

Как помочь близкому человеку пережить стресс?

Стресс – неизбежная составляющая нашей жизни. Незначительные стрессовые ситуации происходят каждый день, и наша психика может без проблем с ними справляться. Для того, чтобы преодолеть стресс, ресурсы организма должны соответствовать или превышать степень стресса. Но бывает и так, что стрессогенных ситуаций слишком много или какая-то одна ситуация настолько выбивает почву из-под ног, что организм перестает справляться и отвечает бурной эмоциональной реакцией, которая может напугать как окружающих, так и самого человека.

Психологами давно описаны три основных типа эмоционального реагирования на сильный стресс: это реакции, условно названные «бей», «беги», «замри». Это биологически запрограммированные типы поведения, которые мы можем наблюдать также и в животном мире. Реакция «бей», или агрессивное поведение человека в ответ на травмирующую ситуацию, может выражаться в виде не только физической, но и вербальной агрессии, аутоагрессии (то есть деструктивного поведения, направленного на самого себя). Окружающим важно помнить, что в данном случае такая реакция является попыткой защитить себя, поэтому снять, или по крайней мере, снизить ее можно, убедив человека, что ему ничего не угрожает. Говорите спокойным, но уверенным голосом, повторяя одни и те же фразы несколько раз, пока человек их не усвоит. Ни в коем случае не реагируйте в ответ такой же агрессией, это может привести только к одному эффекту: эскалации агрессии и может сделать ситуацию действительно опасной. Также запретным является слово «успокойся». Человек, захваченный аффектом, не способен переключить свое состояние только потому, что вы ему об этом сказали. Физическое удаление человека от раздражителя (выход на улицу, или хотя бы в другую комнату) помогает снять часть эмоционального накала и быстрее вернет человека в нормальное состояние. Важно показать, что вы принимаете его и его эмоции, но при этом не заражаетесь ими и остаетесь спокойными и ресурсными.

Сильная тревога и страх могут спровоцировать реакцию бегства. Конечно, это уже не так устрашающе, как агрессивная реакция, но она также может быть неадекватной обстоятельствам. Сильную тревогу может снять переключение внимания. Будь то какая-либо физическая активность, выпитый медленно стакан воды, наблюдение за своим дыханием или попытка прислушаться и уловить все возможные доносящиеся звуки. Можно попросить человека найти в комнате 5-7 предметов одной характеристики, например, красного цвета. И снова, ваш спокойный уверенный тон голоса, собственное ощущение устойчивости и опоры вернет человека в состояние спокойствия. Предостережение в данном случае будет касаться такой расхожей фразы как «все будет хорошо». И хотя эти слова действительно могут иногда успокоить на короткое время, однако они по сути своей являются обманом, поскольку никто, и вы в том числе, не можете гарантировать «все», и что оно непременно будет «хорошо».

Состояние ступора также возможно при чрезмерном уровне стресса. Человек испытывает сильное физическое напряжение, но при этом перестает реагировать на окружающее. Важно не оставлять человека одного, находиться рядом, возможно даже в телесном контакте (взять за руку, приобнять). Хорошо если вы попытаетесь разговаривать человека, задавая простые вопросы. Но будьте готовы к тому, что реакция ступора может смениться более резким реагированием, помните о том, как вести себя в ситуациях, описанных выше.

Если вы сами находитесь в стрессе, постарайтесь прислушаться к себе, хватает ли лично у вас ресурса на помощь другому. Часто бывает, что помогая другим, мы сами начинаем себя лучше чувствовать. Но важно не заставлять себя, правило самолета «сначала надеть маску на себя» - работает и здесь.

И конечно, если вы чувствуете, что не справляетесь, имейте в телефоне номера экстренных служб психологической помощи (см. раздел «Срочная помощь»). Специалисты, работающие там, имеют подготовку и знают, как что делать в сложных ситуациях.

Медведева Алина Ренатовна,
педагог-психолог