

Помощь в кризисной ситуации

В жизни каждого из нас иногда происходят события, которым нет аналогов ни в нашем собственном опыте, ни в опыте наших близких. Каждый переживает это событие по-своему: кто-то может справиться сам, кому-то нужна помощь. Ваши переживания – очень личные, ниже расположена информация, которая поможет вам узнать, как люди могут вести себя в кризисных ситуациях, как могут реагировать на них, как вы можете помочь себе и другим в случае кризиса.

Нормальные чувства и эмоции, обычно возникающие при кризисных событиях, следующие:

***Страх** – может возникнуть и за тех, кого мы любим и кто нам дорог: это страх остаться в одиночестве, страх потери контроля над собой.

***Беспомощность** – может появиться как ощущение собственного бессилия, невозможности повлиять на ситуацию или изменить ее.

***Вина** – за то, что вы что-то сделали, но что могли бы, как вам кажется, сделать лучше.

***Стыд** – за собственную беспомощность, «чувствительность» либо за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

* **Гнев** – возникает как реакция на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого: гнев от несправедливости и бессмысленности всего происходящего: от пережитого стыда и обиды; от безрезультатности попыток объяснить другим людям свои состояния.

У вас могут появиться физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Они могут возникать даже много месяцев спустя после кризисного события.

Некоторые общие ощущения: утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, приступы удушья, комок в горле, тошнота. Может возникнуть мускульное напряжение, приводящее к головным болям, болям в спине и др.

Необходимо знать, **какие чувства могут возникнуть у вас после переживания данного события.** Это знание позволит легче перенести и осознать собственное состояние.

Оцепенение – состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно, произошедшее событие кажется нереальным как сон.

Активность – возникает как реакция на событие, когда вы стремитесь постоянно быть в действии. Помощь другим может приносить вам некоторое облегчение. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь.

Реальность - необходимость примириться с ней.

Возвращение к событию – нужно думать об этом, говорить об этом.

Поддержка – физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние, не отказывайтесь от нее.

Уединение – некоторым людям необходимо для того, чтобы справиться со своими чувствами, найти возможность побыть одному.

ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА

Запомните, что вы можете выйти из кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым, чем до него. Что нужно делать и чего не нужно делать:

- не скрывайте своих чувств;
- проявляйте ваши эмоции;
- давайте вашим друзьям возможность обсуждать ваши эмоции и поступки вместе с вами;
- не избегайте разговоров о том, что случилось;
- используйте каждую возможность пересмотреть ситуацию наедине с собой или вместе с другими;
- не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе (чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени);
- не забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.
- проявляйте ваши желания прямо; ясно и честно говорите о них;
- постарайтесь сохранять, насколько это возможно, нормальный распорядок дня;
- Если вы чувствуете себя не способным справиться с чувствами, если вас не понимают родные или друзья, жизнь приносит одни огорчения, то «**телефон доверия**» для вас.

Помните! Безвыходных ситуаций не бывает!

КОМПЛЕКС САМОРЕГУЛЯЦИИ (АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА)

Аутогенная тренировка дает возможность овладеть эмоциями, развивает волю, внимание, формирует привычку к самонаблюдению и самоотчету, повышает устойчивость и лабильность высшей нервной деятельности.

Аутогенная тренировка включает в себя две ступени — низшую и высшую.

Первая ступень состоит из шести упражнений, воздействующих на вегетативные функции.

- «Тяжесть» — максимальное расслабление мышц. Отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления о развивающемся ощущении тяжести в правой руке, затем левой руке, далее в правой ноге, затем в левой ноге и туловище.
- «Тепло» — произвольное расширение кровеносных сосудов в той же последовательности, надо добиться ощущения тепла.
- «Сердце» — регуляция ритма сердцебиения.
- «Дыхание» — регуляция и нормализация дыхания.
- «Тепло в области солнечного сплетения».
- «Прохлада в области лба» — использование чувственных представлений прохлады, ветерка, освежающего голову.

Вторая ступень — это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие как внимание, воображение, мышление, воля, эмоции. Приступать к ним можно только после того, как освоены упражнения первой ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях, достигаются быстро (примерно в течение 30–40 сек.).

Отработку медитативных упражнений начинают в положении лежа на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга (в дальнейшем целесообразно выполнять упражнения сидя в удобной позе). Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения, без спешки. Тренированный человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях. Практика показывает, что запоминание последовательности действий происходит быстрее и эффективнее при использовании магнитофонной записи текста.

Первые несколько минут каждого упражнения посвящаются поиску удобного местоположения. После того как достигнуто состояние максимального покоя, начинается фаза самовнушения с проговариванием одной фразы. Эту фразу необходимо сокращать на одно слово при каждом повторении. Например: «А сейчас / я очень / хочу / чтобы / моя / правая / рука / стала / тяжелой... Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...»

Далее следует основная содержательная часть, которая состоит из установок, характер которых соответствует задачам выполняемого упражнения. После основной содержательной части следует завершающая фаза, в процессе которой организм готовится к переходу в бодрствующее состояние, для чего используются следующие формулировки: «Я отлично отдохнул. Я ощущаю себя свежим. Я очень спокоен. Спокойствие дает мне уверенность, силу, здоровье. Я чувствую себя бодрым и энергичным» и т.д. Если упражнение нацелено на нормализацию сна, формулировки завершающей фазы меняются на противоположенные: «Я растворяюсь в покое. Покой превращается в дремоту. Я начинаю засыпать...»

В целях само- и взаимопомощи по повышению стрессоустойчивости можно использовать **метод Х. Алиева «Ключ»**. Этот метод позволяет найти индивидуальный способ достижения оптимального психоэмоционального состояния. В основе метода лежит идеомоторная тренировка.

В отличие от аутотренинга, предполагающего последовательное освоение каждого упражнения и переход к следующему шагу только при полном достижении необходимого состояния, метод Х. Алиева «Ключ» позволяет быстро достигнуть эффекта расслабления и снятия психомоторного напряжения.

Данный метод основан на саморегуляции без внешнего воздействия со стороны специалистов. Для вхождения в оптимальное психоэмоциональное состояние необходимо найти свой собственный «ключ». Обучаясь управлять идеомоторными движениями, человек научается управлять своим состоянием. Каким же образом это достигается?

Инструкция

Прежде всего, необходимо провести тест на «зажатость» путем перебора трех базовых приемов.

Базовые идеомоторные приемы:

- разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически;
- сведение рук: представьте себе их обратное движение;
- подъем руки (рук): представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, как, например, у космонавта в невесомости.

Если ни один из приемов не получается — значит, вы зажаты. Сделайте любое физическое упражнение и снова повторите прием на «зажатость». Для снятия нервных зажимов необходимо повторить несколько раз тот идеомоторный прием, который лучше всего получается. *Внимание!* Когда тело начинает переходить в режим автоколебаний, помогая этому процессу, ищите ритм гармоничного автоколебания вперед-назад или по кругу. Этим способом можно тренировать и координацию. Упражнения можно выполнять стоя или сидя.

Во время выполнения приемов следует помнить, какие результаты вы хотите получить в итоге (например, улучшение самочувствия, бодрость, ясность и т.п.).

Прием «Полет»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте поднять их вверх, в стороны без напряжения. Представьте себе, что вы летите высоко над землей.

Прием «Расхождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки вытяните перед собой. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте развести их в стороны, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Схождение рук»

Встаньте, закройте глаза, руки в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на руках и попробуйте их свести, не напрягая. Подберите себе удобный образ, позволяющий добиться этого движения.

Прием «Левитация руки»

Руки опущены. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, всплывать. Если этот прием не получается, необходимо искать другое движение или попробовать выполнить его после других движений.

Прием «Автоколебания тела»

Встаньте, закройте глаза, руки опустите вдоль тела. Начинайте медленно раскачиваться, мысленно подбирая свой темп и ритм движения, постепенно добиваясь полного расслабления всего тела. Главное — искать приятный ритм и темп раскачивания.

Прием «Движение головой»

Стоя или сидя, механически вращайте головой в поиске приятного ритма и приятных точек поворота. Следует обходить болевые и напряженные места. Приятная точка поворота — это точка релаксации. Задача — найти такое движение, которое дается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Основная задача — научиться мысленно достигать оптимального психоэмоционального состояния. При стрессе, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Воздействие на телесные реакции с помощью произвольного изменения физиологических параметров организма с целью достижения спокойствия — это, собственно, и есть саморегуляции. Более подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе».

Самомониторинг

Предлагаемый нами вариант самомониторинга состояния внедрен как обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для «самоконтроля–саморегуляции» летчиков (В.Л.Марищук), а также специалистов различных экстремальных профессий.

Цель самомониторинга — выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

Инструкция

Необходимо мысленно перемещать по телу фокус внимания с помощью следующих вопросов:

- Как моя мимика?
- Как мои мышцы? Нет ли скованности?
- Как я дышу?

При выявлении негативных признаков они произвольно устраняются при помощи других техник саморегуляции: регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия.

Прежде всего необходимо освоить базисную технику саморегуляции дыхания.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку на область пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техники, с тем чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).
3. Сделайте глубокий (длящийся не менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1–2 сек.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение повторяется 4–5 раз подряд. Избегайте стремления к совершенному его выполнению с первого раза. Необходимо помнить, что при использовании данной техники может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.

В качестве простой техники работы с эмоциями можно использовать **технику парадоксальной интенции (намерения) В. Франкла**.

Инструкция

Опыт показывает, что переживания возникают в нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растрогаться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!..» Наверняка тревога не возникла. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания: «Если вы хотите избавиться от нежелательного состояния или ослабить его, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать или усилить его ощущение».