

Методическое руководство по вопросам поддержки
лиц, переживших травмирующие события

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



**Straen
Trawmatig
Cymru**

**Traumatic
Stress
Wales**

Методическое руководство

Поддержка людей, переживших травмирующие события



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Методическое руководство

Метод 1	Спокойное дыхание	4
Метод 2	Полное расслабление	5
Метод 3	Травматические триггеры	6
Метод 4	Возвращение к реальности	8
Метод 5	Помощь человеку при возникновении воспоминания-вспышки или диссоциации	10
Метод 6	Список дел для сохранения эмоционального равновесия	11
Метод 7	Управление гневом и другими сильными эмоциями	12

Спокойное дыхание

- 1 Сделайте вдох через нос медленно и ровно, мысленно считая до трех.
- 2 Выдохните через рот медленно и ровно, мысленно считая до шести.
- 3 При выдохе старайтесь дышать диафрагмой (животом), а не грудью.
- 4 Если Вы отвлеклись и перестали контролировать дыхание, просто постарайтесь снова сконцентрироваться на дыхании.
- 5 Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут, пока не заметите, что чувствуете себя спокойнее.

Полезно регулярно практиковать технику спокойного дыхания в состоянии покоя и расслабления.

Это упростит использование техники, если Вы почувствуете тревогу и панику.

Полное расслабление

- 1 Для начала займите удобное положение.
- 2 Сделайте вдох через нос медленно и ровно, мысленно считая до трех.
- 3 Выдохните через рот медленно и ровно, мысленно считая до шести.
- 4 Повторите это упражнение несколько раз, пока Ваше дыхание не станет медленным и спокойным.
- 5 Затем обратите внимание на ноги.
- 6 На вдохе сожмите пальцы ног и прижмите ступни к полу.
- 7 На выдохе расслабьте пальцы ног.
- 8 Можно повторить это упражнение несколько раз, если хотите.
- 9 Затем вдохните еще раз и напрягите мышцы ног, сведя их вместе.
- 10 На выдохе постарайтесь полностью расслабить ноги.
- 11 Можно повторить это упражнение несколько раз, если хотите.
- 12 Затем сконцентрируйтесь на мышцах живота, напрягая их на вдохе и расслабляя на выдохе.
- 13 Затем перейдите к мышцам рук, согните руки в локтях и напрягите всемышцы от пальцев до плеч, затем полностью их расслабьте.
- 14 Потом перейдите к плечам, сначала поднимите их вверх к ушам, а затем опустите.
- 15 В завершение напрягите, а затем расслабьте все лицевые мышцы.

Травматические триггеры

Данная техника заключается в том, что Вам нужно определить и записывать все, что является для Вас напоминанием (травматическим триггером) о травмирующем событии.

Эти напоминания, в основном, связаны с **чувственными** ощущениями.

- **Зрение:** например, фото в газете, определенные предметы или люди.
- **Слух:** например, шаги, звук захлопнувшейся двери или определенная музыка.
- **Обоняние:** например, лосьон после бритья, пот или бензин.
- **Вкус:** например, какое-то определенное блюдо.
- **Осязание:** например, когда люди проходят слишком близко.
- Напоминаниями также могут служить **чувства и ощущения**, которые Вы испытали во время травмирующего события, например учащенное сердцебиение или плохое самочувствие.

Мои чувства

Конкретные примеры моих триггеров

Зрение

Слух

Обоняние

Осязание

Вкус

Чувства и ощущения

Возвращение к реальности

Как только Вы определите травмирующие триггеры, можно начать думать о способах их устранения.

Для этого Вам нужно вернуться к реальности и напомнить себе, что теперь Вы в безопасности.

Вам нужно сосредоточить внимание на том, что Вы видите вокруг себя, это поможет задействовать все Ваши чувства.

Зрение

Сосредоточьтесь на том, что Вы видите вокруг себя, например на предметах в комнате. Это могут быть, например, картины или мебель. Если Вы находитесь на улице, сосредоточьтесь, например, на витринах магазинов, дорожных знаках или автомобилях. Эти вещи помогут Вам мысленно вернуться к реальности и напомнить, где Вы находитесь.

Вы также можете посмотреть свои фотографии в Уэльсе или фотографии друзей или членов семьи в своем телефоне, которые напомнят Вам, что Вы в безопасности и что все самое страшное уже позади.

Ощущения и чувства

Сосредоточьтесь на вещах с разной текстурой, таких как одежда или блестящие поверхности, например, столешницы.

Вы также можете носить с собой удобные предметы, например шарики для снятия стресса или камешки.

Слух

Сосредоточьтесь на окружающих звуках, это поможет напомнить Вам, где Вы находитесь в настоящий момент. Это могут быть голоса, говорящие по-английски, звук компьютера или звук проезжающих машин.

Вы также можете послушать музыку, которая напомнит, где Вы находитесь и что теперь Вы в безопасности.

Обоняние

Можете иметь при себе вещи с сильным запахом, например Vicks или нюхательная соль, или запахи, которые Вам особенно нравятся, например кофе или духи.

Вкус

Хорошо помогают сильные запахи, например мята.

Действия

Вы должны иметь возможность передвигаться, встать или выйти из комнаты.

Помощь человеку при возникновении воспоминания- вспышки или диссоциации

- Вспышки-воспоминания или диссоциация вызывают беспокойство, но, тем не менее, постарайтесь сохранять спокойствие.
- Осторожно скажите человеку, что у него воспоминание-вспышка.
- Напомните, где он находится и какая сегодня дата.
- Напомните ему, что нужно дышать медленно и глубоко, используя технику спокойного дыхания.
- Попросите его описать окружающие объекты.
- Постарайтесь вернуть человека к реальности, используя технику, описанную выше.
- Напомните ему, что травмирующее событие позади, что он выжил и находится в безопасности.

Список дел для сохранения эмоционального равновесия

Полезно заранее продумать некоторые дела и занести их в свой список.

Это может быть то, что раньше приносило Вам удовольствие, но от чего Вам пришлось отказаться после травмирующего события, или то, что может помочь Вам почувствовать себя лучше.

Было бы неплохо иметь несколько идей в каждом из столбцов, так как все они важны для Вашего благополучия.

Действия для комфорта/расслабления

Например, просмотр любимого фильма

Моя социальная активность

Встреча с другом в кафе

Действия для достижения моих целей

Запись к стоматологу

Управление гневом и другими сильными эмоциями

- Научитесь распознавать первые признаки начинающегося гнева и сильных эмоций — можно представить это как что-то наподобие термометра.
- Может показаться, что он будто «закипает» при 100 градусах, но люди могут научиться замечать ощущения или чувства, которые служат для них «системой раннего предупреждения».
- Определите триггеры гнева и других сильных эмоций.
- Представьте себе, что Вы боретесь со своими чувствами, как с волнами.
- Подумайте, как Вы будете справляться с этими ситуациями, и что Вы будете делать, если все пойдет не по плану.
- Возьмите тайм-аут, если Вам нужно успокоиться.
- Используйте техники Спокойное дыхание (Метод 1) или Полное расслабление (Метод 2), чтобы успокоиться и научиться чувствовать себя в безопасности.
- Поговорите с кем-нибудь, это поможет успокоиться и подумать о том, что на самом деле происходило в той ситуации.
- Регулярные упражнения помогают снизить стресс.

Примечания

Помогите нам в проведении исследований в области психического здоровья

Мы работаем над тем, чтобы лучше понять проблемы психического здоровья. Цель нашего исследования — улучшить диагностику, лечение и поддержку в будущем.

Но для этого нам нужна **Ваша** помощь.

Принять участие в нашем исследовании очень просто. Нужно пройти онлайн-опрос, который займет примерно 10–15 минут. В ходе опроса необходимо предоставить следующую информацию:

- персональные данные, такие как дата рождения и этническая принадлежность;
- психическое и физическое здоровье;
- образ жизни.

Чтобы принять участие, перейдите на сайт **ncmh.info/help** или свяжитесь с нами следующими способами:

 **info@ncmh.info**

 **[/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)**

 **02920 688401**

 **[@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)**

Подготовлено Национальным центром психического здоровья (NCMH).
Информация в данном буклете верна на момент печати. Дата печати: апрель 2020 г.

NCMH финансируется правительством Уэльса через Исследовательский институт Уэльса в области здравоохранения и ухода (Health and Care Research Wales).

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

