

* ? Як допомогти тим, хто переживає гострий стрес*

Гостра стресова ситуація – це стан, коли існує загроза життю людини. Ті, хто опинився в такій ситуації, потребують психологічної допомоги. Як діяти і що робити, якщо ви той, хто повинен надати першу психологічну допомогу?

Є чіткий протокол допомоги людям, які щойно пережили гостру стресову ситуацію. Він простий у застосуванні та підходить не тільки для психологів, а й для всіх, хто бере участь у ліквідації наслідків. Його дотримання дозволить надати першу необхідну допомогу.

- ♦ Потрібно заспокоїтися самому. Працуйте лише у стабільному емоційному стані. Вам теж може бути страшно. Але ваша відмінність у тому, що ви можете контролювати емоції, тому зниження тривоги відбудеться швидше.
 - ♦ Вкрай важливо! ПРО емоції не говоримо, нам потрібно «увімкнути» зовсім інші зони мозку.
 - ♦ Не говоримо такі речі: «Заспокойтесь. Все буде добре. Все мине. Життя налагодиться» тощо. Такі слова замість надії дадуть людині, якій ви допомагаєте, відчуття самотності. Вона вам не повірить.
 - ♦ Говоримо в набагато повільнішому темпі, ніж зазвичай. Навіщо це? Для людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ звалився, більше немає нічого стабільного. Тому ми маємо бути реальними і дати відчуття опори, впевненості, стабільності.
 - ♦ Говоримо чіткими короткими фразами. «Поглянь на мене. Ти бачиш мене?» З цього можна розпочати. Людина відчуває ефект тунельного зору. Потрібно розширити цей тунель.
 - ♦ Встановлюємо контакт і даємо перше відчуття, що є щось, крім пережитого жаху. Спочатку представтеся.
 - ♦ Запитайте: «Як вас звати?»
 - ♦ Далі – куди ви йшли, що робили, що збирались робити, коли ...? (завила сирена, почалися постріли, всі почали бігти – назвіть ситуацію).
- Гострий стрес може розірвати безперервність подій життя. Ці питання поєднують події в один ланцюг, повертають почуття безперервності життя.
- ♦ Повторіть за людиною відповідь – чітко та ясно. Доповніть, якщо ви знаєте ситуацію. Без емоцій та подробиць.

- ◆ Ще потрібно включити мислення, відновити відчуття контролю та власної значущості. Цей етап вимагатиме вашої творчості. Можна, наприклад, попросити порахувати людей, поміряти комусь тиск (якщо є тонометр), подивитися номери будинків довкола. Приклад формулювання: «Допоможи мені, мені дуже потрібно дізнатися, які номери біля прилеглих будинків – от того й того, але в мене поганий зір».

- ◆ Потім нормалізація. Говоримо: «Всі твої реакції, які ти відчуваєш (перерахувати те, що ви бачите, наприклад, сльози, розгубленість, тривога, спустошеність, жах, збентеження, загальмованість, агресія тощо) – це нормальні реакції на ненормальну ситуацію».

- ◆ Рідкісна ситуація – людина в ступорі. Якщо людина завмерла і не реагує, застосовуйте голос (скажіть щось впевнено та голосно), візуальні подразники (помахайте рукою перед очима). Можна пробувати дати в руки щось контрастне (якщо поруч є швидка допомога, то можна взяти лід і дати в руки). Не треба бити по щоках (як ми бачили в кіно). Під час ступору людина чує і розуміє, але не може рухатися.

*** ! ВАЖЛИВО***

- ✗ Не вступати в суперечки з людиною, якій надаєте допомогу, навіть якщо її думка відрізняється від вашої. Не переконуйте. Це не наше завдання. Наше завдання – допомога людині, яка переживає гостру реакцію на стрес.

- ✗ Пам'ятайте, ми надаємо допомогу людині, яка особливо схильна до навіювання. Кожне наше слово може бути як терапевтичним, так і руйнівним. Наше завдання – знизити вплив стресової ситуації. Тому не слід вживати складні розумні слова, які можуть заплутати.