

Профилактика кризисных состояний или Как помочь близкому человеку пережить стресс?

По материалам РЦПП

Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает как реакция на любые события (положительные или негативные), с которыми человеку трудно или невозможно справиться. Рассматривать стресс только в негативном ключе неправильно, ведь кратковременные стрессовые ситуации помогают человеку активировать свои силы, укрепить нервную систему, найти новые способы решения трудностей. Но следует понимать, что при наличии постоянной тревоги организм человека тратит слишком много ресурсов и быстро истощается. Хронические и острые стрессовые ситуации негативно влияют не только на психологические механизмы, но и на весь организм в целом, приводя к ряду проблем.

Причины стресса многообразны и индивидуальны, ведь каждый человек по-своему реагирует на одни и те же события. Вызвать стрессовое состояние может утрата близких людей (смерть, развод), потеря работы, катастрофа, резкие социальные, политические или экономические изменения, тяжелая болезнь, насилие – любое событие, к которому человек не был готов и которое подрывает основы его привычной жизни. Помимо вышеперечисленного, у ребенка причиной стресса может стать низкая отметка, конфликт с одноклассником, разрыв романтических отношений и т.д.

Иногда человек и сам не понимает, что с ним происходит, не может адекватно оценить своё состояние. И тогда на помощь к нему должны прийти **близкие**. Прежде всего, стоит обратить внимание на любые резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии человека: подавленность, вялость, быстрая утомляемость, нежелание общаться и заниматься привычными делами или наоборот чрезмерная агрессивность, раздражительность и недовольство тем, что происходит. Выдать стрессовое состояние могут жалобы на нарушения сна и аппетита, головные боли, тремор, повышенную потливость, проблемы с памятью и концентрацией внимания, снижение продуктивности. Человека, пережившего травмирующее событие, могут преследовать повторяющиеся нежелательные воспоминания и сны о нём, страх повторения ситуации. Признаками стрессового состояния могут быть также приступы страха и паники, невозможность расслабиться или отвлечься, постоянное напряжение, частое желание плакать, недоверие к себе и окружающим людям.

Что могут сделать близкие? Первая задача – просто **быть рядом**. Не нужно навязчиво предлагать свою помощь или советовать выговориться. Важно дать понять, что человек не один, и рядом с ним всегда будут близкие, готовые выслушать и поддержать. Необходимо поощрять выражение чувств

и эмоций, избегать банальностей и показать, что любые переживания и реакции человека на стресс нормальны.

В некоторых случаях родственники могут помочь снизить уровень воздействия стресса (например, ограничив количество информации о травмирующем событии, помочь с бытовыми обязанностями, чтобы освободить время для расслабления, анализа ситуации и восстановления. Иногда полезно поделиться собственными мыслями и переживаниями о происходящем, но не стоит уменьшать значимость проблемы или пытаться научить, как правильно себя вести. Главные союзники в помощи – это **близость, открытость и поддержка**. Ну и конечно не стоит забывать о том, что прежде чем помогать другим, важно оценить своё собственное состояние, убедиться, что для этого достаточно ресурсов и сил.

Нужно понимать, что, если человек после стресса долго не может справиться с происходящим или остро переживает случившееся, необходимо предоставить ему помощь профессионала. Ни в коем случае нельзя его заставлять, нужно открыто поговорить об этом и мотивировать на обращение к психологу. Обратиться к психологу могут и сами близкие для того, чтобы оценить степень опасности стрессового состояния, выбрать правильную стратегию поведения.