

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У СИТУАЦІЇ НЕРВОВОГО ТРЕМТІННЯ:

Потрібно підсилити тремтіння для скидання надмірної емоційної напруги.

- Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10—15 секунд.
- Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
- Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

НЕ МОЖНА:

- обіймати потерпілого чи притискати його до себе;
- укривати постраждалого чимось теплим;
- заспокоювати потерпілого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

Нервові тремтіння. Після екстремальної ситуації досить часто в потерпілого з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм "скидає" напругу.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, у тілі, і викликає м'язові болі, а надалі може привести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка, захворювання серцево-судинної системи.

Основні ознаки даного стану:

- тремтіння починається раптово — відразу після інциденту або через якийсь час;
- виникає сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин - тремор (людина не може тримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету);
- реакція продовжується досить довго (до декількох годин);
- потім людина відчуває сильну втому і має потребу у відпочинку.