**Методическая разработка:**

**«Основные методы действий и психической регуляции**

**в экстремальных условиях»**

1. **Диссоциативный ступор**

Диссоциативный ступор – это физическое и психическое расстройство, выражающееся в виде оцепенения, а также частичной или полной обездвиженности. Чаще всего сопровождается мутизмом – неспособностью или нежеланием контактировать с окружающими при полной сохранности мышления и речевых способностей.Может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Долгое состояние ведет к физическому истощению.

***Причины состояния:***

- удары, ушибы, переломы, трещины и другие травмы черепной коробки или мозга;

- тяжёлые психоэмоциональные события с ярко выраженным эмоциями (ужас, страх, огорчение и др.);

- внезапный стресс, страх или психологическое потрясение;

- патологии психики и психосоматики (шизофрения, бредовое состояние, психоз, шок);

- мощные негативные эмоции, возможно, мысленно приукрашенные и др.

***Признаки:***

- отсутствие речи, реакций на внешние раздражители;

- застывание в определенной позе;

- оцепенение, состояние полной неподвижности.

***Порядок устранения:***

1. согнуть пострадавшему пальцы ладоней на обеих руках и прижать их к основанию ладони (большие пальцы должны быть выставлены наружу)
2. кончиками указательных пальцев массировать «позитивные точки» находящиеся на лбу посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками;
3. ладонь свободной руки положить на грудь пострадавшего, вторую ладонь на спину, подстроить его дыхание под ритм своего дыхания;
4. человек, находящийся в ступоре может слышать и видеть, поэтому говорите на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции.

Необходимо вызвать реакцию пострадавшего, что бы вывести его из оцепенения.

1. **Истероидная реакция (истерика)**

***Признаки:***

 - чрезмерное возбуждение;

 - множество движений, театральные позы;

 - эмоционально насыщенная, быстрая речь;

 - крики, рыдания.

***Допсихологическая помощь при истероидной реакции:***

- если вы чувствуете готовность к оказанию помощи и понимаете,что это безопасно, постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей и замкнуть его внимание на себе;

 - сократите свою вербальную активность (количество слов,которые говорите);

 - проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшемусильных эмоций;

 - говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном, обращайтесь к человеку по имени;

 - не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний;

 - после истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам либо близким людям;

 - помните – истероидная реакция – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

***Самопомощь при истероидной реакции:***

 - возникновение мысли о необходимости прекратить истерику – уже первый шаг на пути к ее прекращению;

 - следует уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному;

 - умойтесь холодной водой;

 - используйте приемы саморегуляции: дыхательные техники, элементы нервно-мышечной релаксациии др. (приведены в следующих разделах).

***Недопустимые действия:***

 - не следует совершать неожиданных и резких действий (трясти, бить по щекам и т.п.);

 - избегайте активного диалога по поводу высказываний человека, не спорьте с ним;

 - избегайте в речи шаблонных фраз («возьми себя в руки», «так нельзя»).

1. **Агрессивная реакция**

***Признаки:***

 - повышенное возбуждение;

 - раздражение, недовольство, гнев (по любому, даженезначительному поводу);

 - повышенное мышечное напряжение;

 - нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;

 - словесные оскорбления, брань.

***Допсихологическая помощь при агрессивной реакции:***

 - четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности. Если вы оценили ситуацию как небезопасную для себя и окружающих, нужно обратиться за помощью к специалистам, в том числе, к сотрудникам правоохранительных органов;

 - чтобы оказать человеку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства;

 - демонстрируйте благожелательность;

 - сохраняйте спокойствие;

 - воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам;

 - говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи – необходимо говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, испытывающий эту реакцию;

 - обращаясь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «Как вы считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?»;

 - если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться;

***Самопомощь при агрессивной реакции:***

 - важно направить агрессивную энергию в конструктивное русло, выразив ее в социально приемлемой и безопасной форме (например, физическая работа);

 - постарайтесь высказать свои чувства другому человеку;

 - используйте приемы саморегуляции: дыхательные техники, элементы нервно-мышечной релаксации и др. (приведены в следующих разделах).

***Недопустимые действия:***

 - не нужно считать, что человек, выражающий агрессивную реакцию, по характеру злой;

 - не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ;

 - избегайте угроз и не запугивайте пострадавшего.

1. **Страх**

***Признаки:***

Страх характеризуется:

 - напряжением мышц (особенно лицевых);

 - сильным сердцебиением;

 - учащенным поверхностным дыханием;

 - сниженным контролем собственного поведения.

***Допсихологическая помощь при страхе:***

 - необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве;

 - если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов (например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие, например отнимать от 100 по 7 (этот прием основан на том, что страх – эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность);

 - когда интенсивность страха начинает снижаться, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным);

 - предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, если вы понимаете, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (недостаток информации о происходящем провоцирует усиление страха).

***Самопомощь при реакции страха:***

 - используйте приемы саморегуляции: дыхательные техники, элементы нервно-мышечной релаксации и др. (приведены в следующих разделах);

 - сосредоточьте свое внимание на каком-либо простоминтеллектуальном действии (например, обратный счет от 100 по 7);

 - сформулируйте про себя, а затем проговорите вслух, что вызывает страх (вербализация);

 - если есть возможность поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми - высказанный страх становится меньше.

***Недопустимые действия:***

 - даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить человека в этом фразами «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости». Когда человек находится в этом состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

1. **Тревога**

Состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного, а при тревоге человек не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха. Зачастую источником тревоги является недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для экстремальных ситуаций.

***Признаки:***

 - напряжение мышц (особенно лицевых);

 - учащенное сердцебиение;

 - учащенное поверхностное дыхание;

***Допсихологическая помощь при тревоге:***

 - постарайтесь разговорить человека и помочь понять, что именно его тревожит. В таком случае, возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх, с которым справиться проще, чем с тревогой;

 - тревога возникает часто тогда, когда у человека не хватает информации о происходящих событиях. Необходимо проанализировать, в какой информации человек нуждается, и предоставить ее;

 - полезно предложить человеку сделать несколько активных движений или физических упражнений, так как самым мучительным в состоянии тревоги является невозможность расслабиться;

 - предложите человеку выполнить какую-либо продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

 Состояние тревоги – одно их тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека все силы и энергию, лишая его возможности отдыха, поэтому важно оказать человеку помощь в таком состоянии.

***Самопомощь при тревоге:***

 - для помощи самому себе можно использовать те же приемы, что и для помощи другим;

 - используйте приемы саморегуляции: дыхательные техники, элементы нервно-мышечной релаксации и др. (приведены в следующих разделах);

***Недопустимые действия:***

 - не оставляйте человека одного;

 - не убеждайте его, что тревожиться не о чем, особенно если это не так;

 - не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

**Акупунктурные точки для воздействия в состоянии тревоги.**



1. **Помощь при нервной дрожи (треморе мышц)**

Тремор мышц – дрожь в различных частях тела, вызванная сокращением мышц в следствии сильного испуга, переутомления и др.

Нужно усилить дрожь. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10-15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

***Самопомощь:***

 Рекомендуется использовать метод мышечной релаксации по Джекобсону (приведен ниже).

 ***Категорически нельзя:***

 - обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;

 - укрывать пострадавшего чем-то теплым;

 - успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

1. **Стресс и иные сильные эмоциональные состояния**

Стресс – состояние организма, характеризуется эмоциональным и физическим напряжени-ем, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

***Признаки:***

 - перепады давления, нарушения сердечного ритма;

 - снижение или полное отсутствий аппетита (иногда – резкое повышение аппетита);

 - сбои в работе дыхательной системы;

 - мышечные спазмы, судороги, высыпание на коже, аллергические реакции;

 - чувство утомления, тревожность, пассивность и др.

***Самопомощь при стрессе:***

**Методика № 1. «Перевод внимания в режим мышления и восприятия»**

Выделяют 3 режима деятельности мозга:*режим восприятия*;*режим переживания*(проживания);*режим мышления* (создания интеллектуальных объектов). Все 3 режима – антагонисты (мозг как правило направлен на что-то одно).

При сильных эмоциях активизируется режим переживания, поэтому необходимо волевым усилием активизировать другие режимы (восприятия и мышления), переведя на них фокус своего внимания для устранения доминанты переживания.

***Для этого необходимо:*** посмотреть вокруг, найти 5 любых предметов, дать им описание по различным признакам (что это, цвет, как отношусь к этому, что думаю); 5 звуков (что за звук, откуда идет, что означает, как я к нему отношусь); 5 ощущений в теле (что я чувствую, на что ощущениепохоже, как к этому отношусь, это приятные или не приятные ощущения, это тепло, холод, шершавость, какой вкус, запах, обратить внимание на дыхание и т.д.).

Таким переключением вниманияи волевой концентрацией осуществляется выход из стресса и других сильных эмоциональных состояний.

**Методика № 2. Способ снятия стресса (тревоги, паники) по Джекобсону**

 **«Глубокая мышечная релаксация»**

Во время стресса происходит повышенный выброс кортизола, который заставляет мышцы находиться в состоянии хронического напряжения. Любая тревога состоит из четырех компо-нентов: *негативные мысли, эмоции (тревога), физические реакции (мышечное напряжение), поведение (внешние реакции)*. Все компоненты взаимосвязаны. Если убрать один из элементов (физическую реакцию) за счет расслабления мышц, то можно существенно снять стресс (тревогу,панику).

***Для этого необходимо:***

попав в сложную ситуацию, сразу же, не теряя буквально ни секунды, напрячь посильнее все мышцы - рук, ног, туловища, шеи и лица, задержать такое напряжение на высоте вдоха в течение 3-5 секунд, а затем мгновенно сбросить его и сделать спокойный, замедленный выдох, представив, что все мышцы стали предельно расслабленными. В этот момент по расслабленным мышцам, как по громоотводу, минуя внутренние органы, начнет уходить из мозга то чрезмерное напряжение, которое всегда представляет опасность как для психического, так и для физического здоровья. Такую процедуру (3-5-секундное напряжение мышц на высоте вдоха с последующим сбросом напряжения и спокойным замедленным выдохом) надо проделать несколько раз подряд (короткий вариант методики).

 Более полный вариант выглядит следующим образом:

*Первый этап* – последовательное напряжение мышц на 70-80 % от максимума с их расслаб-лениемдля «пережигания» кортизола. Мышцы кисти правой руки (5 сек.), предплечья (5 сек.), плеча (5 сек.), то же самое с левой рукой, шея, мышцы брюшного пресса, мышцы спины, полностью правую ногу, полностью левую ногу;

*Второй этап* – напряжение всех мышц полностью и расслабление (цикл – 7 раз);

*Третий этап* – после того, как мышцы «запомнят» ощущение расслабления по контрасту с ощущением напряжения, предварительный этап напряжения делать не надо. Работа осущест-вляется по установке (команде) самому себе «расслабиться!» (несколько раз до полного расслабления);

*Последний этап* – расслабление через установку непосредственно в условиях, способных вызвать напряжение.

**Методика № 3. Дыхательные практики**

***Для начала можно освоить 2 вида дыхания:***

 - нижнее (брюшное);

 - верхнее (ключичное).

***Нижнее дыхание (брюшное)*** используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самымпродуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

***Алгоритм выполнения брюшного дыхания:*** сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-­4 осуществляется медленный вдох. При этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 1-2-3-4 счета.

Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом, на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, которая не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.

***Верхнее (ключичное) дыхание*** применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности.

***Алгоритм выполнения ключичного дыхания:*** данный вид дыхания осуществляется энергичным глубоким вдохом через нос, с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после нескольких циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести и прилива бодрости. Однако следует помнить, что в случае возникновения головокружения необходимо прекратить выполнение приема во избежание гипервентиляции легких (гипервентиляция – интенсивное дыхание, которое превышает потребности организма в кислороде) *(выполняется 15-20 циклов).*

**Акупунктурные точки для воздействия в состоянии стресса.**



 **В контексте регуляции психических состояний необходимо учитывать,** что существу-ют *люди менталы* – могут сдержать эмоции (характеризуются рациональностью, логикой, выдержанностью), но после сдерживания могут попасть в зону инстинктов (бурные эмоции). Для их устранения необходимо использовать вербализацию – проговаривание своих чувств, что помогает не попадать в зону сильного эмоционального реагирования.

*Люди эмоционалы* – эмоциональные люди, мало пользуются логикой, чаще проваливаются в зону инстинктов, но они как правило не имеют бурного проявления. Для их устранения необходимо «включать» логику. Так же рекомендуется применение вербализации (проговаривание вслух своих ощущений), что ведет к снижению энергии чувств. Инстинктив-ные люди чаще испытывают иррациональные состояния, с трудом владеют собой.