

## КАК ПОМОГАТЬ ПЕРЕЖИВШИМ ТРАВМУ

✓ Одно из самых важных — справиться со своими собственными вполне естественными и объяснимыми чувствами беспомощности, страха, гнева. Без этого вряд ли можно чем-нибудь помочь другому человеку.

✓ Поддержка. Восстановление чувства безопасности и доверия. Помочь человеку справиться со своими чувствами, развить навыки совладения. Мир для него никогда не будет тем же, но и новый мир может стать безопасным и уютным, иметь будущее.

✓ Дать возможность говорить, поощрять потребность выговориться, но не заставлять, не принуждать, не торопить, не бояться пауз.

✓ Применяйте приём «активного слушания»:

**1) Периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете;**

**2) Слушайте и сочувствуйте;**

**3) Повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства;**

**4) Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.**

✓ Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.

✓ Говорите пострадавшему о своих чувствах и

вашем сожалении о причиненной ему боли.

✓ Напоминайте, что переживания человека нормальны.

✓ Не навязывать своих объяснений происшедшего и чувств, переполняющих человека.

✓ Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.

✓ Не пытайтесь уверить, что все пройдет и будет хорошо. Скорее всего, так оно и будет, но сейчас человек чувствует совсем другое.

✓ Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.

✓ Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, вы можете тоже оказаться травмированным.

✓ Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей работой.

✓ Не бойтесь, если пострадавший просит о более действенной помощи — например, обращении к профессионалу. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

### Упражнение «Муха»

Цель: снятия напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### Упражнение «Противострессовое дыхание».

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

### **Упражнение «Сосулька» («Мороженное»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. запомните ощущения в состоянии расслабления. Это упражнение можно выполнять лёжа на полу.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте.

### **Техника расслабления мышц.**

Суть метода — последовательное расслабление всех мышц тела от пальцев ног до макушки. Представляйте себе, как при расслаблении из вашего тела постепенно уходит напряжение. Для этого можно использовать визуальный образ вашего тела, собранного из воздушных шаров. Вы последовательно открываете клапаны и начинаете медленно выпускать воздух до тех пор, пока шары не превратятся в полоски. Сначала открывается клапан на ногах, затем на груди, на руках, на шее, на голове. Полностью расслабившись, медленно и глубоко вздохните.

### **Упражнение «Инвентаризация».**

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

### **Упражнение «Любимое дело»**

Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: побегайте, попойте, покричите. Секрет этого способа прост: любая деятельность в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

### **Упражнение «Музыка».**

Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

*Подготовила: педагог-психолог  
Междуреченского агропромышленного колледжа  
О.А.Богданова*

Бюджетное учреждение профессионального образования ХМАО – Югры  
«Междуреченский агропромышленный колледж»

# Психологическая Психологическая ПОМОЩЬ ПОМОЩЬ В кризисной В кризисной ситуации

Памятка для студентов



Гп. Междуреченский

2024