



# ТЕХНИКИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ. НЕРВНАЯ ДРОЖЬ



**Нервная дрожь (от лат. от лат. tremor, «дрожание»)**

**Нервная дрожь (тремор)** – одна из самых сильных защитных реакций организма. Адекватная реакция организма на эмоциональную нагрузку. Подразумевает непроизвольные движения верхними и (или) нижними конечностями, другими частями тела. **Нервная дрожь** начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время

**Что такое нервная дрожь**

**Реакция организма на нервную дрожь**

- Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (например: человек не может удержать в руках мелкие предметы, застегнуть пуговицу);
- реакция продолжается до нескольких часов;
- в последствии человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе;
- если нервную дрожь остановить, то напряжение останется в теле, что может стать причиной мышечных болей и привести к развитию психосоматических заболеваний

## **Обращаем внимание!**

С помощью неконтролируемой нервной дрожи тело человека **«сбрасывает» напряжение**

### **Необходимо 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

**Как помочь человеку при нервной дрожи**

### **ПОМНИТЕ, ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ НЕЛЬЗЯ:**

- ОБНИМАТЬ ПОСТРАДАВШЕГО ИЛИ ПРИЖИМАТЬ ЕГО К СЕБЕ;
- УКРЫВАТЬ ПОСТРАДАВШЕГО ЧЕМ-ТО ТЕПЛЫМ;
- УСПОКАИВАТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ОН ВЗЯЛ СЕБЯ В РУКИ

**ОСНОВНОЙ ОТДЕЛ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

тел. 8 0212 22 40 86