

Упражнения:

1. Частое дыхание - примерно так, как дышит собака. Оно помогает не только справиться со стрессом, но и уменьшить болевые ощущения. Именно поэтому его часто рекомендуют женщинам при родах во время схватки. Продолжительность упражнения 5 минут.

2. Форсированный резкий вдох через нос, спокойный незаметный выдох ртом и носом. Во время вдоха одновременно сжимать руки в кулак и напрягать мышцы всего тела. При выдохе – полное расслабление. Упражнение необходимо повторять 16 раз по 4. Если вначале такой объем нагрузки окажется трудно переносимым, выполнять то количество раз, которое выполнять комфортно.

3. Работа с мышечными зажимами. «Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности? Полностью ли вы осознаете себя? Какие «белые пятна», «пустоты» отмечаете в своем теле?»

4. “Мои ресурсы”. Нарисуйте на чистом листе солнышко. В его центре напишите: “Мои ресурсы”. А на лучах обозначьте то, что вас поддерживает, дает энергию (это могут быть друзья, родители, хобби, природа, личные качества и т.д.).



Департамент социальной защиты населения
администрации Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Владимирской области
«Селивановский комплексный центр социального обслуживания
населения»

Стационарное отделение

Памятка

**«Психологическая помощь пострадавшему от
террористического акта»**



п. Красная Горбатка

Вследствие пережитого теракта – события, связанного с угрозой собственной жизни, жизни окружающих или перенесенного вида жестокости и человеческих жертв происходит острая реакция на стресс. В этом состоянии люди могут, как впасть в ступор, так и начинать хаотически метаться.

Психологическая помощь применяется для облегчения состояния уже после стихания острой реакции, а так же для профилактики отсроченных реакций и предупреждения развития хронических аффективных расстройств.

В зависимости от психологических особенностей личности, жизненного опыта человека, после пережитой ЧС может развиваться ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) или реактивная депрессия.

Реактивная депрессия - состояние, развивающееся вследствие перенесенной психической травмы, выраженное стрессовое напряжение остается на протяжении длительного времени и, в дальнейшем, истощают силы и адаптационные возможности.

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) - комплекс психических нарушений, возникающих после перенесённых экстремальных ситуаций, несущих угрозу для жизни и здоровья человека. Развивается после латентного периода продолжительностью от нескольких недель до нескольких месяцев. Проявления ПТСР очень многообразны.

Этапы психологической помощи жертвам терактов

1 этап – работа с родственниками заложников. Этот этап длится с момента захвата до освобождения заложников. Основной целью является психологическая помощь и поддержка, вселение надежды на успешное завершение ситуации.

2 этап – работа с заложниками и родственниками пострадавших от теракта. Основная цель – снятие стрессового напряжения, психологического шока после ЧС.

3 этап – продолжение работы с пострадавшими (заложниками, родственниками погибших) в течение первого года после теракта. Основная цель – оказание регулярной и длительной поддерживающей психологической помощи.

В беседах с психологом жертвы теракта рассказывают о перенесенных страданиях. Происходит проговаривание эмоций, полученных в результате ЧС: чувство страха, ощущение беспомощности, тоска, вина, стыд.

В работе с ПТР и для снятия симптомов напряжения и тревоги психолог активно использует методы практической работы: аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация - упражнения, физиологически вызывающие расслабление мышц, и активное представление положительных образов.

