

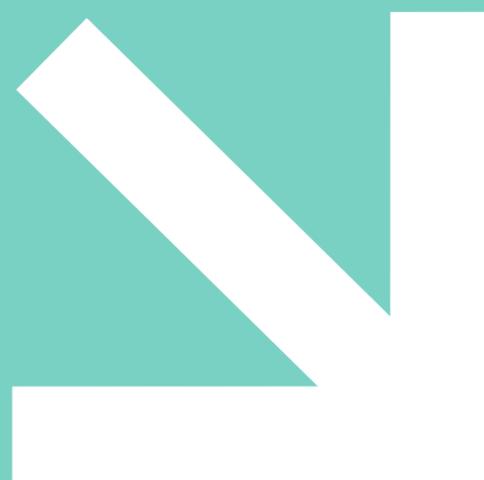
01

Кризисное консультирование

Проект "Адриатика"

www.imja.online

**Подробная
информация, что
длать и чего не
делать**



Содержание

Общие рекомендации

Информация об остром стрессовом расстройстве и шоковой травме

Упражнения при тревоге

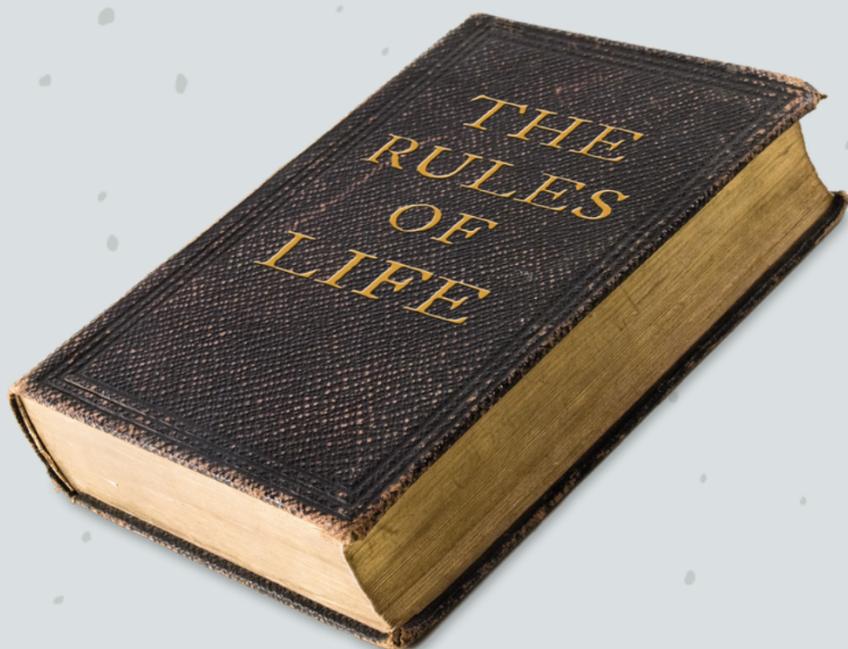
Рекомендации для родителей

Рекомендации для поведения в сети



Важные моменты

Это необходимо понимать прежде, чем начать работу!



Не пытайтесь вести терапию!
действуйте в рамках именно
консультирования:
упражнения, цели, все должно
быть четко и понятно

Не берите много клиентов!
Вы обязались взять 1-2 - вот
их и берите, как только
набрали - напишите мне, я
времененно скрою вас из списка.
Освободите место - вернетесь

Следите за собой и своими
ресурсами! Не делайте
слишком много!

Полезные материалы: статья про ОСР:

ОСР И ШОКОВАЯ ТРАВМА

Острое стрессовое расстройство — это интенсивная, неприятная и дисфункциональная реакция, которая начинается вскоре после подавляющего травматического события и длится менее месяца. Если симптомы длятся более месяца, у людей диагностируется посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

В тяжелом случае оср может выглядеть как психоз: у человека может быть нарушена речь, память, могут быть диссоциативные симптомы (это происходит не со мной, я наблюдатель), может быть замирание.

Люди в этом состоянии не нуждаются в классической терапии, им нужна помощь другого рода.



НЕ ДЕЛАТЬ:

- Не говорить о чувствах;
- Не задавать сложных вопросов;
- Не предлагать выплакаться;
- Не предлагать подумать о хорошем.

ДЕЛАТЬ:

- убедиться, что прямо сейчас человеку ничего не угрожает;
- если он в ступоре - предложить ему какие-то действия в максимально простой форме: задать вопрос, глядя в глаза (закрытый, простой, например, "тебя зовут Андрей?" или "пить хочешь?"), предложить укутаться в одеяло или другую ткань (не трогайте человека, если не уверены, что он этого хочет);
- заняться удовлетворением базовых потребностей (еда, вода, комфорт, сон);
- поговорить о способах, как можно сейчас что-то сделать для себя и своих близких:
приготовить еду, сложить вещи, разобрать хлам на балконе;
- если угроза все еще есть - обдумать способы бегства/помощи себе/содержимое тревожного чемоданчика;
- физические упражнения или отказ от деятельности на время (сидеть и слушать свое дыхание, выдох всегда длиннее вдоха)
- социальная активность: благотворительность, ужин с тем, кто значим, диалоги с родственниками.

1. Телесные упражнения для снижения тревоги

- Дыхание по квадрату: на четыре счета вдох, на четыре счета - задержка воздуха, на четыре счета - медленный выдох, на четыре счета - пауза, когда мы не вдыхаем. И так несколько раз;
- Дыхание с помощью бумажного пакета (важно: не берите полиэтиленовый): поднесите пакет к лицу (не прижимайте плотно), вдохните, медленно выдохните. И так несколько раз - это уменьшит гипервентиляцию и поможет визуализировать дыхание, что способствует снижению тревоги;
- Дыхание с помощью рук: поднесите ладони к лицу так, чтобы вы их видели. На вдохе разворачивайте ладони к себе, на выдохе - ладони от себя. Выдох медленнее, чем вдох (с учетом вируса, руки лучше сначала помыть);
- Опора (можно сочетать с предыдущими упражнениями, можно практиковать самостоятельно): если вы стоите - встаньте на всю стопу, так, чтобы хорошо почувствовать ступнями пол. Если вы сидите - поставьте ноги на пол, плотно сядьте на стул, почувствуйте спиной и ягодицами стул или кресло, руки положите на подлокотники или колени. Оставайтесь в таком положении несколько минут;
- Прыжки с хлопком (выглядит глупо, но работает): попрыгайте, сводя руки над головой в хлопок. Также можно поотжиматься;
- Закройте пространство руками: захватите локти руками и поднимите руки на уровень глаз. Смотрите на свои руки, можно проговаривая “это мое пространство, я могу его контролировать”.

.2. Психологические упражнения:

-Мини-медитация: сядьте удобно, закройте глаза и несколько минут смотрите в темноту перед собой.

-Закройте глаза, попробуйте вспомнить что-то приятное из прошлого: летний день, прогулку с любимым человеком, приятные выходные на даче. Постарайтесь вспомнить запах и тактильные ощущения;

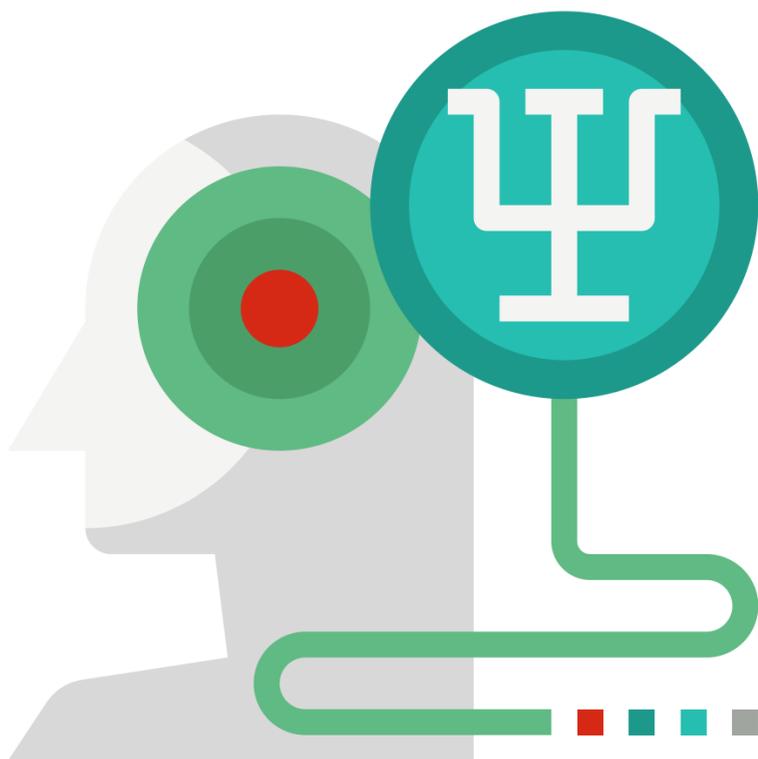
3. Письменные упражнения:

-Напишите свои зоны контроля (например, “я могу контролировать, сколько кругов я рисую на этой бумаге” или “я могу контролировать, сколько стаканов воды я выпиваю за день”) и напишите свои зоны ответственности (например, “спасение дельфинов” или “чтобы дети хорошо учились”).

Вычеркните зоны ответственности, не соответствующие текущим зонам контроля или требующие ресурсов, которых у вас нет.

Перенесите зоны контроля и зоны ответственности на другой лист так, чтобы они соответствовали друг другу;

-Пишите списки того, что у вас получилось или сработало. Можно за эту неделю, а можно вообще.



Для родителей

Родители, в первую очередь, должны помочь самим себе. Чтобы малыши не пугались, нужно, чтобы не боялись взрослые, которые находятся рядом с ними. Всем хорошо знакома ситуация, когда совсем маленький ребенок, столкнувшись с чем-то неприятным, сначала смотрит на старших, старается понять, как они относятся к случившемуся. Например, малыш падает, ударяется – и смотрит на маму, как будто спрашивая, как реагировать. Если мама испугалась, малыш тоже расстроится и заплачет, а если она спокойно, ободряюще ему улыбается, ребенок тоже, скорее всего, сразу успокоится.



Что отвечать детям?

Не стоит заострять внимание на внешней угрозе, на том, что враги нашей страны желают нам зла, пытаются причинить вред. Лучше коротко сказать, что по сигналу «цева адом» нужно перейти в защищенное помещение, потому что оно надежнее других комнат. Сейчас нужно быть здесь. Если малыши будут настойчиво спрашивать, почему нельзя выходить, можно сказать, что здесь сейчас безопаснее и спокойнее. Не нужно отвечать на незадаанные вопросы. Если ребенок не спросит, что именно происходит снаружи – незачем и обсуждать эту тему. Если же такой вопрос возникнет, нужно давать правдивые, но максимально общие ответы: «Там может быть небезопасно, здесь лучше».

При попытке малыша уточнить, о каких именно опасностях идет речь, лучше не вдаваться в подробности, всем своим видом показывая, что повода для тревоги нет: «Да так, ничего серьезного – просто нам сейчас лучше побыть здесь...» Учитывая сказанное, ответ на вопрос о том, нужно ли крепко прижимать к себе ребенка, очевиден: конечно, этого делать не нужно, тем более, если малыш не испытывает дискомфорт.

Правила поведения для родителей

1. Когда вы находитесь в защищенном пространстве, практикуйте глубокое дыхание через нос: наполните живот воздухом, после чего медленно выпускайте его. Данные действия помогут успокоиться.
2. Старайтесь жить обычной жизнью, включая своевременные приемы пищи, обычные часы отхода ко сну и подъема, а также хождение в школу или на работу.
3. Следите за тем, чтобы дети не нарушали установленные дома правила: уборка своей комнаты, приготовление домашних заданий и т.д. Позволяйте им гулять в безопасных зонах и чутко относитесь к их потребностям.
4. Спорт, танцы, йога или массаж, помогают справиться со стрессовыми и тревожными состояниями.
5. Сохраняйте открытость между членами семьи. Постоянно включенный мобильный телефон помогает сохранить ощущение безопасности и понизить уровень тревоги.
6. Не пренебрегайте опасностью: услышав тревожный сигнал «цева адом», укрывайтесь в убежище.
7. Не смотрите телевизор больше, чем обычно. Излишек информации усугубляет состояние тревоги.

Правила поведения с детьми

от 3 до 6 лет:

- выслушайте ребенка, даже если он рассказывает одно и то же снова и снова;
- уважайте страхи ребенка и давайте ему столько времени, сколько потребуется, чтобы с ними справиться;
- защищайте детей от ненужных стрессов и сильных впечатлений, ограничивая просмотр телевизионных программ, «страшных» фильмов;
- помогите найти названия сильным эмоциям, которые они переживают;
- если у ребенка кошмары, объясните ему, что это из-за страхов и со временем они пройдут. Успокоить во время сна может небольшой светильник или мягкие игрушки в кровати;
- обратите внимание на поведение ребенка в детском саду. Поделитесь с работниками сада своим беспокойством.



Правила поведения с детьми до 3 лет:

- соблюдайте режим дня: питание, сон, игры;
- постарайтесь избегать расставаний;
- старайтесь соблюдать спокойствие в присутствии ребенка;
- если ребенок уже разговаривает, попытайтесь дать простые названия сильным эмоциям и обсуждайте с ним происходящее простым понятным языком;
- дайте ребенку игрушки, частично облегчающие восприятие тяжелых моментов (например, игрушечный набор врача, игрушечную машину «скорой помощи» и т.п.).



Общение в сети

Одна из проблем в данный момент: это сложность диалога. Почти у каждого человека есть много боли, гнева, страха и отчаяния. У кого-то есть гордость или радость, но таких немного. И люди выливают все это в соцсетях друг на друга. Как помочь себе в этом?

-Очевидный ответ - не общаться. Но для многих соцсети это и дружба, и работа, и развоечение, изоляция от них также болезнена, как и настоящая социальная изоляция. Поэтому такой выбор - не для всех. -Общаться только с проверенными людьми - обычно уже легче. Но есть и проблема: есть вероятность изолировать себя от значимых новостей или полезного альтернативного мнения.

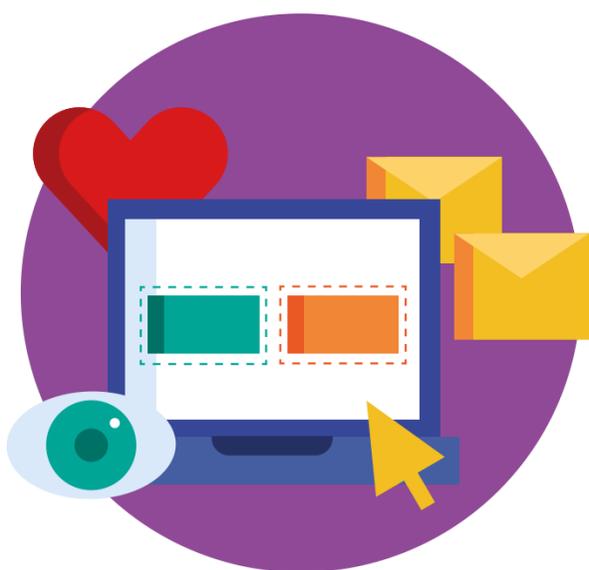


Что же делать?

- Не верить никаким каналам полностью. Во время военных действий никакие каналы не будут показывать правду: будут преуменьшаться потери, преувеличиваться победы, дискредитироваться слова противоположной стороны, неправильно выполняться переводы.;

- Помнить, что даже святую истину люди в кризисной ситуации видят с очень личной позиции, и их интерпретация того, что вы считаете фактом, может значительно отличаться. Пример такого - это знаменитое платье, цвет которого каждый видел по-своему;

- Оставаться человеком. В агрессии и страха часто хочется пожелать чего-то плохого людям, с которыми ты не согласен. Но подумайте: такой ли Вы человек? Иной раз видишь какие-то страшные проклятья, заходишь на страницу к человеку: а там посты о собаках в приюте, фотографии милых детишек, какие-то рецепты или фото дизайна дома. И не верится, что этот милый человек пожелал тебе умереть в муках, а верится, что если бы он реально увидел, что тебя убивают, насилуют или расстреливают - он бы встал на твою защиту или страдал от кошмаров до конца своих дней.



-Помните: это закончится. Рано или поздно политики примут неожиданные для вас решения, поменяют лагерь, сбегут с деньгами или умрут, а ваши слова ваши близкие или бывшие друзья - запомнят. Потому что это будут ваши слова.

-Не распалайте себя, не добавляйте от себя и к без того ужасным фактам, чтобы один погибший не превратился в "миллиарды трупов", а один сбежавший - в "десятки тысяч беженцев". Мы часто это делаем, чтобы наши слова были убедительнее или просто интереснее. Но ужас в том, что чем больше мы это повторяем, тем больше в это верим.

-Принимайте дорогие дешевые решения. Нам часто кажется, что если я сейчас не сделаю, не скажу, не отреагирую - то лопну. На самом деле это не так: если вы немного подумаете, переформулируете, ответите так, как больше подходит мирному вам - вы будете чувствовать себя лучше, более здравомыслящим и хорошим человеком. Сейчас они будут казаться более сложными (дорогими), но окупятся в дальнейшем. Ну и просто берегите себя и заботьтесь о себе. Мы все устали после эпидемии, ресурсы у многих на исходе. Лучше их побережь.





Автор брошюры и текстов (кроме
рекомендаций родителям):

Адриана Лито

adrianaimj7@gmail.com

www.imja.online

t.me/psybud

facebook.com/resursgraniz