.



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

Не оставайся
один на один
со своей бедой!



Короткий номер
с мобильного телефона **124**

АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО, КРУГЛОСУТОЧНО
для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

Острые психологические реакции (острые стрессовые состояния) на стресс – кратковременные выраженные изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой и соматической сферах человека в ответ на воздействие физических или психологических стрессоров.



ГЛОССАРИЙ ПО ТЕМЕ

Активное слушание – базовый метод установления контакта и оказания поддержки, предполагающий полное сосредоточение на словах собеседника, демонстрацию понимания и сопереживания с использованием вербальных и невербальных средств.

Допсихологическая помощь – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в проблемной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим обстоятельствами

Кризисное состояние – это состояние эмоционально-поведенческого реагирования в ситуации кризиса, заключающееся в общей дезорганизации личности и нарушении эмоционального баланса, наступающие под влиянием внешней угрозы или препятствий в привычном течении жизни.

Психологическая безопасность образовательной среды – это состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия, удовлетворяющее потребность в личностно-доверительном общении, создающее референтность среды. Интегральными показателями психологической безопасности образовательной среды выступают показатели удовлетворенности, референтности и защищенности.

Саморегуляция – способность личности самостоятельно управлять своим психофизиологическим состоянием, целенаправленно используя специальные техники (дыхательные, мышечной релаксации, когнитивные и пр.) для снижения эмоционального напряжения и сохранения работоспособности.

Эмпатия – способность понимать эмоциональное состояние, проявлять сочувствие и разделять чувства другого человека. Проявление эмпатии позволяет создать атмосферу безопасности и доверия, необходимую для оказания эффективной допсихологической помощи.

Основные виды острых психологических реакций на стресс и способы помочь человеку в том или ином состоянии в рамках первой помощи.

Выделяют следующие острые психологические реакции на стресс: истероидная, агрессивная, страх, тревога, плач и апатия.

ТРЕВОГА



ИСТЕРИКА



АПАТИЯ



СТРАХ



АГРЕССИЯ



ПЛАЧ



Как оказать помощь?



ИСТЕРОИДНАЯ РЕКЦИЯ

Истероидная острая реакция на стресс — это кратковременное расстройство, которое возникает у человека в ответ на исключительный по силе стресс (например, угрозу жизни, серьёзную травму, потерю близкого).

Важно понимать, что это нормальная реакция психики на ненормальные обстоятельства, а не признак психического расстройства. Истерика развивается быстро (в течение нескольких минут после стрессового события) и обычно проходит в течение нескольких часов. Человек в момент истерики действительно переживает сильный стресс, а демонстративность — это один из способов психики справиться с непереносимым напряжением. Истерика всегда направлена на зрителя – если зрителей нет, она быстро стихает. Реакция очень заразительна для окружающих, особенно детей.

Как распознать: человек громко кричит, рыдает, принимает театральные позы, много движений, суеты, но нет реальных действий; сознание сохранено, но контакт практически невозможен.

Помощь пострадавшему

- ✓ Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себе. Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем. Сократите свою вербальную активность. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Не вступайте с пострадавшим в активный диалог. Не обсуждайте, не уговаривайте.
- ✓ Сохраняйте спокойствие, не показывайте пострадавшему ярких эмоций.
- ✓ Если есть возможность, постарайтесь переключить внимание пострадавшего. Для этого задайте неожиданный вопрос, требующий развернутого ответа. Выбирайте максимально отдаленную от происшествия тему. Вопросы не должны иметь негативного содержания.
- ✓ Можно предложить человеку простые физические действия.
- ✓ После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть.



Недопустимые действия

- ✓ Не совершайте неожиданных действий: таких как дать пощечину человеку, облить водой, потрясти.
- ✓ Оставлять человека без внимания. Уговаривать, жалеть, потакать капризам.
- ✓ Кричать, смеяться над пострадавшим.

Помощь себе

- ✓ Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. Уйдите от «зрителей», сконцентрируйте внимание на себе.
- ✓ Умыться ледяной водой – это поможет прийти в себя. Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох, и т.д. до того момента, пока не получится успокоиться.

АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ или гнев, злость

Агрессия - это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия). Гнев – это еще более эмоционально «заразительная» реакция, чем истерика, поэтому важно вовремя ее остановить. Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой. Гнев – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль.

Как распознать: человек в гневе раздражен, зол по любому поводу, даже незначительному, оскорбляет, ругается, кричит, мышцы напряжены, лицо красное или бледное, давление повышено. Также он не контролирует себя, но действует осознанно.

Помощь пострадавшему

- ✓ Реакция гнева может быть опасной для самого человека, для вас и для окружающих – убедитесь в безопасности и примите меры, чтобы ее обеспечить.
- ✓ Сохраняйте спокойствие, не показывайте ярких эмоций. Вступая в диалог с человеком, который проявляет агрессию, говорите немного тише, медленнее и спокойнее, чем он.
- ✓ Признайте чувство: *«Ты злишься. Это бывает. Тебе больно. Давай вместе переживем эту ситуацию»*. Не обращайте внимания на оскорбления и брань от пострадавшего. Не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему. Не убеждайте человека логикой – это усиливает гнев.
- ✓ Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации. Дайте возможность человеку выговориться.
- ✓ Отвлеките пострадавшего деятельностью, связанной с физической нагрузкой. Предложите пострадавшему безопасный выход эмоциям: «Порви газету», «Покричи в подушку», «Потопай ногами».
- ✓ Короткие фразы для помощи: *«Ты в безопасности. Никто не хочет тебя обидеть. Сядь, выпей воды»*, *«Порви эту бумагу – станет легче. Я рядом»*.



Недопустимые действия

- ✓ Кричать в ответ, угрожать, дразнить.
- ✓ Оставлять человека без внимания, если он опасен для себя.
- ✓ Приближаться слишком близко, особенно, если у человека в руках предмет.
- ✓ Применять силу только при крайней угрозе жизни.

Помощь себе

- ✓ Постарайтесь говорить о своих чувствах другому человеку, называя их и указывая причину своего раздражения.
- ✓ Возьмите паузу: медленно посчитайте до 10, сосредоточьтесь на дыхании и сделайте несколько медленных глубоких вдохов, несколько раз сожмите и разожмите ладони, сконцентрируйте внимание на каком-нибудь предмете. Дайте себе физическую нагрузку.



СТРАХ

Страх как острая реакция на стресс — это интенсивная, быстро возникающая эмоциональная реакция на реальную или воображаемую угрозу, которая мобилизует организм для выживания.

В основе острой реакции страха лежит активация симпатической нервной системы и выброс стрессовых гормонов (адреналина, норадреналина, кортизола). Это так называемая реакция «бей или беги» (fight-or-flight), которая эволюционно помогала человеку выживать при встрече с опасностью. Опасным страх становится, когда он не оправдан (человек боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать. Страх может перерасти в панику, если не помочь вовремя. Это нормальный инстинкт самосохранения, но он опасен, когда становится неконтролируемым.

Как распознать: напряжение мышц, широко открытые глаза, бледность; сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль над своим поведением.

Помощь пострадавшему

- ✓ Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносится в одиночестве. Говорите коротко и спокойно: «Ты в безопасности. Я рядом. Дыши со мной». Дайте простую информацию о том, что происходит вокруг. Создайте ощущение безопасности – сядьте рядом, дайте понять человеку, что он не один.
- ✓ Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых упражнений. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании. Подстройтесь под дыхание – дышите вместе с человеком, постепенно замедляя ритм.
- ✓ Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 5.
- ✓ Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, дайте возможность человеку выговориться. Если же страх был вызван объективной травмирующей экстремальной ситуацией, то рекомендуется не обсуждать с человеком вновь те события, которые ранее вызвали страх.



Недопустимые действия

- ✓ Говорить: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости». Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

Помощь себе

- ✓ Сосредоточьте внимание на глубоком дыхании, выполните простые умственные или физические действия (счет в уме, уборка помещения и другие)

ТРЕВОГА

Тревога — это эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределённой опасности, когда человек ожидает неблагоприятного развития событий.

Тревога связана с чувством внутреннего напряжения, беспокойства и мрачных предчувствий, связанное с ожиданием чего-то неприятного, но при этом неясного и трудноопределимого. Ключевое отличие в том, что страх — это реакция на конкретный, осознаваемый объект или ситуацию угрозы. Тревогу иногда называют «эмоцией будущего», так как она часто связана с прогнозированием негативных событий. Источником тревоги очень часто являются недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой чрезвычайной ситуации. Состояние тревоги – это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.

Как распознать: человек суетлив, постоянно двигается, беспокоится, может задавать одни и те же вопросы; речь быстрая, сбивчивая, или, наоборот, заторможенная и тихая; напряжены различные группы мышц.

Помощь пострадавшему

- ✓ При тревоге очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его беспокоит. Предложите технику «Круг контроля» - нарисуйте два круга: что зависит от человека (дыхание, действие) и что нет (куда прилетит дрон).
- ✓ Говорите коротко и по делу, отвечайте четко на вопросы, без лишней эмоциональности.
- ✓ Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Дайте ему правдивую информацию.
- ✓ Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Можно предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.



Недопустимые действия

- ✓ Не оставляйте человека одного – это усиливает тревогу.
- ✓ Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так.
- ✓ Не скрывайте от человека правду о ситуации или плохие новости – это вызывает еще большее беспокойство.

Помощь себе

- ✓ Соблюдайте информационную гигиену – получайте информацию из одного или нескольких (2-3) источников, которым вы доверяете, не контролируйте информацию постоянно – делайте перерывы.
- ✓ Постарайтесь занять себя каким-нибудь полезным, рутинным делом.
- ✓ Используйте методы саморегуляции (концентрация внимания, дыхательные упражнения), чтобы ослабить переживания. Постарайтесь найти источник тревоги.

ПЛАЧ

Плач - это эмоциональная реакция, которая позволяет выразить переполняющие эмоции, справиться с внутренним напряжением и восстановить эмоциональное равновесие. Это сложный психофизиологический процесс, который включает как биологические, так и психологические механизмы.

Во время плача происходят биохимические изменения: вырабатываются окситоцин (создаёт чувство тепла и близости), эндорфины (обеспечивают лёгкое обезболивание), снижается уровень кортизола (гормона стресса). Это помогает восстановить внутренний баланс организма. Основные функции плача: разрядка нервной системы, проживание эмоций, восстановление контакта с собой, также плач может служить сигналом о потребности в поддержке и помощи. В присутствии поддерживающего человека плач часто становится более эффективным для снятия напряжения. Плач помогает выплеснуть горе – это самая адаптивная реакция.

Как распознать: губы дрожат, опущены уголки глаз, у человека ощущение подавленности, печали; нет громких криков и театральных поз (в отличие от истерики).

Помощь пострадавшему

- ✓ Не оставляйте человека одного – оставайтесь рядом.
- ✓ Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Поддерживайте физический контакт – возьмите за руку, положите руку на плечо (если человек не против).
- ✓ Говорите коротко и спокойно. Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах. Используйте активное слушание – кивайте, говорите «я слышу», «я рядом», «тебе больно – это нормально, выплачь это».
- ✓ Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить ему выпить стакан воды.



Недопустимые действия

- ✓ Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.
- ✓ Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

Помощь себе

- ✓ Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться.
- ✓ Однако если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но не глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.



АПАТИЯ

Апатия — это состояние психики, которое характеризуется безразличием, безучастностью, эмоциональной холодностью и утратой интереса к происходящему, собственной жизни и ранее значимым занятиям. При этом человек теряет мотивацию, инициативу и способность эмоционально вовлекаться в события — как положительные, так и отрицательные.

Апатия в острой фазе стресса — это одна из форм острой стрессовой реакции. В данном случае апатия является защитным механизмом психики: при слишком сильном потрясении мозг снижает эмоциональную и двигательную активность, чтобы сберечь ресурсы. По сути, апатия здесь — вариант «замирания» (freeze-реакции), наряду со ступором. При экстремальном стрессе резко повышается уровень кортизола и адреналина. Чтобы предотвратить истощение, включаются тормозные процессы в центральной нервной системе. Происходит снижение активности префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за планирование и принятие решений. В стрессе она временно «тормозится», поэтому человеку сложно собраться и начать действовать.

Как распознать: полное равнодушие ко всему происходящему, упадок сил, ощущение непреодолимой усталости, отсутствие любых эмоций; речь медленная, движения вялые, заторможенные; неподвижность, взгляд в одну точку.

Помощь пострадавшему

- ✓ Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть. Подстройтесь под темп и интонацию человека – говорите так же медленно и тихо.
- ✓ Можно дать стакан сладкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений). Если состояние более тяжелое – вовлекайте пострадавшего в очень легкие действия – «возьми стакан», «сядь на стул».
- ✓ Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?», «Хочешь пить?».



Недопустимые действия

- ✓ Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды.
- ✓ Громко говорить, кричать, хлопать перед лицом. Требовать быстрых ответов или активных действий. Призывать к чувству долга, стыдить человека.

Помощь себе

- ✓ Отдохните, постарайтесь максимально расслабиться, очень полезен сон.
- ✓ Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай, энергетические коктейли).
- ✓ Если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15-20 минут. Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе. После приступайте к выполнению тех дел, которые вам необходимо сделать.

ПСИХОМОТОРНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Психомоторное возбуждение – это состояние патологической двигательной и психической активности, характеризующееся нецеленаправленностью действий, чрезмерной речевой продукцией и аффективными расстройствами.

Психомоторное возбуждение является симптомом острого периода заболевания. В его основе лежит органическое поражение головного мозга или тяжелое психогенное воздействие, изменяющее функциональность центральной нервной системы. Одной из причин психомоторного возбуждения может быть реактивный психоз, который в форме двигательного и психического беспокойства формируется в рамках острой реакции на стресс. Симптом проявляется сразу после психотравмирующей ситуации, может выражаться как монотонным возбуждением с нечленораздельной речью, так и паническим состоянием с попытками самоповреждения, суицида.

Как распознать: человек мечется, не может усидеть на месте; совершает бесцельные, хаотичные движения – перекладывает вещи, хватается за предметы; речь громкая, быстрая, бессвязная или полностью отсутствует; не реагирует на окружающих, не слышит инструкции; может стремиться вернуться в зону ЧС или убежать; после приступа часто не помнит, что делал.

Помощь пострадавшему

- ✓ Окликните человека по имени – громко, чётко, чтобы привлечь внимание.
- ✓ Говорите коротко и спокойно, избегая частицы «не» – вместо «не беги» скажите «остановись и сядь».
- ✓ Дайте простую инструкцию пострадавшему: «Посмотри на меня. Сядь. Дыши».
- ✓ Мягко, но настойчиво разверните в нужном направлении и отведите в безопасное место.
- ✓ Если не реагирует – повторите ту же фразу несколько раз, без смены интонации.

Недопустимые действия

- ✓ Грубо хватать, трясти, бить, применять силу.
- ✓ Кричать «стой!», «прекрати!», «успокойся!» – это только усиливает возбуждение.
- ✓ Оставлять без присмотра – человек может навредить себе.
- ✓ Задавать сложные вопросы или требовать объяснений.
- ✓ Пытаться «вразумить» логикой или уговорами.



Короткие фразы для помощи

- ✓ «Имя! Остановись. Посмотри на меня. Сядь»
- ✓ «Сделай шаг ко мне. Ещё шаг. Теперь стой»
- ✓ «Я рядом. Ты в безопасности. Дыши со мной»

НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

Нервная дрожь (тремор) — это непроизвольные ритмичные колебательные движения частей тела (чаще кистей рук, головы, лица, голосовых связок, реже — ног, туловища), вызванные попеременным сокращением и расслаблением мышц. Человек не может контролировать эти движения усилием воли.

Физиологический нервный тремор — вариант нормы, возникает у здоровых людей под воздействием временных факторов: стресса, переутомления, переохлаждения, избытка кофеина, алкоголя, некоторых лекарств. Обычно проходит после устранения провоцирующего фактора. В основе нервной дрожи лежит реакция «бей или беги»: при стрессе мозг даёт сигнал надпочечникам, в кровь усиленно поступает адреналин, активируется симпатическая нервная система. Это нужно, чтобы подготовить тело к действию: учащается пульс, усиливается приток крови к мышцам, повышается готовность к движению. Но если реальной физической разрядки нет (человек не убегает и не сражается), избыток энергии проявляется как дрожь.

Как распознать: внезапное сильное дрожание всего тела или отдельных частей — рук, ног, подбородка; человек не может удержать мелкие предметы — чашку, ручку, зажечь зажигалку; дрожь начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя некоторое время; человек может стучать зубами, не может говорить.

Помощь пострадавшему

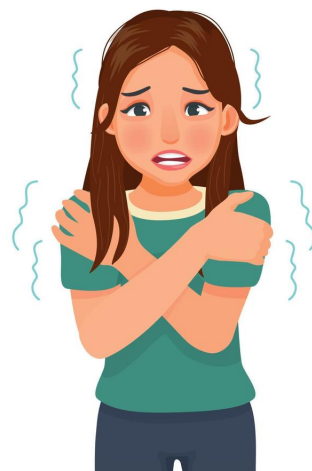
- ✓ Усилите дрожь — попросите пострадавшего максимально напрячь дрожащую часть тела: «Напряги руки сильнее, трясись ещё сильнее».
- ✓ Предложите сделать несколько интенсивных движений — потрясти кистями, попрыгать, похлопать в ладоши. Это помогает завершить реакцию и сбросить остаточное напряжение
- ✓ После завершения дрожи дать человеку отдохнуть, укрыть пледом, предложить чай.

Недопустимые действия

- ✓ Обнимать, прижимать к себе, укрывать — это мешает телу сбросить напряжение.
- ✓ Успокаивать, говорить «возьми себя в руки», «не дрожи».
- ✓ Трясти самого человека, чтобы «помочь» — это только усиливает дрожь и затягивает реакцию.
- ✓ Давать успокоительные лекарства — это не ваша компетенция.

Короткие фразы для помощи

- ✓ «Это тело сбрасывает напряжение. Тряси сильнее — так правильно»
- ✓ «Напряги руки, потряси, ещё сильнее. Хорошо, отпусти»
- ✓ «Сейчас дрожь пройдёт. Я рядом, ты в безопасности»



Рекомендуемые и нерекомендуемые вербальные формулировки при оказании первой помощи при различных острых психологических реакциях на стресс



ТРЕВОГА

Рекомендуемые вербальные формулировки (далее – в/ф):

«Я вижу, что тебе сейчас тревожно», «Можешь рассказать, что ты сейчас чувствуешь?», «Давай займемся делом – переставь стулья, покажи, как», «Я сейчас расскажу, что известно. Слушай внимательно», «Нарисуй, что ты можешь контролировать. Все остальное – не твоя ответственность».

Нерекомендуемые в/ф: *«Не выдумывай, все нормально», «Успокойся немедленно», «Ты ведешь себя неправильно».*

ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ

Рекомендуемые вербальные формулировки (далее – в/ф): *«Выпей воды. Сядь. Замолчи на минуту», «Я рядом, но помогать буду только когда ты замолчишь», «Сделай два глубоких вдоха. Потом поговорим».*

Нерекомендуемые в/ф: *«Замолчи», «Успокойся немедленно», «Ты ведешь себя неправильно».*

СТРАХ

Рекомендуемые вербальные формулировки (далее – в/ф): *«Я рядом с тобой, ты не один», «Мы можем справляться маленькими шагами, начнем с самого простого».*

Нерекомендуемые в/ф: *«Не бойся, все само пройдет», «Ты боишься, а остальные нет», «Все будет хорошо», «Страх – это наказание за слабость».*

АПАТИЯ

Рекомендуемые вербальные формулировки (далее – в/ф): *«Я замечаю, что тебе сейчас трудно, я вижу, что ты грустишь», «Иногда так бывает – не хочется ничего делать. Это естественно», «Скажи, что сейчас тебе было бы легче всего сделать?».*

Нерекомендуемые в/ф: *«Перестань лениться, соберись», «Ты никогда ничего не хочешь», «Если будешь таким, ничего не добьешься».*

ПЛАЧ

Рекомендуемые вербальные формулировки (далее – в/ф): *«Я рядом. Ты можешь плакать. Я побуду с тобой», «Поплачь, это помогает. Я не ухожу», «Тебе больно. Выплачь это».* Нерекондуемые в/ф: *«Перестань плакать. Слезы это слабость», «Будь сильным».*

АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ

Рекомендуемые вербальные формулировки (далее – в/ф): *«Я вижу, что ты очень злишься», «Тебе сейчас действительно тяжело справиться с этим гневом», «Ты можешь рассказать словами, что тебя злит?», «Ты в безопасности, никто не хочет тебя обидеть», «Порви эту бумагу – станет легче. Я рядом».*

Нерекомендуемые в/ф: *«Ты злишься по пустякам», «Ты плохой, раз так себя ведешь», «Я не собираюсь тебя слушать, пока ты орешь».*

Шпаргалка: что говорить — чего избегать

(для педагогов в кризисной ситуации)

Цель: не навредить словом, быстро стабилизировать ребёнка.



Главное правило!

Говорите коротко, спокойно, уверенно.

Не говорите то, что может усилить стыд, страх или чувство вины.

✗ НЕ говорите	✓ Вместо этого скажите
«Не бойся», «Не плачь», «Не паникуй»	«Ты в безопасности», «Я рядом», «Ты справишься»
«Успокойся», «Возьми себя в руки»	«Давай подышим вместе», «Посмотри на меня»
«Ничего страшного не случилось»	«Сейчас трудно, но мы вместе»
«Что с тобой?», «Почему ты так реагируешь?»	«Ты можешь просто кивнуть» (вместо ответа)
«Всё будет хорошо» (пустое обещание)	«Я здесь. Мы справимся шаг за шагом»
«Смотри, другие же спокойны»	«Каждый реагирует по-своему. И это нормально»
(сплетни, обсуждение ЧС с другими взрослыми при детях)	«Об этом мы поговорим позже. Сейчас — только действия»
«Зачем ты это сделал?» (обвинение)	«Давай просто сейчас подышим, потом разберёмся»

Особые случаи

Ситуация	Не говорить	Сказать
Ребёнок в ступоре (застыл)	«Очнись!», «Что с тобой?»	«Я сейчас согрею твои руки» (тереть ладони), «Моргни два раза»
Ребёнок в истерике (кричит, бьётся)	«Замолчи!», «Прекрати!»	«Держи этот стакан», «Помоги мне переставить стул» (дать действие)
Ребёнок агрессивен	«Ты плохой!», «Перестань немедленно!»	«Я слышу твою злость. Мы поговорим, когда ты выдохнешь»
Ребёнок винит себя	«Не переживай», «Всё нормально»	«Ты не виноват. В такой ситуации любой бы испугался»
Ребёнок задаёт много вопросов («Почему?», «А если...?»)	«Не знаю», «Замолчи уже»	«Сейчас я не могу ответить. Давай сделаем 3 вдоха, потом я скажу»



Что сказать, если вы сами растерялись.

Честно и кратко:

«Я тоже волнуюсь. Но мы вместе. Делаем вдох — выдох. А потом — следующий шаг».

Ваше спокойствие заразительно. Ваша паника — тоже. Если вы чувствуете, что не справляетесь — сделайте шаг назад, глубокий вдох, короткую паузу. Позовите коллегу.

Дыхательные техники для организации первой помощи при острых психологических реакциях на стресс

Дыхание и психология тесно связаны:

эмоциональное состояние влияет на характер дыхания, а сознательный контроль дыхания может изменять психическое состояние человека. Это явление объясняется двусторонней связью между телом и разумом, а также работой вегетативной нервной системы.

Связь дыхания и эмоций

Дыхание также напрямую регулирует уровень углекислого газа в крови, от которого зависит расширение или сужение сосудов, доступ кислорода к мозгу, баланс гормонов стресса и уровень тревожности.

При стрессе, тревоге или негативных эмоциях (страхе, гнев) дыхание становится быстрым, поверхностным, чаще задействуется грудная клетка. Это связано с активацией симпатической нервной системы, которая запускает реакцию «бей или беги». В результате может снижаться уровень углекислого газа в крови, что вызывает головокружение, покалывание в конечностях и другие неприятные ощущения.



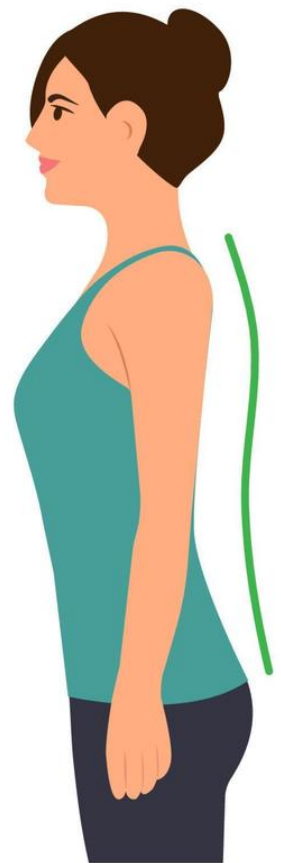
Влияние дыхания на нервную систему

Медленное и осознанное дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за отдых и восстановление. Это может сопровождаться снижением пульса, уменьшением напряжения и изменением variability сердечного ритма. Исследования показывают, что дыхательные практики могут снижать субъективный уровень тревоги и стресса, особенно при регулярном применении.

Дыхательные техники должны проводиться с максимально ровной спиной. **Значение ровной спины:** *ровная спина и надпочечники связаны через их роль в реакции организма на стресс и выработке гормонов (кортизол, адреналин и норадреналин), участвующих в адаптации к стрессовым ситуациям. Ровная спина и стресс связаны через физиологические и психологические процессы. Стресс может влиять на осанку и мышечный тонус, а правильная осанка, в свою очередь, способна снижать уровень тревожности и улучшать общее состояние.*

Как стресс влияет на осанку:

- ✓ **Мышечное напряжение.** При стрессе активируется древний механизм «бей или беги»: мышцы напрягаются, готовясь к реакции на угрозу. Это может привести к спазмам мышц спины, шеи и плеч. Длительное напряжение может привести к хроническому спазму и изменению позы.
- ✓ **Изменение положения тела.** В ответ на стресс человек может непроизвольно сутулиться, опускать плечи или принимать скованную позу. Это связано с тем, что тело «запоминает» состояние напряжения и фиксирует его.
- ✓ **Влияние на кровообращение и дыхание.** Сутулость ограничивает движение грудной клетки, что ухудшает дыхание и может приводить к кислородному голоданию. Это, в свою очередь, влияет на мозговую активность и эмоциональное состояние.
- ✓ **Выработка гормонов стресса.** При стрессе повышается уровень кортизола и адреналина, что усиливает мышечное напряжение и может делать нервную систему более чувствительной к даже небольшим болевым сигналам.



Исследования показывают, что прямая осанка может снижать уровень раздражения и улучшать эмоциональное состояние.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ при острых психологических реакциях на стресс

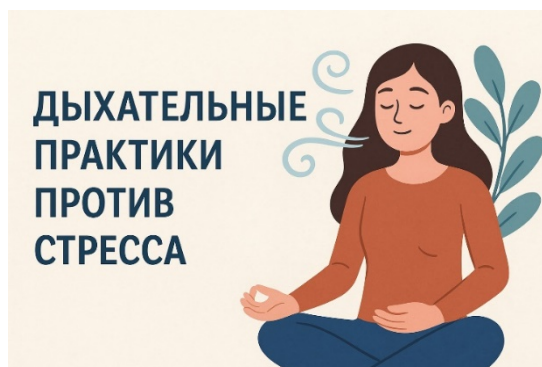
ТРЕВОГА

Дыхательная техника «Воздушный шарик» (подходит для детей)

Цель: снижение тревожности, снятие напряжения.

Инструкция: попросите ребенка занять удобное положение так, чтобы стопы касались пола.

Техника: «Делая вдох, представьте, как вы наполняетесь воздухом, словно воздушный шарик, при выдохе «шарик» сдувается. Делайте вдох через нос, выдох через рот. Повторяйте несколько раз. Делайте вдох на 3-4 счета, ваш «шарик» наполняется воздухом, затем – более продолжительный медленный выдох на 4-8 счета, «шарик» сдувается. Положите руку на живот, почувствуйте, как рука поднимается на вдохе и опускается на выдохе».



Дыхательная техника «Дыхание по квадрату»

Цель: повышение концентрации внимания, снятие напряжения и снижение тревожности.

Инструкция: «Представьте квадрат (или посмотрите на предмет прямоугольной формы: картина, окно, дверь), взглядом двигайтесь от одной стороны «квадрата» к другой: каждая сторона на 4 счета.

Шаг 1. Посмотрите в нижний левый угол. Делая медленный вдох, считая при этом до четырех, поднимайте взгляд вверх.

Шаг 2. Переведите взгляд на верхний левый угол и задержите дыхание, считая до четырех.

Шаг 3. Переводя взгляд в правый верхний угол, начните медленно выдыхать, считая до четырех и опуская взгляд вниз.

Шаг 4. Переведите взгляд в нижний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех, переводя взгляд в сторону».



Антистрессовое дыхание «4-7-8»

Цель: снижение тревожности, снятие напряжения. Помогает снизить частоту сердечных сокращений и успокоить ум.

Инструкция: *вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд, выдох на 8 секунд. Повторять можно несколько раз.*

Прием «Концентрация на дыхании»

Цель: снижение тревожности, снятие напряжения и негативных мыслей.

Инструкция: *необходимо сесть с прямой спиной, закрыть глаза, максимально расслабить руки, ноги, лицо. Напряжение должно оставаться лишь в ровном позвоночнике. Концентрироваться на своем дыхании. Постепенно дышать ровнее и глубже (от ключичного дыхания до полного вдоха).*

АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ

Дыхательная техника «Покой»

Цель: снятие напряжения, состояния агрессии с помощью концентрации на дыхании и теле.

Инструкция: *инструктор просит человека устроиться поудобнее и вдохнуть медленно через нос с закрытым ртом, считая до трех, сосредоточившись на движении живота, затем задержать дыхание на пять секунд, после чего медленно выдохнуть на счет семь, при этом про себя произнося протяжное слово «покой», повторять упражнение несколько раз в день, выполняя по 10-15 вдохов и выдохов.*



Дыхательная гимнастика

Цель: преодоление психомоторного возбуждения через глубокое дыхание и расслабление тела.

Инструкция: *инструктор просит человека встать, расслабить конечности, спину и плечи, выполнить медленный вдох, ощущая, как грудная клетка наполняется воздухом, затем живот, после чего выдохнуть в обратном порядке:*

- сначала из нижних отделов легких, затем из верхних,*
- сделать паузу 1–2 секунды, сосредоточившись на дыхании,*
- повторить 3–4 глубоких вдоха-выдоха, затем дышать нормально 1–2 минуты,*
- после чего снова выполнять медленное дыхание через нос с выдохом через рот, сложив губы трубочкой, сохраняя состояние расслабленности.*

Повторить упражнение рекомендуется 3–4 раза.

ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ

Дыхательная техника «Свеча и цветок» (подходит для работы с детьми)

Цель: снижение напряжения, стабилизация эмоционального состояния с помощью дыхания.

Инструкция: взрослому совместно с ребенком предлагается сначала задуть воображаемую свечу: для этого необходимо представить свечу, сделать глубокий вдох, а затем быстро задуть ее. Далее предлагается сразу представить «цветок», взять его в руки и вдохнуть его аромат. После того, как вдохнули аромат «цветка» – задерживаем дыхание на три счета, потом сразу же снова гасим «свечу». Технику необходимо проделать два-три раза.

Дыхательная техника «Лифт» (для детей)

Цель: преодоление истерической реакции с помощью дыхания и концентрации на теле.

Инструкция: предложите ребенку положить ладонь правой руки на живот, как будто он – первый этаж дома. Затем попросите его переложить ладонь на второй этаж – это область немного выше, в районе желудка. Затем ребенку предлагается положить ладонь на грудь и представить, что это третий этаж дома. А далее ребенку предлагается «поездка на лифте»: он делает вдох ртом медленно и глубоко, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота, и перемещает ладонь к животу, затем задерживает дыхание. Делает выдох ртом. Далее следует вдох и воздух вместе с ладонью поднимается на один этаж выше – до желудка. Задержка дыхания. Выдох.

Следующий вдох «поднимает лифт» еще на один этаж выше – до груди. Задержка дыхания. Выдох. Во время выдоха необходимо акцентировать внимание ребенка на его ощущениях: как напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.



АПАТИЯ

Дыхательная техника «Ключичное дыхание для мобилизации»

Цель: помочь взбодриться, снять усталость.

Инструкция: необходимо делать глубокий вдох через нос с поднятием плеч и резкий выдох через рот, опуская плечи. При этом никаких пауз между

вдохом и выдохом не производится. Между циклами рекомендуется делать паузу: необходимо задержать дыхание и сделать длинный медленный выдох.

ТЕХНИКИ

для оказания допсихологической помощи
при острых реакциях на стресс

ТРЕВОГА

Техника «5-4-3-2-1»

Цель: снижение уровня тревожности, помогает переключить внимание с внутренних переживаний на окружающую реальность через активацию пяти чувств.

Инструкция: попросите пострадавшего назвать пять вещей, которые сейчас можно увидеть, четыре вещи, которые можно потрогать, три вещи, которые можно услышать, две вещи, которые можно почувствовать и одну вещь, которую можно попробовать на вкус, если это безопасно, при этом концентрируясь на ощущениях и замечая детали.

Техника «Привязанная фраза» (подходит для детей)

Цель: снижение тревожности, позволяет создать связь между определенным эмоциональным состоянием или установкой и внешним стимулом, таким как слово, жест, предмет или запах.

Инструкция: попросите пострадавшего составить рассказ о себе, начиная с имени, количества полных лет, в каком классе учится, с кем дружит и т.д. Рассказ составляется до того момента, пока не станет легче.

СТРАХ

Техника «Работа со страхом» (подходит для детей)

Цель: снижение интенсивности страха и тревожности через визуализацию и проработку образа страха с помощью ассоциации.

Инструкция: на листе бумаги цветными карандашами ребенка просят нарисовать образ страха. Затем нужно проводит беседу по рисунку.

Пример беседы: «Почему страх так выглядит? Почему использовались именно эти цвета? Какие детали рисунка самые страшные? Что можно с ними сделать, чтоб они были не такими страшными? Как нужно изменить рисунок, что превратить его в обычный или даже смешной? (Предложить попробовать это сделать) На сколько уменьшился страх теперь?»



Техника «Воображение»

Цель: стабилизация эмоционального состояния, снятие напряжения и чувства страха через воспоминание положительных и ресурсных ситуаций.

Инструкция: *попросите пострадавшего вспомнить ситуации, в которых он испытывал спокойствие, умиротворение, расслабление. Например, отдых на пляже с ощущением теплого песка, прогулку в горах с чистым воздухом или наблюдение за белыми облаками на голубом небе. Из таких ситуаций необходимо выбрать самую значимую, действительно способную вызвать эмоциональный подъем, постараться оказаться в этом месте и взять ресурс, который был когда-то запасен в этом месте.*



Техника «Марионетка» (подходит в работе с детьми от 12 лет)

Цель: развитие осознанности, самоконтроля и способности к объективному наблюдению за своими внутренними процессами и внешними проявлениями.

Визуализация: *«Представь, что тело живет и движется чисто механически, в режиме автомата, управляемого извне, а собственное «Я», контролирующее мысли, движения и эмоции находится вне тела и наблюдает со стороны (обычно сверху). Невидимые нити управляют движениями, а невидимые «кнопки» – эмоциями, телесные и душевные движения становятся отстраненным от твоего «Я» и переживаются как нечто искусственное, происходят не с тобой, а с кем-то другим. Запомни это состояние. Проживи в этом состоянии несколько минут, ощути, как физические проявления эмоций не отягощаются их психологической составной частью, отделенные от переживаний, затем «вернись» в собственное тело, чтобы вновь ощутить полноту переживаний».*

Техника «Облако мыслей» (подходит в работе с детьми)

Цель: снятие напряжения, страха и тревожности.

Инструкция: *попросите человека закрыть глаза, сделать 3 глубоких вдоха и выдоха.*

Визуализация: *«Представь, себе большое, пушистое облако на голубом небе. Возьми конкретную мысль, которая беспокоит и помести ее на это облако. Представь, как она принимает форму, цвет или текстуру, соответствующие твоей эмоции. Наблюдай, как облако с твоей мыслью*

медленно дрейфует по небу, все дальше и дальше от тебя. Представь, как ветер уносит облако, и вместе с ним улетает и твоя мысль, позволь облаку уплыть вдаль. Переключись. После того, как ты мысленно отпустил облако, переключи свое внимание на текущий момент. Обрати внимание на свои ощущения в теле, звуки вокруг. Через 3-7 минут сосредоточься на своем дыхании. Открой глаза. «Мысли приходят и уходят. Ты – это не твои мысли. Ты – тот, кто их наблюдает»

Техника «Концентрация на счете»

Цель: стабилизация эмоционального состояния с помощью концентрации внимания.

Инструкция: предложите человеку сосредоточиться на медленном счете от 1 до 10. Если ему станет сложно сосредоточиться и мысли начнут расплываться, можно предложить начать сначала. Счет необходимо осуществлять в течение нескольких минут.

Техника «Переключение внимания» (подходит для детей)

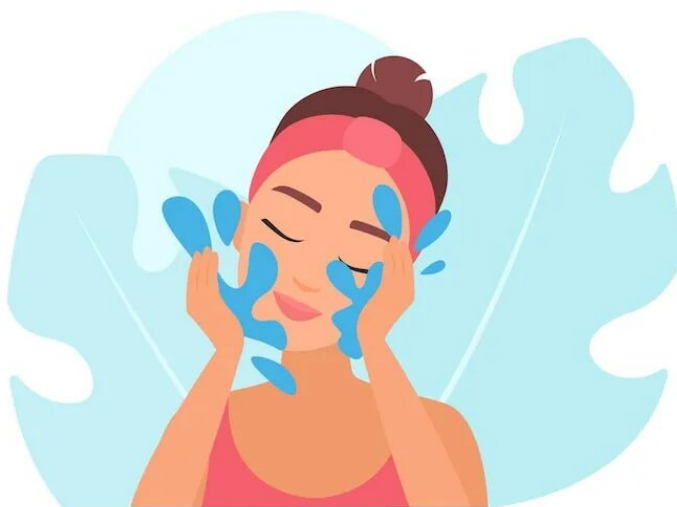
Цель: стабилизация эмоционального состояния с помощью переключения внимания и задействование когнитивных процессов.

Инструкция: предложите ребенку переключить внимание на любой внешний объект (например, рассмотреть в деталях дерево за окном, предложить найти пять белых предметов в комнате; попросить прислушаться к звукам, которые окружают). Можно предложить ребенку вспомнить стихотворение, таблицу умножения или рецепт приготовления любимого блюда), дать ему мыслительную нагрузку (например: вычитать от 100 по 7, придумывать рифмы к словам). Попросить его мысленно или вслух проговаривать эти действия.

Техника «Ледяное пробуждение» (подходит для детей)

Цель: стабилизация эмоционального состояния с помощью переключения внимания на физические ощущения через контакт с холодной водой.

Инструкция: можно использовать кубик льда или просто очень холодную воду. Необходимо крепко сжать лед в ладони (держат стакан с водой в руке), сосредоточиться только на ощущении холода и того, как он начинает таять. Другой вариант: умыть лицо холодной водой или подержать запястья под струей ледяной воды 30 секунд. Сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Можно просто выпить стакан прохладной воды маленькими глотками.



АПАТИЯ

Техника «Ручка-каталка» (подходит для детей)

Цель: повышает работоспособность, мобилизует умственную и физическую деятельность.

Инструкция: просите ребенка взять ручку (или карандаш), расположить ее у себя на ладони и начать интенсивно катать в течение 30 секунд. Далее переложить на тыльную сторону ладони другой руки и повторить катание в течение 30 секунд. Затем по 10 секунд катать ручку по каждому пальцу сначала одной ладони, затем другой.

Техника «Светящийся шар»

Цель: помогает вернуть ощущение силы, спокойствия, сосредоточенности.

Инструкция: просите пострадавшего занять удобную позу и закрыть глаза, сделать два глубоких вдоха, каждый раз шумно выдыхая воздух. Затем просите представить источник энергии в виде шара.

Визуализация: «Представь, что прямо у тебя над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с твоей головой, а плавает в воздухе. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообрази, что лучи света от шара направлены на твое тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в твой организм через твою голову. Они проникают легко, без труда. Представь, что один из них проходит через голову, потом шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в твою правую руку и излучается из нее... Еще один луч проходит по спине, другой – по груди и животу, следующие – по бокам. Один из лучей идет в твою правую ногу, другой – в левую. Твои внутренние органы омываются лучами света, пока ты не почувствуешь, что тебе достаточно. Ты чувствуешь, как лучи проходят по всем твоим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только ты насытишься ими, медленно открой глаза».



АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ

Техника «Отреагирование»

Цель: снижение переживания гнева с помощью безопасного физического выражения эмоций.

Инструкция: *просите пострадавшего взять подушку (или свернутое полотенце) и в безопасном месте, без свидетелей несколько минут кричать, рычать, при желании – кусать предмет или наносить удары по подушке до тех пор, пока не появится ощущение удовлетворения, усталости или снижения гнева, при этом контролируя силу действий и соблюдая безопасность (при необходимости предлагать паузы и помощь).*



Техника «Заземление через стопы. Якорь в реальности» (подходит для детей)

Цель: преодолеть эмоциональное возбуждение, спутанность мыслей, почувствовать устойчивость и стабильность.

Инструкция: *«Встань твердо на пол. Поставь ноги на ширину плеч. Медленно перенеси вес тела на пятки. Ощути, как они плотно прижимаются к полу. Задержись так на пару секунд. Теперь перенеси вес на носки. Почувствуй напряжение в мышцах голени. Вернись в центр, распределив вес равномерно. Постарайся почувствовать всю поверхность стоп, касающуюся пола. Можно сделать это сидя: плотно упрись ступнями в пол, почувствуй давление и контакт с поверхностью. Добавь дыхание: на вдохе представляй, как энергия земли поднимается по ногам вверх, а на выдохе отпускай напряжение. Под ногами твердая опора и все стабильно, почувствуй устойчивость и снова соберись с мыслями».*

Физические упражнения

Цель: снижение физического напряжения и психомоторного возбуждения.



Инструкция: если вам удалось установить контакт с пострадавшим, проявляющим двигательное возбуждение, предложите ему сделать физические упражнения для того, чтобы достигнуть состояния усталости.

Нервно-мышечная релаксация

Цель: снятие физического напряжения и улучшения психического состояния, с помощью сознательного напряжения и последующего расслабления различных групп мышц.

Инструкция: предложите человеку сжать ладони в кулак настолько сильно, насколько он может. Счет до 10. Затем он должен расслабить ладони. Далее человеку предлагается при напряжении представить, как все его негативные мысли и чувства находятся в сжатых кулаках, а при расслаблении представить, что он избавляется от них.

ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ

Техника визуализации «Образы»

Цель: снижение интенсивности истерики и стабилизация эмоционального состояния с помощью метода визуализации.

Инструкция: предложите пострадавшему вспомнить или придумать такое место, где он чувствовал себя в безопасности, где было бы хорошо и спокойно. Это может быть хвойный лес, побережье моря или снежные вершины гор. Предлагается перенестись мысленно в это место, прислушаться к шелесту травы или шуму волн, почувствовать запах леса или моря, осмотреться вокруг, прикоснуться к теплой поверхности песка или шершавому стволу дерева. Помогите представить эту картину человеку как можно более четко, в мельчайших деталях, задавая уточняющие вопросы.



ПЛАЧ

Техника «Ящик проблем» (подходит для детей)

Цель: Временное избавление от тревожных, навязчивых, травмирующих переживаний и воспоминаний, которые вызвали реакцию плача.

Инструкция: просите ребенка закрыть глаза и трижды сделать глубокий вдох и выдох.

Визуализация: *«Представь перед собой большой сундук или деревянный ящик... Открой его медленно и начинай складывать в него все, что сейчас на тебя давит, причиняет боль. Ты просто укладываешь на время спать в сундук все, что гнетет. А когда немного восстановишься, например, завтра утром, ты сможешь мысленно снова открыть крышку и вытащить обратно свои переживания, посмотришь, как они изменились за сутки. Может быть их станет меньше или, возможно, больше, а иногда они становятся легче и уменьшаются в размере! А сейчас разреши себе немного отдохнуть».*

Особенности проявления стрессовых реакций у детей разного возраста

При оказании допсихологической помощи детям важно знать и учитывать возрастные особенности их реагирования на кризисную ситуацию. Одной из ключевых особенностей восприятия критической ситуации у детей является склонность связывать события с собственными поступками, мыслями или чувствами, даже если между ними нет объективной связи. *Например, у ребенка дошкольного или младшего школьного возраста могут возникнуть идеи: «Если я злился на маму, то из-за этого произошло землетрясение» или «Я плохо себя вел, и поэтому погиб дедушка».* Такое восприятие обусловлено тем, что ребенок еще не способен полностью понимать сложные причинно-следственные связи; такого рода искажения могут усиливать тревогу и внутреннее напряжение, особенно в младшем школьном возрасте.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется:

- ✓ Высокой эмоциональной зависимостью от родителей (законных представителей).
- ✓ Ограниченными способностями к словесному выражению (вербализации) своих переживаний.
- ✓ Преобладанием наглядно-действенного и наглядно-образного мышления.
- ✓ Вариативностью поведения, которое может колебаться от чрезмерной пассивности и заторможенности до немотивированного возбуждения и капризности.

- ✓ Психозэмоциональное напряжение часто выражается через символическую игру, рисование, а также через различные страхи (темноты, мифических персонажей, одиночества), которые являются отражением пережитого стресса.



Задача допсихологической помощи в этот период – обеспечить постоянное физическое присутствие знакомого взрослого, тактильный контакт и создание максимально предсказуемой и спокойной обстановки.

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется:

- ✓ Активным формированием когнитивных, эмоциональных и социальных функций.
- ✓ В поведении может отмечаться либо расторможенность, непослушание, либо, наоборот, замкнутость и отстраненность.
- ✓ В младшем школьном возрасте достаточно сильна привязанность к значимым близким взрослым, а также развивается способность прогнозировать будущее; дети начинают бояться, что бедствие может повториться и что их родители, братья или сестры могут пострадать.



Задача допсихологической помощи в этот период – дать простые и четкие разъяснения о текущей ситуации, обеспечить режим и структурированную деятельность, а также предоставить возможность отреагировать напряжение через игру или творчество.

Средний подростковый возраст (11-15 лет) характеризуется:

- ✓ Активным развитием когнитивных способностей.
- ✓ Формированием личности, самооценки и независимости.

- ✓ Нестабильностью эмоциональной сферы на фоне активного формирования абстрактного мышления.
- ✓ Характерны реакции протеста, конфликты со взрослыми, отрицающими значимость их переживаний, либо, напротив, уход в себя и молчаливая отстраненность.



Задача допсихологической помощи в этот период - ненавязчивая поддержка, предоставление выбора и ощущения контроля над простыми бытовыми ситуациями, а также направление энергии в конструктивное русло (помощь другим, физическая активность).

Старший подростковый возраст (15-18 лет) характеризуется:

- ✓ Развитием самосознания, мировоззрения, поиском своего места в жизни, Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.
- ✓ Усиленным стремлением к самостоятельности и независимости.
- ✓ Появлением новых форм отношений со сверстниками и взрослыми.
- ✓ Ростом интереса к противоположному полу, становлением ценностных ориентаций и моральных принципов.
- ✓ Стремлением к рискованным поведенческим порывам.

У обучающихся среднего и старшего подросткового возраста можно отметить следующие признаки дезадаптации вследствие столкновения с травматическим опытом: самоизоляция от окружающих; неспособность вступать во взаимоотношения; агрессивное поведение, возбужденность, суестьливость или невозможность сосредоточиться на чем-либо одном; крайняя степень подавленности; отсутствие реакции на окружающее, доходящее до степени неподвижности, а также нарушения в самочувствии, вызванные стрессом: расстройства сна, ложные зрительные и слуховые образы. Острые реакции в первые дни могут иметь двойственный характер: с одной стороны, это стремление взять на себя роль взрослого и оказать помощь другим, что является защитной реакцией, с другой – острое чувство беспомощности, экзистенциальный страх, самообвинение или агрессия, направленная на «виновных», по их мнению, в произошедшем.



***Задача допсихологической помощи в этот период.** В этом возрасте критически важны честный, уважительный диалог, признание права подростков на сильные эмоции и совместный поиск конструктивных путей действий, чтобы предотвратить деструктивные формы отреагирования.*

Таким образом, при сохранении единых принципов допсихологической помощи (своевременность, адаптивность, внимание к границам, соблюдение этических норм) следует учитывать возрастную специфику и особенности человека.

Заключение

Кризисные события оказывают дестабилизирующее воздействие на психическое состояние, провоцируя развитие острых стрессовых реакций, которые, в случае отсутствия своевременного вмешательства, могут трансформироваться в стойкие негативные последствия для психического здоровья.

Допсихологическая помощь является важным, первым звеном в системе кризисного вмешательства. Ее своевременное и грамотное оказание позволяет снизить остроту стрессовых реакций и минимизировать риски отдаленных негативных последствий для психического здоровья человека.

«Все, что не убивает меня, делает меня сильнее» — это изречение немецкого философа как нельзя более точно описывает то, что происходит с человеком, переживающим психологическую травму. Кризисы после трагических событий, душевная боль, которую люди испытывают при потере близкого, — это плата за то, чтобы быть человеком. Кто-то справляется с этим сам, а кто-то справиться не может. В этом случае нет ничего постыдного или неудобного в том, чтобы обратиться за помощью к специалисту: психологу, врачу, психотерапевту.

Освоение алгоритмов для работы с различными острыми стрессовыми реакциями (тревога, страх, апатия, агрессия и др.), а также владение техниками саморегуляции, являются востребованными умениями, совершенствующими готовность человека к действиям в чрезвычайных обстоятельствах.

Настоящие методические рекомендации содержат в том числе алгоритмы допсихологической помощи, которые могут быть использованы педагогами как для педагогической деятельности в рамках предмета «Основы безопасности и защиты Родины», так и для самопомощи, взаимодействия с обучающимися, находящимися в острой стрессовой реакции.



Ситуации

1. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития / И.А. Баева // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – № 1 (3).

2. Большой психологический словарь / ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 3-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.

3. Бордик, И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. – Москва: ООО Сам Полиграфист, 2009. – 249 с.
4. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 320 с.
5. Кутбиддинова, Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.
6. Миллер, Л.В. Модель экстренной психологической помощи // Научно-практические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи ИЭП МГППУ: Сборник статей / Отв. ред. И.А. Баева. – Москва: Экон-информ, 2011. – С. 21-54.
7. Организация деятельности по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования: учебно-методическое пособие / под ред. О.А. Ульяниной. – Москва: МГППУ, 2022. – 68 с.
8. Отечественный и зарубежный опыт оказания экстренной психологической помощи населению / О.А. Ульянина, Л.А. Гаязова, К.А. Файзуллина, Е.А. Никифорова, К.Г. Семенова // Современная зарубежная психология. – 2022. – Том 11. – № 3. – С. 114-126.
9. Петросьян, С.Н. Кризисное состояние личности как психологический феномен / С.Н. Петросьян // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 2 (178). – С. 85-94.
10. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: Смысл, 2007. – 319 с.
11. Создание и обеспечение системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации Методические рекомендации / Авторы-составители: Е.Г. Артамонова, Н.Н. Васильева, Е.А. Глазунова [и др.]. — Москва: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 80 с.

12. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 272 с.
13. Экстремальная психология для курсантов МЧС России. Учебное пособие / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: Изд-во ФГБУ ВНИИ ГОСЧ (ФЦ), 2017. – 272 с.
14. Экстренная допсихологическая помощь. Практическое пособие. – Москва, 2012. – 48 с.



УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПЕРЕЧНЯ УЧЕБНИКОВ ПО ОБЗР:

Ссылка на документ: <https://docs.cntd.ru/document/1310504426>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ОБЗР» ОТ ВЕДУЩИХ ЭКСПЕРТОВ ОТРАСЛИ:

Ссылка на документ: <https://edsoo.ru/mr-obzh/>

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ООО (ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ОБЗР»:

Ссылка на документ: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/03/frp-obzr_5-9_26032024.pdf

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОО (СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ОБЗР»:

Ссылка на документ: https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/03/frp-obzr_10-11_22032024.pdf

ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 3 мая 2024 года N 220н «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ».

Ссылка на документ: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405310015>

**ИНТЕРНЕТ-СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
МЧС РОССИИ**

Ссылка на сайт: <https://psi.mchs.gov.ru/>

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «РАЗВИТИЕ

Ссылка на сайт: <https://луганск-развитие.до-лнр.рф/>

НАУЧНО-АНАЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ»

Ссылка на сайт: <https://npsyj.ru/>

ПОРТАЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИЗДАНИЙ

Ссылка на сайт: <https://psyjournals.ru/>

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «РОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

Ссылка на сайт: <https://oooropp.ru/>

ДЛЯ ЗАМЕТОК

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

