



ТЕХНИКИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.

ПЛАЧ



Плач – одна из психофизиологических реакций человека, для которой характерно чрезвычайно повышенное выделение из его глаз особой секреции — слез

Виды плача

- Плач радости;
- плач гнева;
- плач от боли;
- трансформационный плач (совокупность причин)
- манипулятивный плач;
- плач для снятия стресса;
- плач от жалости к себе;

- подскакивает артериальное давление;
- учащается дыхание;
- лицевые мышцы непроизвольно сокращаются, подрагивают губы ;
- напрягаются мышцы шеи и плеч;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики, нет признаков возбуждения

Основные физиологические признаки плача

Как помочь плачущему человеку?

- Не оставляйте пострадавшего одного;
- установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом;
- применяйте приемы **"активного слушания"**: периодически произносите "ага", "да", кивайте головой;
- повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои 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. Ваша задача – выслушать

**ПОМНИТЕ,
ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СДЕРЖИВАЕТ СЛЕЗЫ,
ТО НЕ ПРОИСХОДИТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗРЯДКИ, ОБЛЕГЧЕНИЯ.
КОГДА СИТУАЦИЯ ЗАТЯГИВАЕТСЯ, ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ МОЖЕТ НАНЕСТИ ВРЕД
ФИЗИЧЕСКОМУ И ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА**

ОСНОВНОЙ ОТДЕЛ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

тел. 8 0212 22 40 86