



ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗВИТИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает как ответ на стрессовое жизнеугрожающее событие (краткое или продолжительное), которое может вызвать глубокий стресс почти у каждого.

Симптомы расстройства:

➤ Флешбэки – эпизоды переживания травмирующего события в навязчивых воспоминаниях («кадрах»), мыслях и кошмарах;



➤ Чувство оцепенения, эмоциональной заторможенности, отчужденности от людей;

➤ Избегание действий и ситуаций, напоминающих о травме;

➤ перевозбужденность, импульсивность, немотивированные вспышки агрессии, гнева;



➤ Сверхнастороженность, повышенная реакция на испуг;

➤ Бессонница.

Данные симптомы могут проявляться, как достаточно быстро после психотравмирующего события (дни и недели), так и иметь отдаленные последствия до полугода после события.

При появлении одного или нескольких признаков ПТСР следует незамедлительно обращаться за профессиональной помощью к психологу подразделения, специалистам Поликлиники №1 или Центра психофизиологической диагностики ФКУЗ «МСЧ МВД России по Волгоградской области».

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ, ПОМОГАЮЩИЕ СНЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Упражнение № 1. «Расслабление»

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, равномерно распределите вес на обе ноги.

2. Вытяните руки к потолку, расправьте пальцы. Поднимитесь на цыпочки, представляя, что тянетесь к чему-то приятному, например, к солнцу и т.д.

3. Опуститесь на всю стопу. Одновременно руки расслабьте, но не опускайте, затем медленно опустите кисти.

4. Раздвиньте локти в стороны, «уроните» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица.

5. Позвольте рукам свободно «упасть» в стороны. Опустите плечи, но не сутультесь, почувствуйте вес расслабленных рук.

6. Позвольте верхней части тела свободно упасть вниз, корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова «висят» свободно, шея расслаблена.

7. Слегка согните колени, ноги должны быть полностью расслаблены.

8. Почувствуйте, как растягивается спина, слегка покачайтесь на согнутых ногах.

9. Сконцентрируйтесь на ощущениях в спине, затем примите исходное положение.

Упражнение № 2. «Перекал напряжения»

1. Сядьте удобно или примите горизонтальное положение.

2. Напрягите правую руку. Постепенно расслабляя ее, переведите напряжение в левую руку.

3. Затем переведите напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу, живот и так по очереди по всему телу.

4. В конце упражнения почувствуйте, как Вы полностью расслаблены.

Упражнение № 3. «Укрепляющее дыхание»

1. Исходная позиция – стоя, ноги на ширине плеч.

2. Сделав выдох, немедленно делаем вдох с одновременным подъемом перед собой рук ладонями вверх до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам).

3. Руки очень медленно, с напряжением возвращаются в прежнее положение (ладонями вверх вытянуты перед собой на уровне плеч).

4. На выдохе руки медленно опускаются вниз.

5. В начале упражнения на задержке дыхания выполняется один цикл сгибания разгибания рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2-3. Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперед.

В ситуации сверхстресса:

➤ если Вы потеряли на какое-то время чувствительность к внешним воздействиям или не можете справиться с эмоциями страха или паники, сделайте себе больно и сосредоточьтесь на ощущении боли;

➤ если Вами овладела растерянность, постарайтесь почувствовать положение своего тела в пространстве, сосредоточьтесь на ощущениях, которые приходят от позиций тела, температуры воздуха, давления окружающих предметов;

➤ если не можете собраться с мыслями - позовите себя по имени, попробуйте решить несколько простейших математических задач.

Отделение психологической работы
отдела морально-психологического обеспечения
Волгоградской академии МВД России