

Любую трагедию, беду и потерю нужно пережить. Пережить - значит принять то, что случилось, и выстроить новые отношения с миром. Этот процесс не может случиться сразу, он занимает какое-то время, и это время непростое.

Психологически теракт – это катастрофа, которая касается всех. Она тащит за собой шлейф страхов, которые надолго остаются с людьми. Если дети и подростки смотрят новости и спрашивают о случившемся, тогда обнимаем их, и честно говорим про свои чувства, и помогаем говорить им про свои. Именно так - **слушать, гладить, обнимать**. Обсуждение теорий и планов сворачиваем - только чувства и переживания.

Что важно понимать и делать:

1. **Бояться и волноваться нормально**, даже если близкие вам люди не были в эпицентре.
2. Если **не можете контролировать эмоции**, не стесняйтесь **обращаться к специалистам**.
3. **Вашей реакцией может быть злость, раздражение, агрессия даже на близких людей или детей**. Это – нормально, т.к. это проекция. Мы злимся на обстоятельства, на то, что не можем ни на что влиять и контролировать безопасность. На то, что хотим побыть в одиночестве и пострадать наедине со своими мыслями. И когда нас бесконтрольно дергают, мы злимся.

4. **Жизнь продолжается**. И это то, над чем надо сегодня поработать. Ищите опору в мелочах, в быту. Если вы верующий человек, помолитесь. Если нет, то просто сфокусируйтесь на реальной жизни, на бытовых делах.

Как справиться с истерикой?

Это один из способов, с помощью которого наша психика реагирует на экстремальные события. Человек выплескивает свои эмоции на окружающих, может кричать, размахивать руками, плакать. Истерика всегда происходит при зрителях.

Как помочь другому?

- ✓ Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя. Или станьте самым внимательным слушателем, кивайте, поддакивайте. Старайтесь молчать. Если же говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Если не «подпитывать» истерику, через 10-15 минут она пойдет на спад.
- ✓ После истерики наступает упадок сил, поэтому надо дать человеку возможность отдохнуть.

Как помочь себе?

Постарайтесь уединиться, умыться ледяной водой, сделать дыхательные упражнения.

Недопустимо:

- Совершать неожиданные действия: дать пощечину, облить водой, потрясти человека.

- Вступать в активный диалог с человеком в истерике по поводу его высказываний, спорить.

- Считать, что человек это делает намеренно, чтобы привлечь внимание.

- Говорить шаблонные фразы вроде «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя», «соберись». **Истероидная реакция - нормальная реакция на ненормальные события.**

Что делать при агрессии?

Гнев, злость - это проявления агрессивной реакции.

Как помочь другому?

- ✓ Разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи. Важно говорить тише, медленнее, спокойнее, чем тот, кто испытывает гнев.
- ✓ Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему понять и сформулировать требования к этой ситуации: «Как вы считаете, что лучше сделать - это или это?»

Как помочь себе?

Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку. Дайте себе физическую нагрузку: уборка дома, пробежка, зарядка, мытье машины. Поколотить подушку тоже годится.

Это делать нельзя:

- Считать, что человек, выражающий агрессию, злой сам по себе.
- Спорить и переубеждать, даже если считаете, что человек не прав.
- Угрожать и запугивать.

Страх – как быть с ним?

Эта эмоция оберегает нас от рискованных и опасных поступков. **Сильный страх - тоже нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.** Опасным страх становится когда не оправдан или силен настолько, что парализует человека. Бывает и так, что возникнув однажды, страх надолго поселяется в душе, вынуждая отказываться от каких-то поступков, действий, отношений. И чем дольше человек с ним живет, тем сложнее бороться.

Как помочь другому?

Страх ослабевает, когда включается мыслительная деятельность. Поэтому предложите, например, отнимать от 100 до 7. Когда острая фаза пройдет, поговорите с человеком о том, чего он боится. Но, не нагнетая эмоции, а давая выговориться. Ученые давно доказали, что когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным.

Как помочь себе?

Попробуйте дыхательные или физические упражнения. Попробуйте сформулировать и проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь переживаниями с кем-то.

Недопустимо при страхе:

- Убеждать человека в том, что страх нелепый или неоправданный.
- Говорить «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости».

Психологическая помощь

Жители Челябинской области могут обратиться за медико-психологической помощью, позвонив по телефонам горячей линии. Специалисты внимательно выслушают, дадут совет или подскажут, куда обратиться с конкретной проблемой.

Звонки принимают:

- ✓ в будние дни с 8.00 до 16:00 по телефону **8 (908) 700-71-61**,
- ✓ **8 (351) 269-77-77** в любые дни с 17:00 до 8:00.

Телефоны бесплатной психологической помощи:

- ☑ **8 (800) 200-01-22** - Всероссийская бесплатная психологическая помощь детям, подросткам и их родителям.
- ☑ **8 (495) 989-50-50** - Служба экстренной психологической помощи МЧС России.
- ☑ **8 (800) 100-80-72** - Молодёжный телефон доверия.
- ☑ **8 (800) 200-47-03** - Многопрофильная психологическая помощь всем взрослым.

Литература:

Бернхардт, К. Как знания о работе мозга помогут победить страх и панические атаки / К. Бернхардт. - Москва: Эксмо, 2021. - 224 с.

Лукьянова, А. Что говорить детям о теракте в «Крокусе» и как справляться с тяжелыми эмоциями / А. Лукьянова. - Текст: непосредственный // Комсомольская правда. - 2024. - 23 марта. - С. 8.

Составитель: Частухина С.Г., ведущий библиограф ОБР.



МКУ «Централизованная библиотечная система»
Отдел библиографической работы

Как справиться с эмоциями?



Памятка

Миасс, 2024г.