

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

Психологически теракт - катастрофа, которая касается всех. Она тащит за собой шлейф страхов, которые надолго остаются с людьми.

Если подростки смотрят новости и спрашивают вас о случившемся, то обнимаем, говорим честно про свои чувства, и помогаем говорить им про свои. Именно так - **слушать, гладить, обнимать**. «Не твоё дело» и «мал еще» - не сработает. Обсуждение теорий и планов сворачиваем - только чувства и переживания. Можно обсуждать, как помочь пострадавшим.

Что делать если случилась апатия?

Если экстремальная ситуация оказывается слишком тяжелым переживанием, которое сложно осознать, апатия становится психологической анестезией. Человек испытывает упадок сил, трудно собраться и начать что-то делать.

Как помочь другому?

Если возможно, дайте такой реакции состояться. Это позволит осознать случившееся. Постарайтесь создать комфортные условия, дать отдохнуть.

- ✓ Сделайте человеку массаж активных биологических зон - мочек ушей и пальцев рук.
- ✓ Дайте стакан сладкого чая, предложите прогуляться, сделать простые упражнения.
- ✓ Поговорите с человеком, задайте простые вопросы вроде «Как ты себя чувствуешь?»

Апатия - нормальная реакция.

Как помочь себе?

- ✓ Дайте себе отдохнуть столько, сколько требуется. Или хотя бы 15-20 минут, если нужно действовать. Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться.
- ✓ Не злоупотребляйте кофе или крепким чаем - кофеин только усугубит состояние.
- ✓ Выпейте чашку сладкого некрепкого чая.
- ✓ Помассируйте мочки ушей и пальцы рук. Это поможет взбодриться.
- ✓ Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.
- ✓ Если нужно работать, тоже делайте это в среднем темпе, стараясь сохранить силы.

Недопустимые действия:

- ✦ «Выдергивать» человека из состояния апатии без крайней нужды.
- ✦ Призывать собраться, взять себя в руки, говорить, что ты должен, апеллировать к моральным нормам и т.д.

Как справиться с тревогой?

Самое мучительное при тревоге то, что невозможно расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же

мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных действий. А еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с событием.

Недопустимо оставлять человека одного. Убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так. Скрывать правду или плохие новости, даже если уверены, что это расстроит.

Плачьте и давайте другим:

Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания сильной эмоции начался. Такая реакция считается самой лучшей. Если сдерживать слезы, то эмоциональная разрядка не произойдет, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью.

Как помочь другому?

- ✓ Дать реакции состояться. Постарайтесь выразить свою поддержку и сочувствие. Не обязательно говорить об этом, можно просто сесть рядом, обнять и дать почувствовать, что вы вместе.
- ✓ Можно просто держать за руку. Иногда это большая поддержка, чем сотни слов.
- ✓ Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах.
- ✓ Если реакция плача и слез затянулась, предложите человеку стакан воды. Или сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании.
- ✓ Попробуйте вместе заняться каким-то делом.

Как помочь себе?

Не старайтесь сразу успокоиться, взять себя в руки. Нужно выплакаться. Если чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения, выпейте стакан воды. Потом медленно и неглубоко подышите, концентрируясь на своем дыхании.

Как справиться с панической атакой?

Если вы столкнулись с панической атакой, важно помнить, что **это состояние временное, и оно пройдет**. Предлагаем 5 советов, которые помогут справиться с этим состоянием:

- ☑ **Глубоко дышите.** Действенным методом от тревоги является «дыхание по квадрату». В начале панической атаки сделайте глубокий вдох через нос, считайте до четырех. Затем задержите дыхание и считайте до четырех. Далее медленно выдыхайте воздух через рот, считая до четырех. А потом задержите дыхание на четыре счета. Эту практику нужно повторить несколько раз, сосредоточившись на дыхании и счете.
- ☑ **Отвлеките себя.** Попробуйте изменить телесные ощущения: ущипните себя, надуйте щеки, резко меняйте мимику.
- ☑ **Переключите внимание.** Позвоните кому-то из близких, включите музыку или телевизор. Можно спеть песню или громко прочесть стихотворение.
- ☑ **Попробуйте технику от панической атаки.** Психологи рекомендуют технику «5, 4, 3, 2, 1».

- ☑ Назовите 5 вещей, которые вы видите вокруг себя, затем 4 вещи, которые вы можете потрогать, далее 3 вещи, которые вы можете услышать, затем 2 вещи, чей запах вы можете почувствовать, а в финале 1 вещь, которую можете попробовать.
- ☑ Расслабьте мышцы. Попробуйте расслабить свои мышцы, сосредоточившись на каждой группе мышц поочередно и медленно их расслабляя.

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 справиться 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.