**Методические рекомендации**

**«ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ**  
  
**ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»**

**Примерное время: 20 минут**

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: Доведение приемов первой психологической помощи при остром стрессе.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ: лекция.   
ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Подготовительная часть – 5 мин.
2. Основная часть:

* Объяснение темы и цели занятия;
* Вопросы:   
  1) первая помощь при различных психических состояниях:
* Бред и галлюцинации
* Апатия
* Ступор
* Двигательное возбуждение
* Агрессия
* Страх
* Нервная дрожь
* Плач
* Истерика
* Реакция горя
* Смерть близкого человека
* Катастрофы, аварии, стихийные бедствия
* Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР)
* Состояния пострадавшего, после трагического события
* Помощь   
   **ВВЕДЕНИЕ**

К сожалению, очень много различных трагических случаев происходит в последнее время – одни приносят горе в конкретный дом, другие отзываются болью в душах тысяч людей в нашей стране.

В методических рекомендациях по неотложной помощи все описать невозможно. Нами были выбраны для рассмотрения только те ситуации, которые являются особо тяжелыми и разрушительными по своим последствиям для психики человека, поэтому срочная помощь крайне необходима. Особенно необходимы знания в этой области для сотрудников ОВД, которые зачастую первыми сталкиваются с последствиями террористических актов, преступлений, и первыми общаются с потерпевшими и свидетелями трагедий. От их действий, умения правильно увидеть ситуацию будет зависеть очень многое в обеспечении психологической безопасности окружающих.

При отборе способов оказания помощи учитывалась неподготовленность тех, от кого потребуется помощь.

Мы уверены, что любой человек, следуя методическим рекомендациям и владея информацией о личностных особенностях пострадавшего, сможет в определенных обстоятельствах оказать ему первую психологическую помощь. В данном пособии разъяснено, как помочь пострадавшему непосредственно после трагического события. Описаны также и отдельные последствия психотравмирующих ситуаций. Это особенно важно знать, для того, чтобы вовремя определить неблагоприятные психологические состояния и обратиться за помощью к специалисту.   
**ОСОБЕНО ВАЖНО!**  
Если Вы находитесь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при террористическом акте, аварии, потере близких, трагическом известии и т.п.)

***не теряйте самообладания!***

Поведение пострадавшего не должно Вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояния, поступки, эмоции – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Позаботьтесь о своей психологической безопасности.

Не оказывайте психологическую помощь в том случае, если Вы этого не хотите (неприятно или другие причины). Найдите того, кто может это сделать. Придерживайтесь принципа ***«Не навреди»!***

Не делайте того, в пользе чего Вы не уверены. Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту, психиатру, психологу).

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ**  
**СОСТОЯНИЯХ.**   
***БРЕД И ГАЛЛЮЦИНАЦИ:***   
Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом - не только физическом, но и психическом тоже.

Признаки  
***Бред:***   
Ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

***Галлюцинации:***   
Пострадавший воспринимает объекты, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и проч., которых нет на самом деле).

До прибытия специалистов, следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.

Переведите пострадавшего в уединенное место, не оставляйте его одного. Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить.  
***Помните!***

В такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.  
***АПАТИЯ***   
Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы (деятельности); или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду погиб.

Наваливается ощущение усталости, такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом.

В душе – пустота, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перерасти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность и т.д.). В состоянии апатии человек может находится от нескольких дней до нескольких недель.   
***Признаки:***

* безразличное отношение к окружающему,
* вялость, заторможенность,
* речь медленная, с большими паузами.   
  ***Первая помощь:***

Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он Вам ли нет.

* «Как тебя зовут?»,
* «Как ты себя чувствуешь?»,
* «Хочешь есть?» и т.п.

Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно сняв обувь). Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб, руку. Дайте пострадавшему поспать или просто полежать.

Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте и т.п.), то больше говорите с ним, вовлекая его в любую совместную деятельность.  
***СТУПОР***   
Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших нервных потрясений (землетрясение, взрыв, нападение, жестокое насилие и т.п.), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром у него уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь, и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

***Признаки:***

* резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи,
* отсутствие реакции на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения),
* «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности.   
  ***Первая помощь:***

Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания. Человек, находясь в ступоре, может слышать видеть. Поэтому говорите ему на ухо, тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные)  
***Помните!***

Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

* Возможно напряжение отдельных групп мышц.   
  ***ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ***   
  Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия и т.д.) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить где враги, а где свои, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

«Я побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что не знаю, где нахожусь».

«Я что-то делал, с кем-то разговаривал, но ничего не могу вспомнить».   
***Признаки:***

* Резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия,
* Ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно),
* Часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).   
  ***Помните!***

Пострадавший может причинить вред себе и другим.  
***Первая помощь:***

Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему подмышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.

Изолируйте пострадавшего от окружающих.

***Помните!***

Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за сниженного контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.  
***Первая помощь:***

Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться, или «избить» подушку).

Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Демонстрируйте благожелательность, даже если Вы не согласны с пострадавшими, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на Вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Необходимо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

Агрессия может быть погашена страхом наказания:

Массируйте пострадавшему «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. (Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось. Ты хочешь спрятаться от происходящего.).

Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», "«Не размахивай руками"» «Не кричи»).

Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.   
***АГРЕССИЯ***   
Агрессивное поведение – один из непроизвольных способов, которым организм пытается снизить высокое внутренне напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.   
***Признаки:***

* Раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу),
* Нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами,
* Словесное оскорбление, брань,
* Мышечное напряжение,
* Повышение кровяного давления
* Если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения,
* Если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.   
  ***СТРАХ***   
  ***Признаки:***
* Напряжение мышц (особенно лицевых),
* Сильное сердцебиение,
* Учащенное поверхностное дыхание,
* Сниженный контроль собственного поведения.   
  Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг.   
  ***Первая помощь:***

Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс, это будет для него сигналом:

«***Я сейчас рябом, ты не один».***

Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с Вами ритме. Если пострадавший говорит, слушайте его, высказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.  
***Помните!***

страх может быть полезным, когда помогает избегать опасности. Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.  
***НЕРВНАЯ ДРОЖЬ***   
Наверное, Вы наблюдали когда-нибудь такую картину: человек, только что переживший аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия, участником конфликта (боевого столкновения) сильно дрожит. Со стороны это выглядит так, будто он замерз. Однако причина в другом.

После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает напряжение».

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний как гипертония, язва и др.   
***Первая помощь:***

Нужно усилить дрожь. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите 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.

* Дрожь возникает внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время
* Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь спичку)   
  Реакция продолжается довольно долгое время (до нескольких часов).

Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе  
***Нельзя!***

* Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе
* Укрывать пострадавшего чем-то теплым
* Успокаивать пострадавшего, говорит, чтобы он взял себя в руки   
  ***ПЛАЧ***   
  Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает, что после того, как дашь волю слезам, на душе становится немного легче. Подобная реакция обусловлена физиологическими процессами в организме.

Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.  
***Признаки:***

* Человек уже плачет или готов разрыдаться,
* Подрагивают губы,
* Наблюдается ощущение подавленности,
* В отличие от истерики нет возбуждения и поведении

***Помните!***

Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека. Не зря говорят: «Сошел с ума от горя»  
***Первая помощь:***

Не оставляйте пострадавшего одного. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите его за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что Вы рядом.

Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе):

* Периодически произносите «ага», «да», кивая головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете;
* Повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.

Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть из себя горе, страх, обиду».

Не задавайте вопросов, не давайте советов.  
***Помните!***

Ваша задача - выслушать.  
***ИСТЕРИКА***   
Истерический припадок длится несколько часов или несколько дней.   
***Признаки:***

* сохраняется сознание,
* чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы,
* речь эмоционально насыщенная, быстрая,
* крики, рыдания.   
  ***Первая помощь:***

Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Останьтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для Вас.

Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).

Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).

После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать, до прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

Не потакайте желаниям пострадавшего.  
***РЕАКЦИЯ ГОРЯ***   
Реакция горя возникают в ситуации какой-либо утраты (смерть близкого человека, длительная разлука, тяжелые операции, связанные с ампутацией и т.п.).   
***Фазы горя:***

1. ***Шок и оцепенение –***  
   Продолжительность этой фазы – от нескольких секунд до нескольких недель.   
   ***Признаки:***

* Ощущение нереальности происходящего,
* Ощущение увеличения эмоциональной дистанции от окружающих,
* Душевное онемение и бесчувственность,
* Малоподвижность, сменяющаяся минутами суетливой активности,
* Прерывистое дыхание, особенно на вдохе,
* Потеря аппетита,
* Трудности с засыпанием,
* Появление манеры поведения умершего (ушедшего).

1. ***Фаза страдания длится 6-7 недель***   
   ***Признаки:***

* Ощущение присутствия умершего,
* Идеализирование умершего,
* Раздражительность, злость, чувство вины по отношению к умершему,
* Ослабление внимания, невозможность на чем-либо сконцентрироваться, нарушение памяти на текущие события,
* Тревога, желание уединится,
* Нарушение сна,
* Сексуальные нарушения,
* Вялость, ощущение, будто пусто в желудке, ком в горле,
* Повышенная чувствительность к запахам.   
  ***3.Фаза принятия –****обычно заканчивается через год после утраты.*   
  ***Признаки:***
* Восстанавливается сон и аппетит,
* Утрата перестает быть главным событием в жизни,
* Иногда могут быть острые приступы горя,
* Появляется способность планировать свою жизнь с учетом потери.   
  ***4.Фаза восстановления -***  
  ***Признаки:***
* Горе сменяется печалью,
* Потеря воспринимается как что-то неизбежное.

***Болезненные реакции горя –***могут проявляться не сразу после трагических событий. При их задержке возникают иные реакции:

* Повышается активность без чувства утраты,
* Появляются симптомы заболеваний умершего человека,
* Развиваются болезни «на нервной почве»,
* Наблюдается апатия, безволие,
* Снижается самооценка, возникает чувство собственной неполноценности,
* Появляются мысли о самонаказании (самоубийстве).   
  ***СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА***   
  ***Фаза шока***

Не оставляйте пострадавшего одного.

Говорите об умершем в прошедшем времени. Чаще прикасайтесь к пострадавшему (обнимайте, кладите руку на плечо, берите его руку в свою).

Дайте ему возможность отдохнуть. Следите за тем, чтобы он принимал пищу. Помогайте пострадавшему принимать необходимые решения. Привлекайте пострадавшего к организации похорон.

Не говорите: «От такой утраты никогда не оправиться, только время лечит, на все воля Божья» и т.п.

Убедите пострадавшего по возможности отказаться от психотропных средств.  
***Фаза страдания***

Дайте пострадавшему возможность побыть одному, отдохнуть. Не пытайтесь прекратить плач, не мешайте проявлять злость.

Разговор об умершем переведите в область чувств. Дайте пить много воды (до двух литров в день).

Обеспечьте пострадавшему физические нагрузки (прогулки по 45 минут).

Внушайте, что страдание будет не всегда, что все можно пережить, что утрата – это не наказание, а часть нашей жизни, что в утратах нет смысла, цели, плана, не надо их искать. Относитесь к пострадавшему со вниманием, но будьте с ним строги.

Объясните, что окончание скорби — это не то же самое, что забыть любимого человека.  
***Фаза принятия***

Переведите разговор об умершем на тему будущего.

При болезненных реакциях горя и «застревании» на длительное время в фазе страдания необходима квалифицированная психологическая помощь.   
***Обратите внимание на страдающего:***

* Если имеется психическое заболевание,
* Если он потерял ребенка,
* Если умерший был единственным родственником,
* Если смерть наступила при невыясненных обстоятельствах, тело не было найдено, гибель произошла в результате самоубийства.

Если своевременно не оказать помощь, состояние может привести к сердечным и инфекционным заболеваниям (потому, что резко снижается иммунитет), несчастным случаям, алкоголизму, депрессии и другим расстройствам. От людей, переживших смерть близких людей можно услышать: «Не береди рану». Это чаще всего лишь прикрытие своей неспособности говорить о произошедшем. Знайте: такое состояние очень опасно для здоровья.   
***Помните!***

Мужчины в скорби подвергаются большому риску, чем женщины, так как они менее склонны говорить о своих проблемах с близкими.

***КАТАСТРОФЫ, АВАРИИ, СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ***   
При катастрофах, стихийных бедствиях, взрывах, авариях человек не может оказаться изолированным.

* В автомобиле, при ДТП,
* В завале при взрыве и землетрясении,
* На крыше дома, на дереве – при наводнении   
  Для человека, оказавшегося в завале, любая связь с внешним миром становится дороже золота. Поэтому очень важно разговаривать с пострадавшим.   
  ***Говорить необходимо громко, медленно и четко.***   
  ***Помните!***

До медицинской помощи психологическая поддержка необходима, когда человек изолирован.  
***Помощь***

Сообщите пострадавшему о том, что помощь уже идет.

Подскажите пострадавшему, как необходимо себя вести

* МАКСИМАЛЬНАЯ ЭКОНОМИЯ СИЛ;
* ДЫХАНИЕ МЕДЛЕННОЕ НЕГЛУБОКОЕ, ЧЕРЕЗ НОС – это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве.

Запретите пострадавшему делать что-либо для самоэвакуации, самоосвобождения.  
***Помните!***

Если пострадавший освобожден из опасного места, в первую очередь необходимо оказать медицинскую помощь (остановить кровотечение и прочее).

Психологическая помощь возможна только после этого.   
***ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАСТРОЙСТВА – ПТСР***   
***Если человек пережил событие, при котором была угроза жизни:***

ПРИРОДНАЯ КАТАСТРОФА –

***Пожар, землетрясение, наводнение, ураган, террористический акт и т.д.***

АВАРИЯ НА ТРАНСПОРТЕ

НАСИЛЬСТВЕННЫЕ ИЛИ ВОЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

ИЗНАСИЛОВАНИЕ

ПЫТКИ   
  
***Если человек лишился:***

ЛИЧНОГО ИМУЩЕСТВА

ЖИЛИЩА   
  
***Если человек стал свидетелем:***

РАНАЕНИЯ ИЛИ ГИБЕЛИ ДРУГИХ

НАСИЛЬСТВЕННОЙ СМЕРТИ ДРУГИХ

ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ БЛИЗКИХ  
***Могут проявиться следующие реакции:***   
***Страх***

* Страх за себя, за тех, кто дорог
* Остаться одному
* Что покинет любимый, любимая
* «потери контроля» над собой
* Что подобное событие может повториться   
  ***Беспомощность –***невозможность что-либо предпринять, изменить   
  ***Вина –*** за то, что пришлось легче, чем другим, за то, что остался цел, жив, не травмирован   
  ***Сожаление –*** из-за того, что что-то не сделано, но что можно было сделать   
  ***Стыд –*** за беспомощность   
  ***Гнев –*** что так случилось злоба агрессия
* На то, что случилось
* На человека, из-за которого все произошло
* Из-за пережитого страха и обиды
* Из-за непониман7ия окружающих (кажется, что никто по-настоящему не понимает ни того, что пережито во время ЧП, ни душевного состояния после ЧП)   
  ***СОСТОЯНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО ПОСЛЕ ТРАГИЧЕСКОГО***  
  ***СОБЫТИЯ***
* НОЧНЫЕ КОШМАРЫ, БЕССОНИЦА   
  Трагические обстоятельства «всплывают» в сновидениях. Страх ночных кошмаров вызывает бессонницу.
* ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА к тому, что раньше нравилось и интересовало.
* ОЦЕПЕНЕНИЕ
* ФИЗИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ
* ВНЕЗАПНЫЕ ПОСТУПКИ И ЧУВСТВА – («возвращение» в событие). Человек совершает поступки и испытывает чувства, как если бы событие происходило в настоящее время.
* НЕЖЕЛАНИЕ ВСПОМНИТЬ подробности ситуации, связанной с психической травмой. Желание забыть, «вычеркнуть» мысли и чувства, напоминающие о трагическом событии.
* ЗАБЫВАНИЕ ДЕТАЛЕЙ СОБЫТИЯ
* ОТСУТСТВИЕ ВЗГЛЯДА В БУДУЩЕЕ – человек живет настоящим, у него нет надежды на будущее.
* СВЕРХБДИТЕЛЬНОСТЬ Человек проявляет повышенную осторожность даже в неопасных ситуациях.   
  ***ПОМОЩЬ***

Для полного избавления от ПТСР необходима помощь специалиста (психолога, психотерапевта). Однако Вы можете помочь себе и другим ослабить нежелательные реакции.

Позаботьтесь о здоровье. Правильно питайтесь, занимайтесь физкультурой.

Стресс влияет на весь организм в целом, поэтому можно существенно помочь, если здоровью уделять больше времени, чем прежде.

Необходимо позаботиться об эмоциональном комфорте и отводить больше времени не те дела, которые особенно приятны.

Неприятности могут усилить симптому ПТСР.

Не следует избегать общения. Нужно чаще находится среди людей, быть полезным другим.

Активная социальная жизнь помогает ощутить душевный комфорт.

Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами. Чувства останутся и будут беспокоить в течение длительного времени. Вот почему крайне важны откровенные разговоры «по душам».   
***Если пострадавший Ваш близкий человек.***

Постарайтесь создать условия для «задушевного» разговора. Это необходимо для того, чтобы дать негативным чувствам, переживаниям выйти наружу. Но не в коем случае на давите на человека, если он против.

Не отталкивайте пострадавшего, даже если он отталкивает Вас.

Продолжайте оказывать ему поддержку и выражать свою любовь.

Если была своевременно оказана психологическая помощь, негативные реакции ослабевают. Возможно также самоугасание этих реакций. Их проявление в первый месяц после трагического события является нормой.

Но если оно сохраняется далее или впервые появляются только через полгода, можно констатировать наличие ПТСР.  
***Случаи, когда обращение к профессионалам***   
  
***(психотерапевтам, психологам) необходимо –***

Симптомы ПТСР продолжают проявляться спустя длительное время после психотравмирующего события и при этом не ослабевают.

* Изменилось отношение к работе
* Продолжаются ночные кошмары или бессонница
* Трудно контролировать свои чувства. Бывают внезапные вспышки гнева. Многое злит, раздражает.
* Нет человека, с которым можно бы было поделиться своими переживаниями
* Отношения в семье сильно ухудшились
* Отношения с товарищами по работе соседями, знакомыми сильно ухудшились.
* Окружающие говорят: «Он сильно изменился».
* Стали чаще происходить несчастные случаи
* Появились вредные привычки
* Тянет больше выпивать, курить, принимать «успокаивающие» средства
* Появились проблемы со здоровьем, которых раньше не было

Руководитель СПС А.Н. Коханкин