



Гостра реакція на стрес

Як допомогти,
якщо поруч
немає фахівця

Гостра реакція на стрес
може проявлятися у вигляді:

- ступору
- безпорадності
- рухового збудження
- агресії
- нервового тремтіння
- плачу
- істерики

Якщо людина у ступорі

Зігніть людині пальці обох рук, притисніть їх до основи долоні. Великі пальці мають бути назовні.

Кінчиками своїх великого і вказівного пальців масажуйте людині точки, розташовані над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.

Людина у ступорі **може чути і бачити.** Тому тихо і чітко промовляйте їй на вухо те, що може викликати сильні емоції.

Якщо людина у стані безпорадності

Поставте їй прості питання
(«Як тебе звуть?», «Хочеш пити, їсти?»).

Проведіть людину до безпечного місця,
де вона зможе відпочити. Допоможіть
зручно сісти, зніміть її взуття.

Якщо такої можливості немає, **більше**
розмовляйте з людиною, залучайте її до
спільних дій (прогуляйтеся, випийте чаю,
допоможіть іншим).

Якщо людина перезбуджена

За можливості обмежте кількість людей навколо або знайдіть тихе місце.

Говоріть спокійно про відчуття людини («Ти хочеш утекти, сховатися?»).

Не сперечайтесь, уникайте фраз із часткою «не», що стосуються небажаних дій («Не біжи», «Не махай руками»).

- У такому стані людина може заподіяти шкоду собі та іншим. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Якщо людина проявляє агресію

Зведіть до мінімуму кількість оточуючих. Дайте людині можливість «випустити пару» — виговоритися, побити подушку тощо.

Запропонуйте людині виконати фізичну вправу або ж доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням (лише якщо це буде безпечно для всіх).

Демонструйте доброзичливість, **навіть якщо ви не згодні з людиною.**

Намагайтеся «розрядити» обстановку жартами.

- Якщо не надати допомогу вчасно, це може призвести до небезпечних наслідків: через зниження контролю над своєю поведінкою людина може вдаватися до необдуманих дій, завдати каліцтва собі чи іншим.

Якщо людина тремтить

Запитайте, чи людині не холодно. Якщо ні, попередьте її, що хочете допомогти і поясніть — для цього потрібно власноруч **посилити тремтіння.**

З дозволу людини візьміть її за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд. У цей час розмовляйте з людиною, аби вона не сприйняла ваші дії, як напад на неї.

- ! Не обіймайте людину, не вкривайте ковдрою, не заспокоюйте і не вимагайте, аби вона себе опанувала.

Якщо людина плаче

Не залишайте її саму. Підтримайте на вербальному і тілесному рівнях.

Попросіть дозволу і візьміть її за руку.
Покладіть руку на плече або спину.
Погладьте по голові.

Вислухайте людину. Дайте їй можливість виплакати і виговоритися — виплеснути горе, страх, образу. Покажіть, що слухаєте — навіть простими «ага», «так», кивайте головою.

Не ставте запитань, не кажіть, що розумієте людину, не давайте порад.
Краще скажіть «Я відчуваю, як усередині вас усе стискається».

Якщо у людини істерика

Попросіть «глядачів» піти, створіть спокійну атмосферу. **Якщо це безпечно,** лишіться з людиною наодинці.

Станьте до стіни, поверніть людину до себе обличчям — спробуйте зосередити її увагу на собі.

Зробіть якусь несподівану дію, яка сильно здивує. Наприклад, скажіть, нехай людина підставить руки, щоб ви налили їй води. Самі ж хутко змочіть людині руки й обличчя.

Говоріть із людиною короткими фразами, впевненим спонукальним тоном («Випий води», «Умийся»).

Після істерики настає занепад сил.
Допоможіть людині сісти, дайте
теплого чаю або покладіть її спати.

Спостерігайте за станом людини —
її не можна залишати саму, адже вона
може заподіяти шкоду собі чи оточуючим.