

Травматический стресс

Психологические аспекты
преодоления травматического
стресса

Травма - как надколотое зеркало.

Стрессовая ситуация – это то, как люди ведут себя, думают и чувствуют после стрессового события

Симптомы травмы:

- Физические;
- Эмоциональные;
- Поведенческие;
- Когнитивные.



Физические:

1 фаза сна -

депрессия

1. сон

последняя фаза -

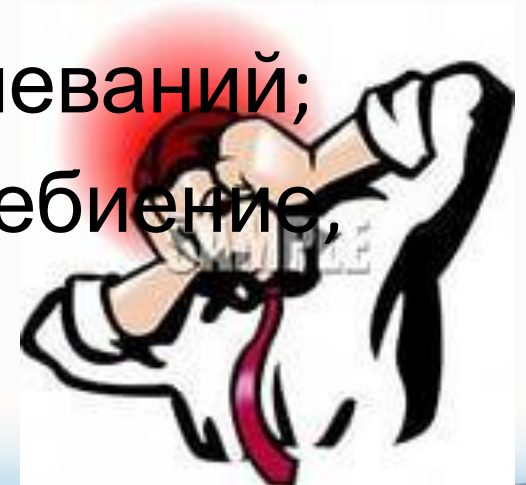
стресс

2. головные боли;

3. обострение заболеваний;

4. учащенное сердцебиение,

5. аппетит.



3 дня
года

3 месяца

пол



острая
опасно

ослабеваает

ре
ра

одит

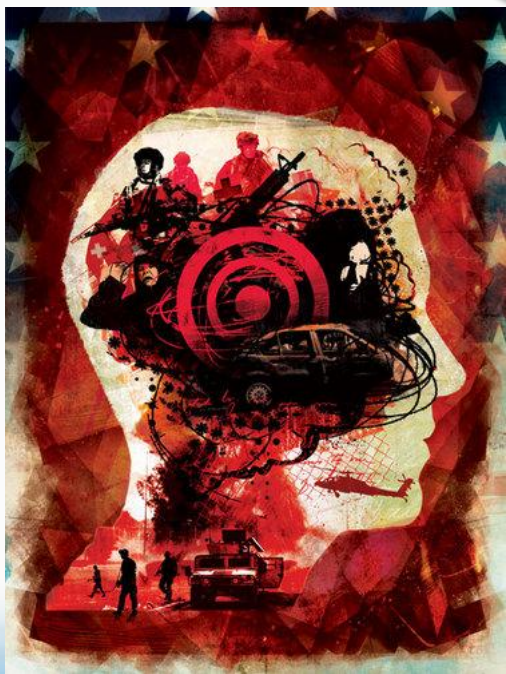
посттрав-

ма



*стрессовое
расстройство*

Ситуация



Не переносится
информация
в долговременную память



Эмоциональное:

любые изменения эмоц. фона

1. чувство злости;
2. агрессия;
3. страхи;
4. веселость;
5. апатия.



Поведенческие:

1. гиперактивность;
2. провоцирующее поведение (у подростков);
3. застывшие реакции;
4. заторможенность;
5. алкоголь.





Когнитивные:

1. проблемы памяти;
2. проблемы концентрации внимания;
3. пессимистические мысли;
4. постоянные мысли о проблемах.

Правило «да»

Упр. «Ладощка»

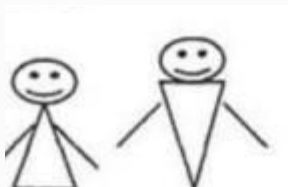
Упр. «Река»

Первая психологическая помощь ППП

- ППП – это присоединение к состоянию человека и поддержка.
 - Формула ППП – смотреть, слушать, направлять.
-
- Отзеркалить позу;
 - контакт глаза в глаза;
 - вопросы: Как? Что? Чем?



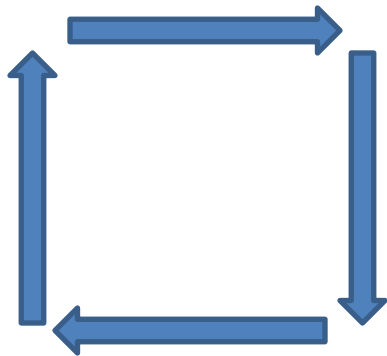
Упражнение «Лесенка»



Упражнение «Будущее-Настоящее»

- Вы говорите в настоящем, что это уже есть.

Дыхательные техники



Позиции индивидуального временного предела стресса.

Способы реагирования на стресс.

- **«стресс вола»** - для тех, кто к нему адаптируется; может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой.
- **«стресс кролика»** - кто избегает его; относятся те, кому характерна пассивная реакция на стресс. При этом человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы.
- **«стресс льва»** - кого такие ситуации мобилизуют, вариант поведения человека, когда он бурно и энергично (как лев) реагирует на стресс



Рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)

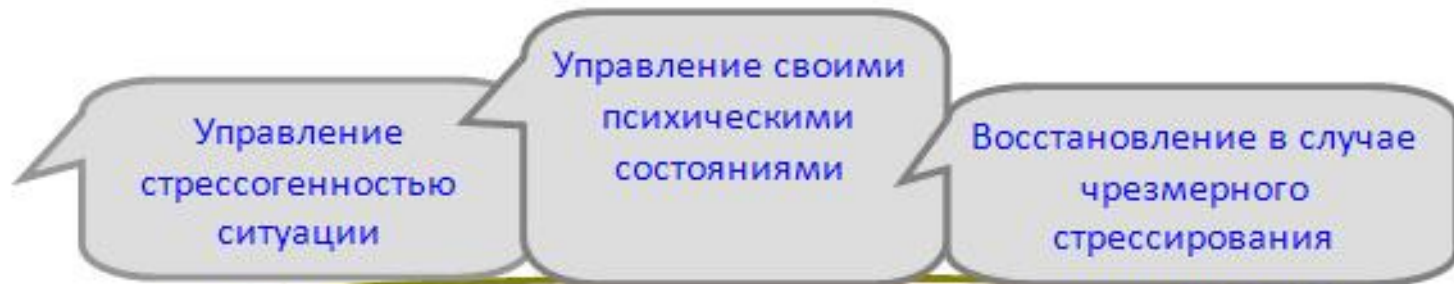


Рекомендации по преодолению стресса:

- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.



«Три слона и одна черепаха»



Развитие необходимых психических качеств,
в первую очередь, такого, как
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Стрессоустойчивость -

- способность человека адекватно переносить напряженную или нестандартную ситуацию, не погружаясь в состояние стресса.



«Человек
носит врача
в себе».
Надо
только
помогать
ему в этой
«работе»
/Гиппократ/



**«Врач будущего не будет
прописывать лекарств.
Вместо этого он пробудит
интерес пациента к своему
организму, а также к
причине и возможности
предотвращения болезни»
/Томас Эдисон/**

Механизмы саморегуляции

- для восстановления равновесия нужно **«ликвидировать» доминанту** в коре головного мозга, сформировавшую интенсивный стойкий очаг возбуждения, который подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека
- **нейтрализация гормонов стресса за счет интенсивной физической нагрузки**; возбуждение глубинной структуры мозга - гипоталамуса, который «заставляет» гипофиз выделить в кровь адренокортикотропный гормон (АКТГ), под влиянием этого гормона надпочечники выделяют адреналин который приводит к частому сокращению сердца; повышению кровяного давления; глубокое и частое дыхание; в крови резко увеличивается содержание глюкозы - нашего экстренного поставщика энергии. Эта фаза стресса как своеобразный трамплин для последующей интенсивной мышечной нагрузки.
- **снижение значимости для человека его несбывшегося желания** или же попытаться добиться его исполнения иным путем ; при споре, конфликте, неудовлетворённой потребности стрессовая ситуация продолжает сохранять свою активность, т.е. в кору головного мозга вновь и вновь идут импульсы, которые поддерживают активность доминанты, а, следовательно, в кровь продолжают поступать гормоны стресса