



ТЕХНИКИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ. СТРАХ



Страх (лат. «angustia» - сдавление, сжатие, теснота)

Страх – внутреннее состояние человека (**нервное возбуждение**), которое характеризуется переживанием чувства опасности или угрозы как реальных, так и предполагаемых

Что такое страх?

Виды страхов

- **Природные**

(боязнь ураганов, землетрясений, цунами, гроз и т.д.);

- **социальные**

(боязнь преступности, хулиганства, за своих близких, смерти, бедности, публичных выступлений и публичности вообще, перемен и т.д.);

- **внутренние**

(основаны на фантазиях человека, получивших соответствующий посыл еще в детстве, порождающий самых разных "монстров")

- напряжение мышц (особенно лицевых);

- сильное сердцебиение;

- учащенное поверхностное дыхание;

- сниженный контроль над собственным поведением

Признаки страха

Как помочь человеку?

- Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: **"Я сейчас рядом, ты не один!"**;

- дышите глубоко и ровно;

- побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме;

- если пострадавший говорит, слушайте его, выражайте заинтересованность, понимание, сочувствие;

- сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела

**ПОМНИТЕ,
ПАНИЧЕСКИЙ СТРАХ, УЖАС МОГУТ ПОБУДИТЬ К БЕГСТВУ,
ВЫЗВАТЬ ОЦЕПЕНЕНИЕ ИЛИ, НАОБОРОТ, ВОЗБУЖДЕНИЕ, АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.
ПРИ ЭТОМ ЧЕЛОВЕК ПЛОХО КОНТРОЛИРУЕТ СЕБЯ,
НЕ ОСОЗНАЕТ, ЧТО ОН ДЕЛАЕТ И ЧТО ПРОИСХОДИТ ВОКРУГ**

ОСНОВНОЙ ОТДЕЛ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

тел. 8 0212 22 40 86