



ТЕХНИКИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ. СТУПОР



Ступор (от лат. *stupor* «оцепенение, оглушённость»)

Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Возникает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет

Когда возникает ступор?

Что происходит с человеком при ступоре?

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- "застывание" в определенной позе, оцепенение (numbing), состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц

- 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 и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения

Как помочь при ступоре?

**ПОМНИТЕ,
СТУПОР МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОТ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ ДО НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ.
ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ ПРОБУДЕТ В ТАКОМ СОСТОЯНИИ ДОСТАТОЧНО ДОЛГО,
ЭТО ПРИВЕДЕТ К ЕГО ФИЗИЧЕСКОМУ ИСТОЩЕНИЮ**

ОСНОВНОЙ ОТДЕЛ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

тел. 8 0212 22 40 86