



**КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ
СТРЕССА, ВЫЗВАННОГО РАКЕТНЫМИ
ОБСТРЕЛАМИ, ВОЙНАМИ И ТЕРРОРИСТИЧЕСКИМИ
ДЕЙСТВИЯМИ.**

Автор: доктор Остроброд Александр



NATAL To Live Again

Israel Trauma and Resiliency Center

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Медицинские сведения о посттравматическом стрессовом расстройстве.
2. Как справиться с последствиями стресса и избежать посттравматического стрессового расстройства.
3. Как влияют ракетные обстрелы на взаимоотношения в семье.
4. Как справиться с массовой паникой.
5. Как использовать специальные методики для профилактики посттравматического стрессового расстройства.
6. Приложение.

**"Если хотите ничего не бояться, вспомните,
что бояться можно решительно всего".**

Сенека, римский философ (4г. до н.э.- 64г. н.э.)

В то время, когда вы держите в руках эту брошюру, возможно, чувство тревоги не покидает вас. Вы боитесь услышать звук сирены, возвещающий об очередной ракете, падающей на ваш город, или боитесь выглянуть в окно и увидеть там вражеский танк и солдат, захватывающих ваш город. Вы находитесь в отчаянии, картины, переживаемых только что, или пережитых в прошлом травматических событий, возникают в вашем сознании вновь и вновь, вызывая страх, боль, усталость и гнев. Это приводит к постоянным конфликтам с близкими и друзьями. И все же, несмотря ни на что, вы можете сказать с полной уверенностью: "Мне повезло!". Да, вам повезло! Повезло, потому что, вы живы, повезло, потому что вы чувствуете себя, так как сейчас, а не хуже, повезло, потому что у вас есть желание помочь самому себе выйти из кризиса, улучшить свое состояние, сделать свою жизнь содержательной и наполненной смыслом. Эта брошюра поможет в этом. Она расскажет о том, как справляться с последствиями травматических событий, научит владеть собой в критических ситуациях.

Вначале в брошюре даются сведения о нервно-психических расстройствах, которые могут возникнуть у людей, перенесших эмоциональный шок. Затем даются психологические рекомендации, которые помогут вам и вашим близким справиться с ним. Здесь также рассматриваются проблемы, которые возникают в семейных взаимоотношениях, вызванные длительным проживанием семьи в условиях ракетного обстрела. Наконец, для читателей, которые готовы к более длительной и глубокой самостоятельной работе приводятся методики, заимствованные из техник аутогенной тренировки, нейролингвистического программирования (НЛП), системы «цигун», и некоторых других.

Возможно, не все сразу будет у вас получаться. Это то же самое, что и приобретение любых навыков. Чтоб научиться, нужна практика, тренировка. Вспомните, как вы учились кататься на велосипеде, готовить еду, шить, вязать, водить машину и т. п. Было тяжело, особенно вначале, нужно было уделять внимание нескольким вещам одновременно, но потом, когда вы овладели этим навыком, вы уже не задумывались ни о чем и делали это автоматически.

Помните, любая книга только указывает путь, но идти по нему вам и только ваша вера в себя поможет пройти этот путь успешно.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (медицинские сведения).

Наш век наполнен экстремальными для человека событиями – средства массовой информации постоянно сообщают нам о стихийных бедствиях, катастрофах, военных конфликтах, насилии, терроризме. Несмотря на то, что эти события уже прочно вошли в нашу повседневную жизнь, они, выходя за рамки обычного человеческого опыта. Если, экстремальная ситуация представляет угрозу жизни и целостности человека, она может воздействовать на психику пострадавшего, вызывая у него травматический стресс, что в конечном итоге приводит к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР).

Термин посттравматическое стрессовое расстройство относительно новый. Это понятие окончательно сформировалось только к 1980-му году, хотя исследования по влиянию травматических ситуаций на психику человека проводились еще после 1-й мировой войны. Но к 1980-му году был уже накоплен богатый опыт в изучении данной проблемы, что позволило внести в справочник по диагностике психических расстройств новую категорию "посттравматическое стрессовое расстройство" (Post traumatic stress disorder, PTSD).

При постановке диагноза "посттравматическое стрессовое расстройство" обычно особое внимание уделяют наличию трех групп симптомов:

1. Симптом повторного переживания или вторжения, когда в памяти вновь и вновь возникают ужасные и неприятные картины, связанные с пережитой травмой. Это может происходить в виде образов, мыслей, представлений, кошмарных снов, иногда травмирующие воспоминания могут вызвать головную боль, спазмы в желудке, тошноту, рвоту и т. п.
2. Симптом избегания, когда пострадавший стремится не думать о травматическом событии, избегает всего, что может напомнить о пережитом, включая разговоры, места, людей.
3. Симптом физиологической гиперактивации (возбудимости). Включает в себя нарушения сна, раздражительность, вспышки гнева, сверхбдительность, нарушение концентрации внимания и т.д.

Однако посттравматическое расстройство возникает не сразу. Все зависит от продолжительности симптомов. Например, 1-я стадия травматического стресса - "острая травматическая реакция" возникает непосредственно после травматического события и продолжается до 2 суток. Следующая стадия - "острое стрессовое расстройство" возникает спустя 2 суток и длится до 1 месяца. И только в том случае, когда симптомы продолжаются свыше 4-х недель, ставится диагноз – "посттравматическое стрессовое расстройство".

Распространенность посттравматического стрессового расстройства в среднем составляет до 3% от общего числа населения нашей планеты, а в определенных местах с повышенной опасностью для жизни людей эта цифра повышается до 30%. По статистическим данным женщины подвержены ПТСР больше чем мужчины примерно в сочетании 1:2. Заболеть

посттравматическим стрессовым расстройством можно в любом возрасте, включая детский.

На сегодняшний день, научные исследования посттравматического стрессового расстройства далеки от своего завершения. Ученым предстоит ответить еще на множество вопросов, однако, не вызывает сомнений тот факт, что любая экстремальная ситуация, будь то террористический акт, катастрофа, стихийное бедствие, насилие и т.п., может стать причиной возникновения посттравматического расстройства, практически у любого человека. Учитывая то, что воздействие стрессовой ситуации может быть длительным, как в городах на юге Израиля или крупномасштабным, как цунами в Индонезии и Таиланде, в таких случаях ПТСР может развиться сразу у большого числа людей. В определенном смысле мы можем говорить о здоровье нации в целом, ведь посттравматическое стрессовое расстройство - это не только эмоциональные проблемы, но, прежде всего нарушение работоспособности, нарушение функционирования в сфере социальных контактов, включая семейные проблемы, это отсутствие активности и инициативы. Таким образом, первоочередной проблемой государственной политики каждой страны в сфере национальной безопасности должна быть организация квалифицированной помощи для всех, кто пережил травматический стресс.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТРЕССА И ИЗБЕЖАТЬ ПТСР.

Любой человек может испытать острый страх при ракетном обстреле. Как ему подготовиться к такому травматическому воздействию, чтобы помочь своей психике справиться с травмой и избежать развития посттравматического синдрома?

Основопологающим фактором при травматическом стрессе, является эмоциональная и физиологическая реакция на травматическое событие, например, ракетный обстрел вашего города. В первые секунды после взрыва вы можете испытывать шок, терять сознание, лежать без движения, дрожать, кричать, плакать, мочиться, заикаться, испытывать тошноту, сильную головную боль, мышечное напряжение, обильное потоотделение, затруднения в дыхании, чувство тревоги, сильного страха, злости, бессилия и опустошенности. Все это, нормальная реакция на ненормальную ситуацию и как бы вы себя не вели и как бы ваше тело и душа не отзывались на ужасное событие ваше спонтанное поведение и эмоциональная реакция только поможет пережить травматическую ситуацию и справиться с ней.

Что вам важно предпринять, что бы справиться с травматическим стрессом:

1. Искать глубокий смысл происходящих событий.

Жизнь дает множество подтверждений того, что поиск и обретение смысла кризисной ситуации помогает справиться с ней. По свидетельству известного психолога В.Франкла (Френкель), выжившего в нацистском лагере, чаще других в концлагере выживали люди способные придать окружающему кошмару понятный для человека смысл. В. Франкл утверждал: "Тот, кто знает зачем - может выдержать любое как".

Если человек не пытается искать смысл происходящего, то травмирующая ситуация сама «находит» его и «навязывает» свой смысл: человек чувствует себя жалкой, беспомощной и беззащитной жертвой. Можно предположить, что фраза: «человек сломался» означает, что он, находясь в кризисной ситуации, отчаялся, и не в состоянии придать ей смысл.

Существенно, что каждый человек ищет свой смысл кризисной ситуации, приемлемый именно для него. Смысл нельзя взять напрокат. Подлинный смысл соответствует глубинной сущности человека. Один пожилой и мудрый человек объяснил смысл нынешней войны и страданий для него так: «Ничего не дается даром. Для того, что бы существовала твоя страна и твои дети, внуки могли жить счастливо и спокойно в своей стране - за это тоже нужно платить. Страдания и потерянные жизни сейчас ради счастливого будущего наших потомков - это справедливая плата».

Иегуда Бэкон, израильский скрипач, который пережил немецкий концлагерь, нашел для себя смысл своих страданий: «Мальчиком я думал - я расскажу им, что я видел, в надежде, что люди изменятся к лучшему. Но люди не менялись и даже не хотели знать. Гораздо позже я понял смысл страдания. Оно может иметь смысл, если оно меняет к лучшему тебя самого».

Философ Ф.Ницше сказал: «То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее».

2. Искать возможности действовать.

Страх - пассивно-оборонительная реакция, живое существо часто цепенеет в надежде сделаться незаметным и избежать опасности. Поэтому, если мы хотим уменьшить страх, то нужна противоположная стратегия, несовместимая со страхом: целенаправленная активность и действие. Французский летчик и писатель А. Экзюпери: «Действие спасает от страха». Поэтому, любое действие, направленное на заботу о себе, о другом человеке, просто целенаправленное человеческое действие - позволяет нам преодолеть страх.

3. Будьте осторожны, но не поддавайтесь панике.

Существует история о львином сообществе, жившем в Африке. Обычно старых особей львы оставляют умирать, когда они уже не в состоянии поймать добычу. Это сообщество использовало старых львов в качестве помощников на охоте. Заманив антилопу в овраг, молодые львы собираются на одной его стороне, а старые, без зубов и клыков, - на другой. Старые львы начинают грозно рычать. Антилопы в овраге, услышав их рев, бегут в противоположном направлении, прямо в пасть к молодым львам.

Смысл этой истории не в том, что не нужно бояться падающих ракет и при опасности не прятаться в убежище. История о львах и антилопах, с одной стороны, показывает различие между разумной осторожностью и паникой. Да, естественно, что человек боится ракетного обстрела, и этот страх побуждает его быть осторожным и эта осторожность его спасает. Слишком сильный уровень страха приводит к панике, действия человека становятся неразумны и он может только навредить себе. С другой стороны, история о львах и антилопах символизирует проблему, с которой сталкиваются многие люди, находящиеся в состоянии сильного страха. Убегая от звука опасности, они бегут к самой опасности. Тревожные люди избегают, того чего боятся. Они поднимаются пешком на 8-й этаж, так как боятся ездить в лифте, они не летают самолетами, потому что боятся летать и если боятся обстрелов ракетами, то вообще не выходят на улицу. Чем больше они убегают от опасности, тем больше боятся. Их страхи не исчезают, а только усиливаются. Решение этой проблемы - прекратить слепо убегать от страха, относиться к опасности с разумной осторожностью и без паники.

4. Искать возможности для выражения своих чувств.

Всякий раз, когда возникает сильная эмоция, например, страх, то естественный способ ее завершения - осуществить определенный способ поведения, например, защитные действия. Но иногда возможности защититься исчерпаны, а энергия страха остается неотработанной. В этом случае необходимо в какой-то форме завершить эмоцию и освободиться от уже ненужного напряжения. Неотреагированные, незавершенные эмоции (страх, гнев, обида и т.п.) создают внутреннее напряжение, сковывают человека.

Известен случай в США, когда в городе возник сильный пожар, были многочисленные жертвы, и многие жители города получили эмоциональные травмы. По инициативе психологов городские власти предложили людям, потерявшим близких, на одной из

стен метро рисовать все, что для них было связано с горем и страданиями, вызванными пожаром. Люди рисовали и это помогло им выразить их чувства.

Формы для выражения эмоций многочисленны и индивидуальны: общение с сочувствующим человеком, физическая активность, ведение дневника, музыка, литература и т.д.

5. Чувствовать поддержку со стороны близких людей и окружения.

Нет никаких критериев и мерок, которые определяют, как должна выглядеть та или иная помощь и поддержка! Существенно, что здесь многое зависит от настроения человека, его восприятия происходящего. Кто-то воспринимает это как что-то совершенно недостаточное, чувствует обиду и гнев и эмоциональное состояние в случае такого восприятия только ухудшается. Но те люди, которые ту же поддержку воспринимают, как ощущают полной мерой, чувствуют себя иначе, сильнее и увереннее. Это, как стакан, какой он? Наполовину пустой или наполовину полный? Конечно, наполовину полный!

В экклезиасте сказано: « Двоим лучше, нежели одному. ... Ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его. Также если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка втрое скрученная, не скоро порвется».

6. Используйте свой прошлый опыт преодоления стресса.

Человеку, который находится в состоянии длительного стресса, могут помочь воспоминания о прошлых случаях из его жизни, в которых он успешно преодолел стресс. Чаще задавайте себе вопрос: "Как мне удавалось справиться со стрессовыми ситуациями в прошлом, какие ресурсы я для этого использовал?". Прошлый травматический опыт является ценным, он поможет вам в дальнейшем преодолевать кризисные ситуации. Пользуясь своими внутренними ресурсами и постоянно преумножая их, вы будете чувствовать себя защищенными в любой стрессовой ситуации. В качестве упражнения - произведите обзор своей прошлой жизни в соответствии с этим взглядом.

7. Чувство юмора поможет вам преодолеть травматическое событие.

Основными характерными чертами юмора является то, что он, во-первых, помогает нам увидеть происходящие события в новом свете, взглянуть на ситуацию, как бы со стороны, что само по себе уже имеет психотерапевтическое значение. Во-вторых, при помощи юмора можно максимально устранить эмоциональное и мышечное напряжение. В-третьих, юмор раскрепощает ваш творческий потенциал и фантазии, так необходимые для поиска конструктивных решений выхода из кризисной ситуации. Способность смеяться - специфическая человеческая особенность, можно считать, что "смех сделал человека человеком".

Как влияют ракетные обстрелы на взаимоотношения в семье

Помогите своему ребенку преодолеть стрессовую ситуацию.

Страхам особенно подвержены дети. Реакция ребенка на травматическое событие обычно индивидуальна, т.е. присуща только ему. Другими словами, ребенок неосознанно использует именно то поведение в стрессовой ситуации, которое будет для него оптимальным. Однако, при длительной стрессовой ситуации, когда в течение ряда лет не прекращаются сирены и падают ракеты, жалобы большинства детей становятся схожими. Здесь мы перечислим симптомы как телесные, так и эмоциональные, чаще всего встречающиеся у детей и подростков:

1. Пониженное настроение, грусть.
2. Головные боли.
3. Отсутствие аппетита.
4. Частые поносы или запоры.
5. Нарушение зрения и слуха.
6. Сыпь на теле.
7. Аллергия.
8. Не прекращающийся зуд.
9. Нарушение сна.
10. Ночное недержание мочи (энурез).
11. Повышенная утомляемость.
12. Дрожь в теле.

Возможны и другие симптомы.

У детей школьного возраста под воздействием длительного стресса наблюдается значительное снижение успеваемости в школе. Им трудно сосредоточиться, возникают проблемы с запоминанием и усвоением нового материала, существуют трудности в принятии решения. Может меняться и поведение ребенка. Он отдаляется от других детей, становится грустным, погруженным в себя, плаксивым, апатичным. Происходит так называемая регрессия. Т. е. ребенок ведет себя не в соответствии со своим возрастом,

возвращается к ранним формам и способам поведения: нуждается в повышенной опеке, внимании, перестает брать на себя ответственность, боится оставаться один дома, боится темноты. Ребенок может вдруг стать очень активным, деятельным. Но эта деятельность не эффективная, это все равно, что давить на "газ", когда рычаг переключения скорости стоит в нейтральном положении. Повышенная раздражительность ребенка, нетерпимость, импульсивность также могут являться реакцией на стрессовую ситуацию.

Все перечисленные симптомы могут быть вполне нормальной реакцией ребенка на ненормальную ситуацию (длительный стресс), если они (симптомы) не продолжительны и ребенок продолжает посещать школу, играет с другими детьми. В случае если болезненная реакция ребенка продолжается длительное время, следует обратиться за консультацией к специалисту: психологу, воспитателю, школьному консультанту, социальному работнику.

В большинстве случаев сами родители могут помочь своему ребенку справиться с последствиями стресса. Ребенок чувствует страх, когда он одинок. А защитить ребенка от страха может мать, ее материнские объятия. Для ребенка мать - могущественнейшее существо, всегда придет на помощь и спасет. Наши дети вырастают, но ощущение того, что они не одиноки, что есть кто-то, который беспокоится о них, может помочь им почувствовать себя защищенными и легче перенести опасности. Пусть ребенок, прежде всего, почувствует себя в безопасности. Если вы замечаете у него признаки шока (не подвижность взгляда, бледность, быстрое поверхностное дыхание, дрожь, дезориентация, возбуждение или заторможенность), постарайтесь говорить с ним ровно, ласково, негромко. Если ребенок маленький, возьмите его на руки, но мягко, не стискивая. Нежно дотроньтесь до спины в области сердца - для поддержки: это поможет самовосстановлению организма после шока и ребенок придет в себя.

Но мало просто быть рядом и заботиться о ребенке. Часто поведение ребенка в стрессовых ситуациях зависит от поведения родителей в этой ситуации. Большую часть психологических травм можно предотвратить, если родители находятся рядом, подбадривают ребенка и объясняют ему происходящее, не кричат на него и сами не боятся, что очень важно. Если родитель в присутствии сына или дочери, не паникуя сам, дает легитимацию панике и тревоге ребенка, другими словами "разрешает" ему так себя чувствовать и вести, то он как бы "нормализует" такое поведение в понимании самого же ребенка и тем самым снижает уровень напряжения и страха у ребенка. Хорошо, когда родитель откликается на переживания ребенка, открыт к чувствам ребенка, создает безопасную атмосферу для свободного выражения мыслей и чувств. Например, отец может сказать сыну, находящемуся в состоянии тревоги: "Я понимаю как тебе сейчас тяжело, но ты не всегда будешь так себя чувствовать, я с тобой, и вместе мы обязательно преодолеем трудности". Именно такой эмпатичный отклик на то или иное болезненное переживание вашего ребенка будет вселять в него уверенность и позволит воспринимать отрицательные эмоции как нормальные.

Постоянно побуждая детей выражать свои чувства, вы поможете им снять напряжение, нейтрализовать отрицательные эмоции и успокоиться. Здесь будут полезны не только словесное выражение чувств, но и рисунки, лепка, ролевые игры, игры с куклами, битье подушки или боксерской груши и т.п.

Еще один важный момент - травмирующая ситуация обычно так эмоционально захватывает человека, что он не чувствует своего тела. Очень важно переключить внимание ребенка с эмоций на область физических ощущений. Для этого нужно обратить его внимание на то, как ведет себя тело. Просто спросить его: «Что ты чувствуешь вот здесь?» (показывая на грудь, живот...). Благодаря таким вопросам, ребенок начинает прислушиваться к своему телу, замечать малейшие изменения в своих телесных ощущениях, в результате его организм реагирует и адекватно отвечает на травмирующее событие. Когда вы заметите, что признаки шока прошли, мягко спросите, как он чувствует себя физически. Если он говорит «хорошо», то спокойно и медленно повторите его ответ: «Ты чувствуешь себя хорошо» - и ждите реакции, например, кивка. Дети, выходя из шока, могут сильно плакать, дрожать. Родителям не следует пытаться это прекратить. Исследования показали, что дети, хорошенько поплакавшие после испуга, легче возвращаются в нормальное состояние. Покажите ребенку, что плач и дрожь - здоровая реакция. Можно положить руки на плечи или на спину ребенку и сказать: «Поплачь, поплачь». Главное - не прерывайте естественную реакцию ребенка, пытайтесь изменить его поведение. Когда он успокоится, с ним хорошо проговорить это событие. Попросите его рассказать о происшествии. Если у вас есть аналогичные детские воспоминания, поделитесь ими, не утаивая, что и вы испытывали такие же чувства. Пусть он узнает, что любые его чувства имеют право на существование.

Важно дать ребенку соответствующую информацию о происходящем, что также поможет снять напряжение и тревогу. Дети до 7-ми лет нуждаются в минимальной информации, конкретной и успокаивающей. Чем старше ребенок, тем подробнее должна быть информация. Знайте, ваш ребенок имеет право получить ответы на интересующие его вопросы, связанные с кризисной ситуацией, помогите ему самому найти выход из создавшегося положения и принять самостоятельные решения.

Еще очень важно сохранить тот распорядок дня, который был до травматических событий и кризисной ситуации. Например, не отменять совместный обед или ужин, продолжать путешествовать, ходить в гости, играть с друзьями, устраивать праздники, отмечать дни рождения, посещать спортивные кружки, всей семьей играть в игры, устраивать совместный просмотр кинофильмов, лучше комедийных и юмористических передач. Как уже упоминалось выше, смех хорошее лекарство от страха.

Напишите письмо

Следующая проблема, не менее важная и о которой, хотелось бы упомянуть отдельно - это проблема непонимания со стороны родных, близких и друзей. Дело в том, что людям не пережившим травматический стресс, не знающим его симптомы, трудно понять, что

чувствует человек, находящийся в этом тяжелом состоянии, и насколько важна ему поддержка. Если вы сами страдаете от посттравматических симптомов, то чтобы избежать непонимания и чтобы ваши близкие, друзья, сотрудники больше знали о том, чего ожидать от вас, и что вы ждете от них - напишите им письмо. Ниже приводится примерный текст такого письма:

Здравствуйтесь мои дорогие ...(жена, муж, дети, дочь, сын, друг, подруга и т.п.).

«Я пережил(а) тяжелое травматическое событие и мне сейчас очень тяжело, тяжело так как не было никогда. Мне понадобится много времени, возможно, годы чтоб справиться и выйти из этого состояния. Я знаю, вам может показаться странным мое поведение, когда я, без видимой причины, злюсь, кричу, кидаю вещи, вхожу в ярость. Пожалуйста, простите меня, мне тяжело и я не могу контролировать себя. Я то плачу, то смеюсь, то погружаюсь в себя и не реагирую ни на что. Поймите, стресс обостряет мои чувства, поэтому я принимаю все очень близко к сердцу. Я стал очень рассеянным, не внимательным, забывчивым, у меня все валится из рук. Иногда, я уединяюсь и не хочу никого видеть. Простите меня за все это. Поверьте, ваше присутствие и понимание мне очень важны. Я понимаю, что вы хотите видеть меня прежним веселым, спокойным, работающим. Пожалуйста, не ждите от меня мгновенных изменений к лучшему, я стараюсь изо всех сил, но пока у меня ничего не получается. Знайте, я не хочу причинять вам боль и огорчения. Я уверен, что не всегда буду чувствовать себя, так как сейчас. В моей жизни еще будет радость, и вы будете радоваться вместе со мной. Самое худшее позади, я пройду через все испытания и научусь жить снова».

«Спасибо, что вы обо мне заботитесь, я буду всегда это ценить».

С уважением (подпись).

Как справиться с массовой паникой.

Несколько слов хотелось бы еще сказать о таком довольно распространенном явлении, как общественная или массовая паника. Именно массовая паника представляет собой социальную опасность т.к. продолжительное паническое состояние в обществе способно обернуться резким ухудшением психического и соматического (телесного) самочувствия, экономическим спадом, резким снижением средней продолжительности жизни и т.д. Психологи часто определяют панику как состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля. Следствием оказывается либо ступор, т.е. человек застывает на месте, падает в обморок, теряет сознание, либо он начинает беспорядочно двигаться, суетиться, не находить себе место. При массовой паники, большое количество людей объята ужасом и стремятся избежать опасности, будь она реальной или воображаемой. Однако паническое поведение не только не является обычно спасительным, но и очень часто становится более опасным фактором, чем та первоначальная опасность, которая вызвала панику. Так в критический момент люди

превращают опасность в катастрофу. С одной стороны, иногда паника может возникнуть безо всякой внешней опасности и в подавляющем большинстве случаев оказывается несоразмерна ей. С другой стороны, никакая внешняя опасность сама по себе недостаточна для возникновения паники, и даже самая большая опасность может быть пережита без паники.

Что может вызвать массовую панику?

1. Шокирующий стимул, очень сильный или повторяющийся, вызывает испуг сначала у одного или нескольких человек. Например, в театрах или других многолюдных собраниях достаточно кому-нибудь произнести слово "пожар", чтобы возникла целая эпидемия страха и паники, которая молниеносно охватит всё собрание и вызовет тяжёлые последствия". Поэтому выкрики: «сирена», "ракета", "танки" и т.п. тут же повергают людей в панику. Сразу после шокирующего стимула обычно наступает так называемый психологический момент. Люди оказываются как бы во взвешенном состоянии ("отороп") и готовы следовать первой реакции. Иногда она оказывается парадоксальной. Например, согласно механизму противоположной реакции, человек может с испуга броситься навстречу опасности, и за ним последуют остальные.

2. В стрессовой ситуации присутствие в толпе кричащих женщин и детей оказывает неблагоприятное влияние на психику потому, что звук высокой частоты вызывает панику. По той же причине, для противодействия панике, коллективной или индивидуальной, лучше служит низкий мужской голос, чем высокий женский.

3. Вероятность возникновения паники значительно увеличивается тогда, когда люди ожидают какого-то страшного события, средства избегания которого неизвестны. В этом случае провоцировать панику может стать словесное обозначение ожидаемого события, или какой-либо другой знак, дорисованный воображением до ожидаемого источника страха. Например, сообщение в средствах массовой информации о том, что на вооружении у вражеской армии есть какие-то очень мощные ракеты большего радиуса действия, может вызвать панику у многих людей проживающих в городах находящихся в зоне досягаемости этих ракет.

Как избежать вовлечения в массовую панику?

1. Прежде всего, постараться, как можно больше быть информированным о возможной опасности, и о возможных способах её преодоления. Латинская поговорка гласит: "предупреждённый – вооружён".

2. Очень важно при наличии информации и плана действия ощущать себя, как говорят психологи, активным субъектом событий. В этом случае ваше внимание с тревоги, страха и безысходности, переключается на какую либо предметную, конкретную деятельность или задачу, например, помощь пострадавшим, содействие врачам, спасателям. В итоге

человек оказывается захваченным конкретным действием, страх и тревога замещаются целенаправленным поведением.

3. Помогает ощущение физической близости друзей, знакомых, соседей, способных в любую минуту прийти на помощь. Это повышает психологическую устойчивость, предотвращает появление чувства растерянности и ощущения беспомощности.

4. Ещё один действенный способ избежать паники - коллективное пение ритмических песен. Такой ритм может сыграть позитивную роль и после того, как паника уже началась. Во всех случаях, конечно, желательно наличие соответствующей музыки, динамиков, музыкальных инструментов, но и при отсутствии таковых не следует терять голову. Например, в израильских школах и детских садах совместное пение песен помогает детям, справится с паникой, вызванной ракетными обстрелами. Этот способ прекрасно подходит и взрослым.

5. Накануне паники и на ранней стадии ее развития может быть очень продуктивно использован юмор. Известны яркие случаи в разных странах, когда своевременная шутка снимала паническое напряжение, а выступление популярного юмориста решающим образом изменяло настрой людей.

Как использовать специальные методики для профилактики и устранения посттравматического стрессового расстройства.

Далее вы можете изучить и самостоятельно применять психотерапевтические методы и техники, которые помогают справиться с последствиями стресса.

1. Методы, связанные с регуляцией дыхания, мышечного тонуса, релаксацией и самовнушением.

Теоретические принципы:

а. Стресс, тревога и страх связаны с мышечным напряжением и неприятными ощущениями в теле.

При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения чувства тревоги, беспокойства.

в. Формулы самовнушения наиболее эффективны в состоянии спокойствия, расслабления и мышечной релаксации.

Помните! Для того чтобы достичь успеха в овладении этими процедурами, нужна практика и терпение.

Общая инструкция для занятий:

найдите спокойное место с приглушенным освещением, сядьте в удобное кресло, освободитесь от жмущих поясков, галстуков, тесной обуви, снимите часы, очки, контактные линзы и т.п.

Техника 1.

Нервно - мышечная релаксация (по - Джекобсону).

Время выполнения 18-20мин. Противопоказания: хронические заболевания костно-мышечной системы и возраст до 12 лет.

Техника нервно - мышечной релаксации предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течении 5-ти секунд, которые повторяются дважды, а при необходимости и большее количество раз. Во время упражнения не задерживайте дыхание, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц. После каждого упражнения делайте паузу 15- 20сек.

Начинайте упражнение с мышц грудной клетки. Сделайте очень глубокий вдох, будто пытаетесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Далее, задержите воздух и выдохните одновременно расслабляясь. Закройте глаза и почувствуйте разницу между расслаблением и напряжением мышц грудной клетки, запомните это ощущение. Повторите упражнение.

Нижняя часть ног. Поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь, оставьте пальцы ног на полу, а обе пятки постарайтесь поднять как можно выше. Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть стопы мягко опустятся на пол. Вы можете почувствовать покалывание в икроножных мышцах и некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Запомните это ощущение. Повторите упражнение.

Теперь наоборот, оставьте обе пятки на полу, а пальцы ног поднимите как можно выше. Задержите их в самом верхнем положении и затем расслабьте. Постарайтесь почувствовать тяжесть и покалывание в ступнях. Запомните это ощущение. Повторите упражнение.

Бедра и живот. Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Нужно вытянуть прямо перед собой обе ноги стараясь, не сгибать их в коленях и не напрягать икроножные мышцы. Держите ноги как можно прямее и затем сбросьте напряжение мышц бедер. Опустите ваши ноги мягко на пол. Запомните ощущение расслабления в мышцах бедер. Повторите упражнение.

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Постарайтесь тверже упираться пятками в пол. Задержите напряжение и расслабьте мышцы. Запомните ощущения и повторите упражнение еще раз.

Кисти рук. Сожмите одновременно обе ладони в кулаки, настолько сильно, насколько это возможно. Задержите напряжение и расслабьте мышцы кистей рук. Запомните ваши ощущения.

Теперь расслабим противоположную группу мышц. Для этого нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Задержите напряжение и расслабьте мышцы. Запомните ощущения приятного расслабления обеих рук и повторите упражнение еще раз.

Плечи. Теперь давайте попробуем скинуть груз напряжения и стресса с наших плеч. Сначала попытайтесь поднять плечи в вертикальной плоскости как можно выше, будто хотите достать ими до ушей. Задержите их в самом верхнем положении. Почувствуйте напряжение и расслабьте мышцы. Повторите упражнение.

Лицо. Начнем с мышц рта. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка до ушей. Задержите напряжение и расслабьте мышцы рта. Повторите упражнение.

Для расслабления противоположной группы мышц сомкните губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать. Сожмите их, максимально крепко и плотно. Расслабьте мышцы губ. Распустите мышцы вокруг рта и дайте им расслабиться еще больше и больше. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Повторите упражнение еще раз.

Теперь перейдем к мышцам глаз. Надо очень крепко закрыть глаза и представить, будто в них попал шампунь. Зажмурьте глаза как можно крепче. Задержите напряжение и расслабьте мышцы. Запомните ощущения приятного расслабления и повторите упражнение.

Последнее упражнение заключается в том, что бы максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Поднимите брови так высоко, как только возможно. Задержите их в этом положении. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением. Повторите упражнение еще раз. Сделайте паузу на 10-15 секунд, чтобы почувствовать полное расслабление мышц лица и всего тела.

Сейчас, когда вы расслабили большинство мышц вашего тела, вы можете почувствовать, как теплая волна проникает в ваше тело и как приятная тяжесть обволакивает его. Задержите эти ощущения и наслаждайтесь чувством расслабления.

Теперь, чтоб выйти из состояния релаксации и вернуться в окружающий мир подвигайте руками, ногами. Потянитесь с наслаждением как после сна, глубоко вздохните, откройте глаза. Совершайте выход в удобном для вас темпе.

Техника 2.

Регуляция дыхания по методу Г. Бенсона. Время выполнения 10-20 минут.

Концентрация внимания на дыхании является упрощенным методом аутогенной тренировки.

Инструкция: Найдите тихое место. Сядьте удобно. Закройте глаза.

Расслабьте как можно глубже свои мышцы, начиная с ног и кончая лицом. Сохраняйте их расслабленными.

А теперь концентрируйтесь на дыхании. Дышите носом. Осознавайте дыхание. Когда выдохнете, мысленно скажите: "Раз". Дышите легко и естественно. Вдох - выдох - "Раз", вдох - выдох - "Раз" и т. д. После окончания концентрации на дыхании и произнесении слова: "Раз". Посидите спокойно, сначала с закрытыми глазами, потом - с открытыми.

Сохраняйте пассивную позицию и позвольте чувству релаксации проникнуть в ваш внутренний мир. Занимайтесь 1-2 раза в день, но не ранее чем спустя два часа после еды.

Последние исследования в области посттравматического синдрома показали, что одними из наиболее эффективных способов психорегулирующего воздействия при стрессовых травматических ситуациях являются: "дыхание животом" по системе цигун.

Техника 3

Начнем с дыхания животом. Обычно люди привыкли дышать грудью, поэтому, не всегда легко перейти сразу к дыханию животом. Наберитесь терпения. Станьте прямо и примите свободную позу, поставьте ноги вместе, а правую руку положите на живот, приблизительно, на 5см ниже пупка, левую руку положите на правую руку, как показано на рисунке. Начните выдыхать, одновременно нажимая на живот обеими руками. Нажим должен быть плавным, продолжительность выдоха около 4-х секунд. В конце выдоха задержите дыхание в течении 2-х секунд. Теперь делайте вдох, одновременно ослабляя нажим рук, позволяя животу подняться. Продолжительность вдоха, на этом этапе 4секунды. Длительность всего процесса осуществляется в течении 10 секунд и составляет одно дыхание. Мастера цигун рекомендуют начинать с 10-ти дыханий за одну тренировку, а затем, постепенно увеличивать число дыханий до 36-ти. Старайтесь дышать естественно, без напряжения слегка нажимая на живот при выдохе и отпуская его при вдохе. Плавно выдыхайте через рот и так же плавно вдыхайте через нос. После 10-15 дыханий опустите обе руки вдоль тела и расслабив мышцы всего тела, постоит с закрытыми глазами в течении 5 минут. Выполняйте упражнение дважды в день в течении двух недель. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха до 6-8 секунд, при этом задержка дыхания остается неизменной – 2 секунды. На это вам потребуется еще две недели. Затем, выполняя дыхание по системе цигун и нажимая, на живот при выдохе, представьте мысленно, как все отрицательные чувства, связанные с тревогой поднимаются из живота вверх и вытекают изо рта. Теперь, делайте плавный вдох через нос и представьте, что положительные чувства, такие как радость, спокойствие и уверенность проникают через ноздри, наполняют все тело и заряжают его положительной

энергией. Тренируйтесь каждый день. Выполнив 36 дыханий, стойте неподвижно с закрытыми глазами и медитируйте в течении 5-10 минут, представляя себя здоровым, спокойным и уверенным.

Техника 4.

Аутогенная тренировка по методу Шульца.

Аутогенная тренировка представляет собой наиболее известный и распространенный во всем Мире метод снятия стресса и напряжения. Как уже упоминалось выше, между физическим и эмоциональным состоянием существует взаимосвязь. Изменение одного из этих состояний может влиять на другое как положительно, так и отрицательно. Человек может волевым усилием изменять чистоту дыхания, расслабить или напрячь мышцы, но не все процессы, возможно, изменить с помощью воли. Кровяное давление, уровень кислотности в организме, потоотделение, частота биения сердца и пульса контролируются автономной нервной системой, состоящей из двух частей симпатической и парасимпатической. Тревога, страх, перенапряжение, стресс ведут к активизации симпатической нервной системы и, наоборот, активация парасимпатической нервной системы ведет к успокоению, снимают тревогу и страх, уменьшают возбуждение и напряжение, при этом пульс и сердцебиение становится реже, уровень кислотность падает, потоотделение уменьшается и т.д. Активация одной системы всегда вызывает торможение другой. Активизируя парасимпатическую нервную систему, мы автоматически тормозим симпатическую. На этом принципе построены приемы снятия напряжения, в частности, с помощью занятий аутогенной тренировки мы можем, используя даже простейшие команды вызывать чувства тяжести, тепла в различных частях тела, путем пассивной (не применяя усилий) концентрации внимания на определенных ощущениях.

Методика Шульца включает шесть стандартных упражнений:

1. Упражнение для более глубокого расслабления отдельных участков тела путем умственного сосредоточения на ощущении приятной тяжести.
2. Упражнение для расширения кровеносных сосудов путем внушения ощущения тепла в разных частях тела.
3. Упражнения для регуляции деятельности сердца.
4. Упражнение для регуляции и контроль над дыханием.
5. Упражнение для регуляции деятельности внутренних органов и брюшной полости.
6. Упражнение для снятия умственного напряжения и положительного влияния на сосуды головного мозга.

Ниже приводится упрощенный вариант аутогенной тренировки в форме самовоздействия. Каждую фразу мысленно повторяйте 5-6 раз.

Начинайте с вводного упражнения "спокойствие": примите удобное положение, расслабьтесь, закройте глаза, дышите спокойно, как во сне, произнесите мысленно фразу: "Я спокоен". Старайтесь на вдохе произнести слово "Я ", а на выдохе - слово "спокоен". Сосредоточьтесь на дыхании. После 5-6 повторов переходим к следующим упражнениям:

Ваше внимание переходит на руки. Произнесите мысленно фразу: "Мои руки тяжелые и теплые... я спокоен...(повтор 5-6 раз). Не спешите, дайте себе возможность почувствовать изменения в ощущениях.

Ваше внимание переходит на ноги. Произнесите мысленно фразу: "Мои ноги тяжелые и теплые... я спокоен...(повтор 5-6 раз)

Ваше внимание сосредотачивается на работе сердца. Произнесите мысленно фразу: "Мое сердце бьется мощно и ровно... я спокоен...(повтор 5-6 раз)

Сосредоточьтесь вновь на своем дыхании. Произнесите мысленно фразу: "Мое дыхание спокойное и легкое... я спокоен ... (повтор 5-6 раз).

Ваше внимание переходит на живот и солнечное сплетение. Произнесите мысленно фразу: "Мой живот теплый и мягкий... я спокоен... (повтор 5-6 раз). Мое солнечное сплетение излучает тепло ... я спокоен... (повтор 5-6 раз).

Ваше внимание переходит на поверхность лба. Произнесите мысленно фразу: "Мой лоб прохладный и приятный ... я спокоен... (повтор 5-6 раз).

Сосредоточьтесь полностью на своем теле. Произнесите мысленно фразу: "Мой тело расслабленно и спокойно, оно отдыхает ...(повтор 5-6 раз).

Теперь, когда вам удалось достичь состояния релаксации - состояния полусна, полудремоты похоже на состояние предшествующее засыпанию, вы можете перейти к самовнушению. Формулы самовнушения должны быть, во-первых, по - возможности краткими. Краткая фраза лучше усваивается нашим сознанием. Во-вторых, произносятся в утвердительной, позитивной форме без частицы "не". Например, следует произносить: "Я здоров", а не: "Я не болен". В-третьих, фраза должна быть индивидуальной, т.е. удовлетворять именно вашим потребностям, понятная только вам.

Ниже приведу примеры формул самовнушения, которые помогут вам преодолеть тревогу и страх связанные с ракетными обстрелами:

"Я совершенно спокоен (а)".

"Я в безопасности".

"Мои страхи проходят".

"Страшные картины исчезли".

"Мне повезло".

"Я уверен(а) в себе и в своих силах".

"Мне интересно жить".

"У меня хорошее настроение".

"Глупо убегать от страха".

"Я вынослив(а)".

"Мне нравится общество людей".

"Мне снятся приятные сны".

"Мое тело бодрое и отдохнувшее".

"У меня хорошая память".

"Мне легко сосредоточиться, на чем-либо"

3. Методы, связанные с изменением восприятия травмирующей ситуации.

Теоретические принципы:

Ученые из Гарвардского университета сделали важное открытие, которое объясняет работу мозга во время сна и бодрствования. Согласно их исследованиям информация, поступающая в наш мозг от органов чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус) преобразуется из сырой информации в устойчивые схемы, так рождаются сновидения, так появляются определенные убеждения и установки. Например, негативные эмоции и чувства, такие как страх, тревога, паника возникают из-за того, что люди не могут проверить поступающую в мозг информацию незамедлительно и объединяют сырые данные в депрессивные или пугающие схемы. Другими словами, воспринимают ситуацию в искаженном виде. Так, любой звук, напоминающий звук падения ракеты: грохот мусорного ящика, преодоление самолетом звукового барьера, хлопанье двери при сквозняке и т. п. - может вызывать паническую реакцию, совершенно не уместную в данной ситуации. Воздействовать на устоявшиеся негативные схемы можно с помощью техник изменения восприятия.

Этот процесс изменения образа по - нашему желанию, очень похож на то, что вы можете сделать с вашим восприятием травмирующей ситуации – в ваших силах изменить его. Для этого нужно:

А. Знать какое альтернативное восприятие травмирующей ситуации мы хотим для себя создать. Например, "смертельную опасность" мы можем преобразовать в другое: "не так страшен черт, как его рисуют".

Б. Обратит внимание и брать пример с людей, которые воспринимают ситуацию по-другому, не так катастрофично и ужасно.

Г. Искать новые положительные образы и другие альтернативные восприятия травмирующей ситуации.

Д. Продолжать попытки пока новые убеждения не заменят полностью старые.

Е. Продолжать практиковаться до тех пор, пока ваши новые убеждения не станут привычными, а старые исчезнут, забудутся.

Теперь, когда вы научились изменять ваше восприятие травмирующей ситуации, было бы неплохо научиться, по собственной воле вызывать у себя то или иное позитивное состояние.

Техника "Якорение".

Следующая техника поможет вам в этом. Эта техника взята из НЛП (нейро-лингвистического программирования) и называется "якорение". "Якорь" означает стимул, который вызывает определенное поведение, физиологическое или эмоциональное состояние. Такой стимул может подразумевать зрительный образ, звук, ощущение, вкус или запах. Так знакомая мелодия, запах духов или вкус шоколадных конфет могут вызвать определенное эмоциональное состояние, только потому, что когда-то произвольно, само собой был установлен якорь. Одни стимулы (якоря) приносят приятные ощущения, другие вызывают страх и тревогу. Например, одним из таких отрицательных якорей является сигнал тревоги, который вызывает у жителей городов неприятные переживания и панику. Эти неприятные ощущения возникают обычно на подсознательном уровне, но можно осознанно изменить их с помощью спланированных якорей и избавиться от спонтанных, разрушительных реакций. Теперь вам осталось лишь установить несколько позитивных якорей.

Итак, чтобы установить якорь, вам нужно:

а. Найти тихое и спокойное место, сесть в удобное кресло и расслабить мышцы. Можете выполнить регуляцию дыхания по методу Г. Бенсона, описанную выше. Затем постарайтесь, как можно ярче, вспомнить подлинный случай, когда вы переживали состояние "спокойствия", "уверенности в себе", "контроля над ситуацией", "смелости и решительности". Чем острее были переживания, чем ярче воспоминания о них, тем действеннее будет якорь.

б. Если хотите, можете присвоить этому состоянию определенное название (скажем, "водная гладь" или "радость победы"). Эти слова должны вызывать прямые ассоциации с каким-то воспоминанием.

в. Как можно полнее восстановите это воспоминание, постарайтесь, как бы, заново пережить его. Пользуйтесь разнообразными уточнениями, помогающими лучше вспомнить соответствующие ощущения. Вспомните тот момент, когда вы чувствовали себя по-настоящему уверенным в себе, спокойным и решительным, не поддавшимся приступам паники. Мысленно возвращаясь к тому случаю, перенеситесь в собственное тело, воспринимайте то, что видели, слышали и чувствовали тогда. Не пожалейте времени на то, чтобы тщательно восстановить воспоминания о тех положительных состояниях, которые имели место в вашей жизни. Если трудно вспомнить случай из своей жизни, то вы можете спросить себя, что ощущали бы, или как себя вели бы в стрессовых критических ситуациях ваши, уверенные в себе, знакомые, любимые герои книг или кинофильмов. Попробуйте, как в детстве, воспользоваться воображением, и представив себя на месте вашего героя вызвать у себя состояние спокойствия и уверенности. Запомните, для установки якоря достаточно любого воспоминания или фантазии, если только вам удастся заново пережить, возродить, представить испытанные в тот момент чувства.

г. Подберите такой якорь, которым вы сможете пользоваться в любых обстоятельствах. Якорь должен быть уникальным, малозаметным и практичным, а также по возможности значимым. Из всех видов якорей самыми эффективными и мощными являются кинестетические (тактильные) стимулы. Примером такого, целенаправленного (спланированного) стимула-якоря могут послужить скрещенные пальцы, соединение большого и указательного пальца в символ "окей", сжатые кулаки, почесывание подбородка или уха. Выполнение этих и других простых тактильных действий принесут вам ощущение надежды, оптимизма, уверенности и спокойствия, в том случае, если удалось их связать с соответствующим состоянием.

Уникальность выбранного якоря заключается в том, что бы он не был затасканным, связанным с вашей привычкой, например, почесывание затылка. Хорошо, если якорь не соотносится с определенной культурой, например, соединение большого и указательного пальца в символ "окей"- у американцев. Выбранный вами стимул, по возможности, не должен соотноситься с конкретным временем, местом и состоянием из личного опыта, который не связан с желаемым состоянием. Таким образом, сходный, но не такой привычный кинестетический якорь, например, прикосновение большого пальца к мизинцу, (если вы не делаете этого по привычке) может оказаться более действенным. При этом вы можете пользоваться только определенной рукой, следите лишь за тем, чтобы якорь применялся только на выбранной руке. Это усилит его уникальность.

Ваш якорь должен быть по возможности малозаметным. Никто не должен замечать, как вы им пользуетесь. Помните о своей цели: вам нужно мгновенно восстановить воспоминания о желаемом состоянии, независимо от внешних обстоятельств. Прекрасным

примером малозаметности может послужить уже упоминавшиеся нами скрещенные пальцы, почесывание носа, подбородка, уха и т.д.

По возможности, якорь должен обладать воодушевляющим значением, иметь для вас самостоятельную ценность. Например, жест вашего любимого героя из кинофильма. Со временем даже самый простой, но уникальный якорь приобретет для вас особое значение и поможет вам усилить его влияние.

Удостоверьтесь, что выбранный якорь практичен, то есть вы можете воспользоваться им в любых обстоятельствах, требующих перехода к соответствующему состоянию. Не все внешние стимулы удовлетворяют этому условию.

д. Теперь вам осталось установить якорь.

Вспомнив указанный выше подлинный случай и все пережитые положительные эмоции, попробуйте сделать их еще сильнее, повысить интенсивность ощущений. Вы можете, например, повысить яркость и размеры зрительных образов, увеличить громкость звуков. Представьте, что заново переживаете события прошлого. Уделяйте внимание подробностям, включая цвета, звуки и осязательные ощущения, окружающих людей и их голоса. Смотрите вокруг собственными глазами, а не наблюдаете за происходящим со стороны.

Достигнув вершины переживаний, задействуйте выбранный якорь, например, прикоснитесь большим пальцем к мизинцу. Задержитесь на своих ощущениях. Прекращайте якорение прежде, чем интенсивность переживаний начнет уменьшаться. Медленно вернитесь в настоящее.

е. Проверка и подкрепление.

Отвлечитесь, занявшись другими делами. Затем вновь приведите в действие якорь. Убедитесь, что он вызывает то состояние и чувства, которые вы хотели у себя возродить. Повторяя множество раз процедуру включения якоря, вы вскоре убедитесь, что он работает на подсознательном уровне, как это происходит с теми, уже существующими якорями произвольно, само собой, установленными ранее. Это позволит вам в любой момент и при любых обстоятельствах использовать якорь для изменения своего состояния.

Призвав на помощь воображение, вы можете проверить, как ваш якорь будет работать при соответствующих обстоятельствах в будущем. Например, представьте себе, что вы обедаете, дома и вдруг слышите сигнал тревоги. Вы приводите в действие якорь и следите за своим поведением и эмоциональным состоянием. Поверьте, в реальности вы будете вести себя точно также.

В конце хотелось бы дать несколько рекомендаций.

Как побороть бессонницу

Одной из распространенных проблем при посттравматическом синдроме является нарушение сна. Что бы улучшить свой сон соблюдайте в первую очередь гигиену сна. Для этого:

1. ложитесь спать по возможности в одно и то же время.
2. позаботьтесь о хорошем ортопедическом матрасе, свежeweыстиранное постельное белье и удобная пижама будут способствовать полноценному хорошему сну.
3. не пейте много жидкости перед сном, в особенности кофе и алкоголь.
4. прогуляйтесь примерно пол часа перед сном. Разработайте безопасный маршрут, что бы в случае тревоги вы в любой момент могли укрыться в надежном, безопасном месте.
5. примите теплый душ или сделайте себе теплое омовение ног.
6. хорошо выпить перед сном пол стакана теплой кипяченой воды и чайную ложку меда.

Помогут упражнения для расслабления, выполненные непосредственно перед сном, например, дыхание по Бенсону или аутогенная тренировка по Шульцу, при этом применяем следующие формулы внушения:

Я совершенно спокоен.

Мои мышцы расслабляются все больше и больше.

Мои веки тяжелеют.

Шумы, звуки и шорохи удаляются все дальше и дальше.

Приятный легкий туман обволакивает мое тело.

Еще один эффективный способ - считать перед сном одновременно с 1 до 100 и со 100 до 1. Это выглядит так:

100-1, 99-2, 98-3, 97-4, 96-5, 95-6, 94-7 и т.д. Начинайте считать с открытыми глазами, медленно, пока не устанете, и не станет трудно удерживать последовательность счета. Как только это произойдет, закрывайте глаза и отходите ко сну.

Если вы просыпаетесь среди ночи, и вам не удается заснуть опять, то рекомендуется после пробуждения давать себе неприятные задания, например, почистить туалет, вымыть полы, убрать в шкафу и т. п.

И наконец, не используйте кровать в течении дня, как "убежище" от страха и отчаяния.

Примите вызов

Проходят неделя за неделей, а ракеты продолжают падать, сигнал тревоги звучать. Вы снова входите в тревожное состояние, испытываете шок, понимаете безвыходность ситуации. Вам кажется, что очередная серена возвещающая об очередном падении ракеты, отбрасывает вас назад, и опять нужно выходить из шокового состояния, применяя выученные техники и методы. Кажется, этому нет конца и края. Однако это не так! Во-первых, ваше нынешнее тревожное состояние отличается от предыдущего тем, что вы уже знаете – с ним можно справиться. Во-вторых, вы должны сейчас сделать очень важный для себя шаг – принять вызов, брошенный вам страхом и тревогой, собраться, встать и начать новую жизнь.

Желаю вам удачи!

Приложение 1.

Тест для исследования влияния травматического события на ваше здоровье и деятельность.

Часть 1.

Инструкция:

Перед вами список вопросов связанных с травматическим событием, которое вы пережили.

Пожалуйста, обведите кружочком подходящий для вас ответ "да" или "нет".

- | | | |
|--|----|-----|
| 1. Вы пострадали физически. | ДА | НЕТ |
| 2. При этом событии пострадали физически близкие вам люди. | ДА | НЕТ |
| 3. Вам казалось, что ваша жизнь в опасности. | ДА | НЕТ |
| 4. Вам казалось, что жизнь близких вам людей в опасности. | ДА | НЕТ |
| 5. Вы чувствовали свою беспомощность. | ДА | НЕТ |
| 6. Вы ощущали сильный страх. | ДА | НЕТ |

Часть 2.

Инструкция:

Перед вами список проблем иногда возникающих у людей переживших травматическое событие.

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы и отметьте частоту возникновения симптомов от 0-3.

0 – симптом появлялся только один раз или не появлялся вообще.

1 – симптом возникал не чаще чем один раз в неделю.

2 – симптом появлялся от 2 до 4 раз в неделю.

3 – симптом появлялся от 5 до 7 раз в неделю.

1. Мысли или картины связанные с травматическим событием возникают без моего желания.	0	1	2	3
2. Мне сняться кошмарные сны.	0	1	2	3
3. У меня возникает чувство, что я снова переживаю травматическое событие.	0	1	2	3
4. При напоминании о травматическом событии у меня возникает чувство подавленности.	0	1	2	3
5. При напоминании о травматическом событии я чувствую неприятные ощущения в теле.	0	1	2	3
6. Я избегаю думать и говорить с кем-либо о травматическом событии.	0	1	2	3
7. Я избегаю действий, людей и мест, напоминающих мне о травматическом событии.	0	1	2	3
8. Я не в состоянии вспомнить важные моменты травматического события.	0	1	2	3
9. Я чувствую отсутствие интереса к тем видам деятельности, которые раньше (до травмирующего события) мне были интересны.	0	1	2	3
10. Я чувствую, что отдаляюсь от друзей и близких.	0	1	2	3
11. Я не способен радоваться, плакать, испытывать чувство любви и наслаждения.	0	1	2	3
12. Я потерял всякую надежду на будущее.	0	1	2	3
13. Мне трудно уснуть.	0	1	2	3
14. У меня повышенная раздражительность и частые вспышки гнева.	0	1	2	3
15. Мне трудно сконцентрировать внимание на чем-либо.	0	1	2	3
16. Я стал подозрительным и настороженным.	0	1	2	3
17. Я вздрагиваю при малейшем шуме.	0	1	2	3

Часть 3.

Инструкция:

Перед вами список сфер деятельности. Определите для себя, повлияло ли травматическое событие, которое вы пережили, на данные сферы деятельности.

Пожалуйста, обведите кружочком подходящий для вас ответ "да" или "нет".

Работа.	ДА	НЕТ
Уход за домом.	ДА	НЕТ
Отношение с друзьями.	ДА	НЕТ
Отдых, увлечения, хобби.	ДА	НЕТ
Учеба.	ДА	НЕТ
Отношения в семье.	ДА	НЕТ
Интимные отношения.	ДА	НЕТ

Общее удовлетворение
жизнью.

ДА НЕТ

Результаты теста

Способ подсчета результатов теста прост:

Часть 1.

В ответах на вопросы 1-4 и на вопросы 5-6 есть не менее чем по одному положительному ответу.

Часть 2.

В ответах на вопросы 1-5 и на вопросы 6-12 есть не менее чем по три положительных ответа.

В ответах на вопросы 13-17 есть не менее чем по два положительных ответа.

Часть 3.

В ответах на вопросы 1-8 есть не менее чем один положительный ответ.

Если полученные вами результаты по всем 3-м частям теста в совокупности соответствуют описанным выше, то вам следует проконсультироваться у врача или психолога.

Этот документ создан НАТАЛ – Израильским центром травм и устойчивости,
адаптирован и переведен для помощи в работе «Украина»

Как часть израильского сообщества, мы хотели бы выразить нашу солидарность и
поддержку людям и крупным организациям Украины

<https://www.natal.org.il/en/>

<https://natalglobal.org/>