

## Как помочь другому при истерике:

- Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя
- Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте кивайте поддакивайте
- Меньше говорите сами. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени
- После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть

**Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае нужно принять следующие действия:**

- Уйти от зрителей, остаться одному
- Умыться холодной водой – это поможет прийти в себя
- Сделайте дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на **1-2** сек., медленный выдох и повтор

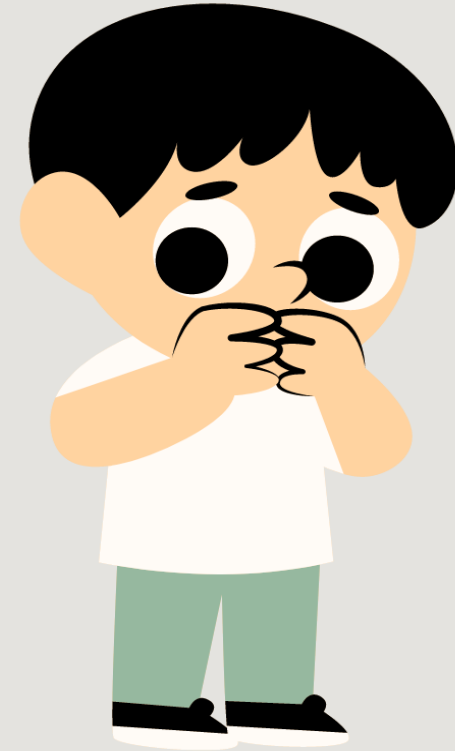


### Недопустимые действия при истерике:

- Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека)
- Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет
- Не нужно считать, что человек делает это намерено чтобы привлечь к себе внимание
- Помните, что истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства
- Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки» и т.д.

## Как помочь человеку если он испытывает страх

- Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве
- Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержка дыхания, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании
- Другой прием основан на том, что страх — это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включить мыслительную деятельность, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие. Например, отнимать от **100** по **7**
- Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в такой ситуации — это нормально.





### Как помочь себе при страхе:

- Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения
- Попробуйте сформулировать для себя и проговорить вслух что вызывает страх
- Если есть возможность поделитесь своими переживаниями с окружающими (**близкими**) людьми – высказанный страх становится меньше
- При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений

### Недопустимые действия:

Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «это глупости» и т.д. Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен

## Как помочь человеку (или себе) при тревоге:



- При тревожной реакции очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще чем с тревогой.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать какая информация необходима, когда и где ее можно получить составить план действий.
- Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность

### Недопустимые действия:

- Не оставляйте человека одного
- Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так
- Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения, это может его расстроить

### Как помочь человеку в гневе:

- Разговаривать с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи
- Важно говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает гнев
- Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации

### Как помочь себе при агрессии:

- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку
- Дайте себе физическую нагрузку

### Недопустимые действия при агрессии:

- Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой
- Гнев – это выражение эмоциональной боли на ненормальные обстоятельства
- Не старайтесь переспорить или переубедить человека даже если считаете, что человек не прав
- Не угрожайте и не запугивайте



### Помощь при плаче:

- Нужно дать этой реакции состояться. Нужно находиться рядом с плачущим человеком.
- Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и переживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов
- Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах
- Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку можно предложить выпить ему стакан воды – это известное и широко используемое средство.
- Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании вместе с ним заняться каким-нибудь делом

### Помощь себе при плаче:

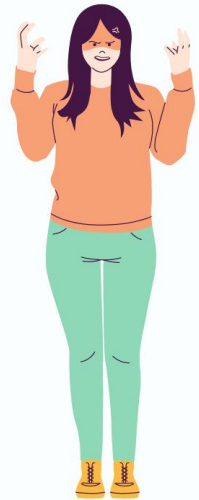
- Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться
- Однако, если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, неглубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

### Недопустимые действия:

- Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать
- Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.



# Что делать при истерике?



## 1 Признаки:

1. Сознание сохранно, но почти невозможен контакт
2. Чрезмерное возбуждение
3. Крики, рыдания

## 2 Как помочь другому:

1. удалить зрителей
2. стать самым внимательным слушателем
3. Меньше говорите
4. дать человеку возможность отдохнуть

## 3 Как помочь себе:

1. остаться одному
2. Умыться холодной водой
3. Сделайте дыхательные упражнения

## 4 Чего делать нельзя :



1. Не совершайте неожиданных действий
2. Не спорьте
3. Сделайте дыхательные упражнения
4. Истерика – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства

## Что делать при страхе?

### Признаки:

1. Напряжение мышц
2. Сильное сердцебиение
3. Учащенное дыхание
4. Оцепенение

2

### Как помочь другому:

1. Не оставляйте человека одного
2. Спокойное медленное дыхание
3. Простое интеллектуальное действие
4. Поговорите с человеком о том, чего он боится

3

### Как помочь себе:

1. Дыхательные или физические упражнения
2. Проговорить вслух что вызывает страх
3. Поделитесь своими переживаниями с окружающими (близкими) людьми

4

### Чего делать нельзя :

1. Не используйте фразы:  
«Не думай об этом»,  
«Это ерунда»,  
«это глупости» и т.д.





# Что делать при тревоге?



## Признаки:

- 1**
1. Растерянность
  2. Навязчивые мысли
  3. Слезливость
  4. Мышечное напряжение



## Как помочь другому или себе:

- 2**
1. Важно постараться поговорить с человеком
  2. Проанализировать, какая информация необходима
  3. Сделать несколько активных движений, чтобы снять напряжение

## Чего делать нельзя :

- 3**
1. Не оставляйте человека одного
  2. Не убеждайте его, что тревожиться незачем
  3. Не скрывайте от правду о ситуации



# Что делать при агрессии?

## Признаки:

1. Раздражение
2. Недовольство
3. Гнев
4. Брань, ругань
5. Физическая агрессия



2

## Как помочь другому:

1. Разговаривать с человеком спокойно
2. Обращайтесь к человеку по имени
3. Задавайте вопросы
4. Физическая активность



3

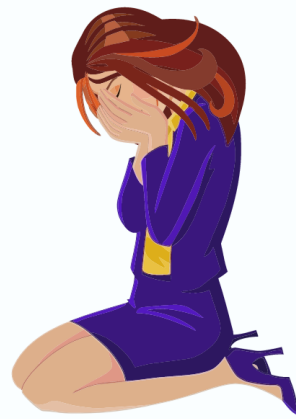
## Как помочь себе:

1. Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку
2. Дайте себе физическую нагрузку

4

## Чего делать нельзя :

1. Не старайтесь переспорить или переубедить человека даже если считаете, что человек не прав
2. Не угрожайте и не запугивайте



## Что делать при плаче?

### 1 Признаки:

1. Человек плачет или готов разрыдаться
2. Подрагивают губы
3. Подавленность

### 2 Как помочь другому или себе:

1. Дать поплакать
2. Быть рядом
3. Дать выговориться
4. стакан воды

### 3 Чего делать нельзя :

1. Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать
2. Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

