|  |  |
| --- | --- |
| Инструктаж | **Приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего: плач и истероидная реакция** |

**Слайд 1.**

Различают следующие острые стрессовые реакции: плач, истероидную реакцию, агрессивную реакцию, страх, апатию. Сейчас мы разберем 2 из них – плач и истероидную реакцию.

**Слайд 2.**

**Плач.***Признаки:* человек уже плачет или готов разрыдаться;

* + подрагивают губы;
  + наблюдается ощущение подавленности.

Плач – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Нужно дать этой реакции состояться.

*Помощь при плаче:*

По возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек.

Поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один). Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку (если человек не возражает против этого), иногда протянутая рука помощи – значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

Дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах.

Воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего.

Если реакция плача затянулась, и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим можно выполнять какую-либо несложную деятельность.

**Слайд 3.**

**Истероидная реакция (истерика).***Признаки:*

* чрезмерное возбуждение;
* множество движений, театральные позы;
* эмоционально насыщенная, быстрая речь;
* крики, рыдания.

Необходимо отметить, что довольно часто в разных источниках можно встретить информацию о том, что истероидная реакция не отражает истинных переживаний человека, а является симуляцией или грубой формой манипуляции, направленной на привлечение к себе внимания окружающих. В связи с этим человек не нуждается в помощи. Подобная точка зрения является некорректной.

**Слайд 4.**

*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.

Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.

Проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций.

Говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном.

Не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний.

Переключите внимание пострадавшего. Для этого задается неожиданный вопрос (не имеющий негативного содержания) или произносится имя пострадавшего, после чего пострадавшему задается вопрос, требующий развернутого ответа.

После истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам, либо близким людям.

Запомните. Психическую реакцию на стресс часто недооценивают. При этом психическая травма может быть не менее тяжелой, чем физическая. Кроме того, находясь в психически нестабильном состоянии, человек может нанести себе или окружающим физический ущерб здоровью. В связи с этим необходимо знать основные принципы оказания психологической поддержки и при необходимости оказывать ее нуждающимся в ней.