

**Психоэмоциональные  
реакции на  
экстремальную  
ситуацию**

Реакция на стрессовую ситуацию  
изменяет психическое состояние,  
повышая нервно–психическое  
напряжение человека  
**(психическую напряженность)**,  
которое может способствовать как  
мобилизации активности, так и  
дезорганизации деятельности.

**Выделяют три разновидности  
нервно–психического  
напряжения в зависимости от  
интенсивности его выражения:**

- **слабое**
- **умеренное**
- **чрезмерное**

**При слабой степени признаков**  
напряжения либо не наблюдается  
совсем, либо их проявления  
настолько незначительны, что  
человек не склонен считать свое  
состояние нервно–психическим  
напряжением. В данном случае  
экстремальная ситуация не  
расценивается как сложная, требующая  
мобилизации усилий.

**Умеренная степень** нервно–  
психического напряжения  
характеризуется практически  
всеобъемлющим повышением  
качества и эффективности  
психической деятельности и  
представляет собой такую форму  
психического состояния индивида,  
при которой со всей полнотой  
раскрываются способности человека  
к достижению цели, к выполнению  
той или иной работы.

**Активность в преодолении трудностей, общий эмоциональный, душевный и моральный подъем позволяют отодвинуть на некоторое время соматические реакции.**

**В деятельности и поведении человека проявляются следующие черты:**

- **увеличение объема, устойчивости и концентрации внимания, снижение отвлекаемости, что обеспечивает сосредоточенность на решении главных задач, стоящих перед ним в данной экстремальной ситуации**
- **увеличение объема кратковременного запоминания**
- **повышение продуктивности логического мышления**
- **повышение продуктивности деятельности** (увеличивается точность движений, уменьшается количество ошибок)

**Чрезмерная степень** нервно–  
психического напряжения  
характеризуется **разладом**  
**психической деятельности**. На  
первый план выступают соматические  
жалобы, причем зачастую  
преувеличенные. Человек испытывает  
чувство физического и психического  
дискомфорта. Настроение  
характеризуется отрицательным  
эмоциональным фоном,  
подавленностью, ощущением тревоги.



Значительно снижаются объем, устойчивость и концентрация внимания, продуктивность кратковременной памяти, способность к решению логических задач, нарушается координация движений. **В целом индивид, находящийся в состоянии чрезмерной степени нервно–психического напряжения, не способен собственными усилиями преодолеть трудности.**

# Типы психической напряженности

- **Операционный**
- **Эмоциональный**

# Операционная напряженность

**характеризуется доминированием процессуального мотива.**

При операциональной напряженности содержание цели и мотива деятельности совпадает. Возникающие в таких случаях психические состояния характеризуются оптимальным вниманием к выполнению деятельности, стабильностью функциональных возможностей человека. **Данный тип напряженности оказывает мобилизующее влияние на деятельность и способствует сохранению работоспособности человека на устойчивом уровне.**

# Эмоциональная напряженность

**характеризуется интенсивными эмоциональными переживаниями в ходе деятельности, оценочным, эмоциональным отношением человека к условиям ее протекания.**

При этом происходит несовпадение, резкое разведение цели и мотива деятельности, что порождает расхождение между объективным значением деятельности и ее личностным смыслом

Операционная и эмоциональная напряженности оказывают неодинаковое **влияние на эффективность деятельности**: качество решения интеллектуальных задач в состоянии эмоциональной напряженности резко ухудшается по сравнению с операционной; в состоянии эмоциональной напряженности увеличивается количество грубых ошибок.

Состояния операционной и эмоциональной напряженности оказывали разное **воздействие на процессы оперативной памяти и оперативного мышления**, которые являются наиболее уязвимыми в отношении психической напряженности. При операционной напряженности эти процессы отличаются устойчивостью и сохранностью, во втором случае они теряют свой активный характер и пластичность, что ведет к срыву выполняемой деятельности.

Состояния операционной и эмоциональной напряженности **сказываются на устойчивости поведения, и самоконтроля.** Если при **операционной** напряженности отмечается сохранение уверенности в своих силах, отсутствие нервозности, адекватное отношение к ошибкам и стремление исправить их, то при **эмоциональной** напряженности демонстрируются раздражительность, нетерпеливость, а собственный неуспех объясняется «внешними» причинами. При эмоциональной напряженности проявляется непродуктивная деятельность в области как практических действий, так и психических состояний.

**Все первичные реакции на экстремальную ситуацию находятся в области эмоциональной сферы.**



# Первичные реакции на экстремальную ситуацию

- Шокковые реакции
- Ступор
- Двигательное возбуждение
- Нервная дрожь
- Плач
- Истерика
- Агрессия

# Шоковые реакции

Характеризуются понятием

**«Не может быть!»**

Продолжительность от нескольких секунд до нескольких недель (в среднем – 9 дней)

Наиболее заметная черта этого состояния – **оцепенение**.

В сознании человека появляются ощущение нереальности происходящего, бесчувственность, оглушенность.

## **Проявления шокового состояния:**

Человек скован, напряжен. Дыхание затруднено, неритмично, частое желание глубоко вдохнуть приводит к прерывистому, судорожному неполному вздоху. Снижается аппетит, появляется мышечная слабость. Человек не испытывает страданий и боли, так как чувствительность снижается. Беспокоившие заболевания в этот период могут исчезнуть.

За внешним благополучием человека, узнавшего трагическую новость, стоит тяжелое внутреннее состояние, основная опасность которого заключается в том, что оно может смениться **острым реактивным (аффективным) состоянием**: он может биться, вырваться, выброситься из окна и т. д. У людей могут быть всевозможные реакции (истерика, плач, двигательное возбуждение, агрессия и т. д.), которые являются адекватными в данной ситуации. В связи с этим необходимо дать возможность пережить аффективное состояние, а не купировать его.

**Считается, что чем дольше длится шок, тем дольше и тяжелее будут последствия.**

# Помощь при шоковой реакции

- На стадии шока нарушены контакты с внешним миром, поэтому, если необходимо, чтобы человек совершил какое–либо простое действие, например, ушел с опасного места, **говорить с ним надо четким голосом короткими фразами с утвердительной интонацией.**

- При вербальном контакте **следует избегать употребления глаголов с частицей «не»**. Объяснение данного факта сводится к тому, что сознание человека, находящегося в шоковом эмоциональном состоянии «не понимает» сложных речевых конструкций и игнорирует их. Поэтому если сказать «не вставай», можно получить обратный результат, так как сознание в данной ситуации распознает лишь глагол «вставай».

- **Тактильный контакт в ситуации шока является наиболее доступным, так как высшие психические функции (речь, произвольные мышление, внимание, память) «отключаются» в первую очередь. Надо касаться человека как можно больше и чаще (поглаживания по спине, голове), иногда этого бывает достаточно, чтобы вывести из шока.**

- Для выведения из шока **нужно вызвать какие–либо сильные чувства**, например злость, обиду, физическую боль.

**Если после всех манипуляций удалось вызвать слезы, значит, человек переходит в следующую фазу.**



# Ступор (оцепенение)

Ступор по его признакам можно отнести к виду шоковой реакции.

**Ступор происходит после сильных нервных потрясений, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.**

У человека, находящегося в ступоре, наблюдается резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения), оцепенение, состояние полной неподвижности.

**Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощи и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.**

**Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.**

# Помощь при ступоре

- согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу
- кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками

- ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания
- человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

# Двигательное возбуждение

В первую очередь оно характеризуется непродуктивной деятельностью, в результате которой могут пострадать сам индивид и окружающие его люди. Человек, находящийся в состоянии двигательного возбуждения, не в состоянии определить: враг - помощник, опасность - спасение. Он теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке. По окончании двигательного возбуждения человек не может вспомнить, что он делал.

## **Признаками двигательного возбуждения**

являются: резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия, ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (иногда абсолютно бессмысленная), часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

# Помощь при двигательном возбуждении

- Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя
- Изолируйте пострадавшего от окружающих
- Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)
- Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

# Нервная дрожь

**наступает, как правило, после двигательного возбуждения.**

После воздействия экстремальной ситуации у некоторых людей может появиться неконтролируемая нервная дрожь, так организм «сбрасывает» напряжение. Со стороны это выглядит так, будто пострадавший сильно замерз.



Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др. **Признаками нервной дрожи является внезапность начала.** Дрожание может быть как во всем теле, так и только в отдельных частях. Например, человек не может удерживать в руках предметы: стакан с водой и т. п., эта реакция **длится** довольно продолжительное время (**до нескольких часов**). Затем приходит расслабление. Человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

# Помощь при нервной дрожи

- Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд – нужно усилить дрожь
- Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение
- **При нервной дрожи нельзя:**
  - ◆ обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
  - ◆ укрывать пострадавшего чем–то теплым
  - ◆ успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки

# Плач

Плач позволяет отреагировать, выплеснуть накопившуюся боль и отчаяние. Каждый человек, который хоть раз в жизни плакал, знает, что после того, как дашь волю слезам, на душе становится немного легче. Объяснение этого феномена лежит в области физиологии, поскольку при плаче в организме выбрасываются определенные вещества, способствующие успокоению.

# Помощь при плаче

- Плачущего человека нельзя оставлять одного
- Необходимо установить физический контакт с ним (взять за руку, положить свою руку на плечо или спину, положить его руку к себе на запястье)
- Применять приемы «активного слушания», подтверждая внимание и сочувствие к пострадавшему

Следует говорить о своих и его чувствах.

Однако не рекомендуется говорить «Я вас понимаю». Слово «понимание» относится к области мыслей, а не чувств, и человеку не нужно сейчас, чтобы его понимали. Не надо вопросов, советов, главное – выслушать человека или просто обеспечить возможность выхода горя. Не нужно, утешая человека, делать все, чтобы он не плакал, так как любая реакция есть своего рода выход внутренней боли на телесном уровне, а сдерживание слез тормозит эмоциональную разрядку и приносит вред физическому и психологическому здоровью человека.

# Истерика

Плач как составной элемент может входить в истерическую реакцию. **Основное отличие истерики от плача в том, что истерика протекает значительно более бурно и может сопровождаться криками, угрозами в свой адрес или в адрес других. Важной чертой истерической реакции является невозможность контакта с человеком при сохранении ясности его сознания.**

После завершения истероидной реакции наступает упадок сил, в этом случае надо уложить пострадавшего спать.

# Помощь при истерике

- Так как истерика – это демонстративная реакция, первое, что нужно сделать, – **удалить зрителей и создать спокойную обстановку**
- **необходимо совершить какое – нибудь действие, которое выходило бы за рамки данной ситуации**, например, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего, в некоторых случаях можно даже дать пощечину
- **Говорить с человеком следует короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды»).**

# Агрессия

Агрессивные реакции также являются действенным способом реагирования на экстремальную ситуацию и довольно часто встречаются в реальной жизни после выхода из шокового состояния. Направленность агрессии может быть абсолютно разной (на себя или окружающих). Часто агрессия выражается в поиске «козла отпущения», того, кто «мог бы» предотвратить экстремальную ситуацию или «был причиной» ее.



# Помощь при агрессии

- Если агрессия выражается исключительно в вербальной форме, то необходимо, чтобы эта реакция состоялась
- Если гнев приобретает гетероагрессивный характер (словесная и физическая агрессия), основная задача – направить его в безопасное русло
- Не пытаться задавить агрессию

Так же, как и при других описанных реакциях, попытка задавить агрессию может повлечь за собой физические симптомы. Нереализованное желание ударить, например, может трансформироваться в беспричинную боль в руке.

**Спасибо  
за  
ВНИМАНИЕ**