

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ ГОРОДА
МАГНИТОГОРСКА»



РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

В ЭПОХУ РЕЗКИХ СОЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Методист

МУ «Центр социальной помощи семье и
детям города Магнитогорска»

Федосихина Р.И.

Взрослые и стресс

АЛАРМИЗМ-тревожное или паническое эмоциональное состояние, негативная реакция человека (группы людей) на положение дел в настоящем или перспективу



Мозг и стресс

Левое

Логика

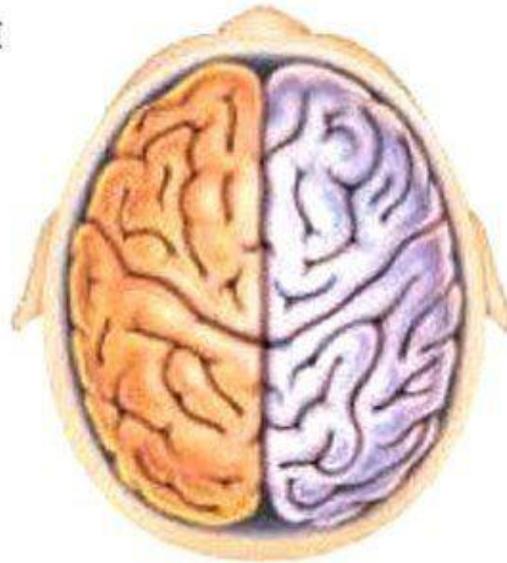
Анализ

Языки

Речь и письмо

Восприятие через
слух, зрение, вкус

Мир ограничен
пространством и
временем



Правое

Интуиция

Фантазии

Рисование

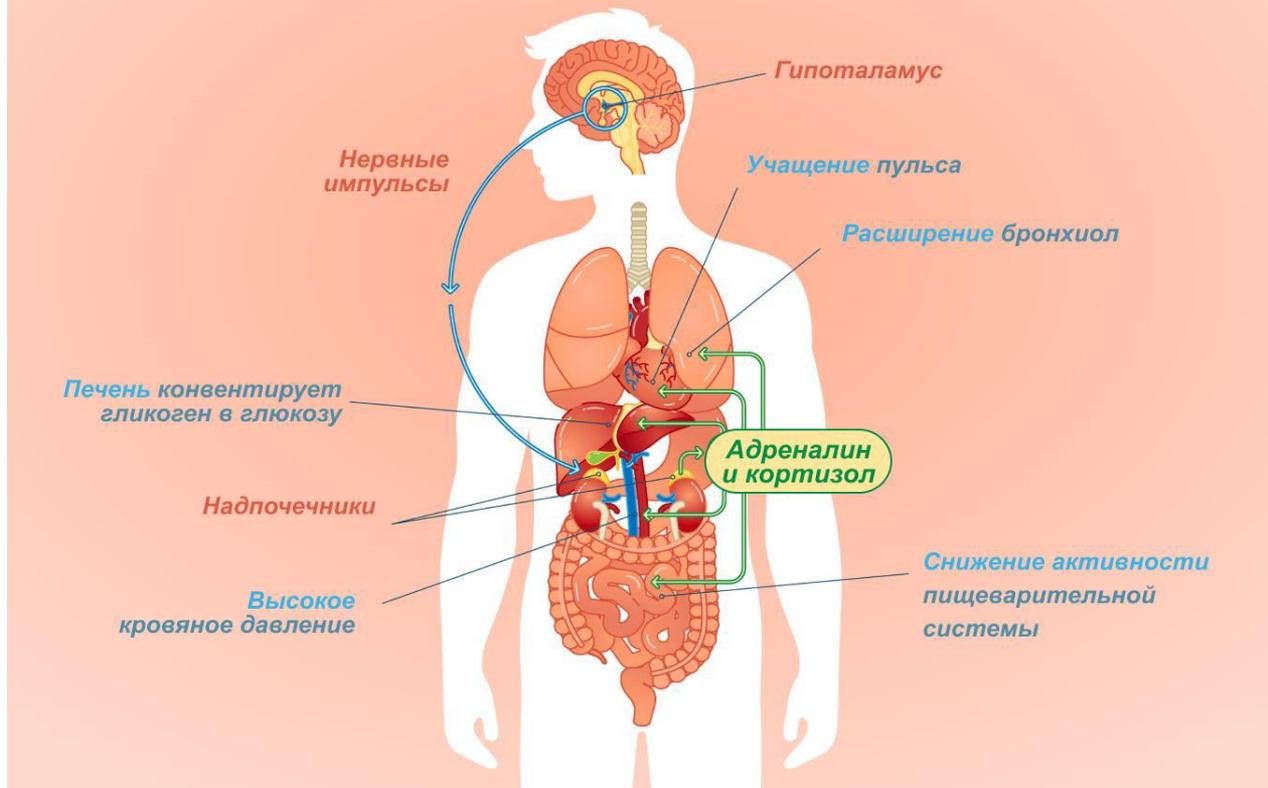
Воображение

Восприятие через
(шестое чувство)

Без ограничений
пространства и
времени

Стресс и взрослые

Система реагирования на стресс



Первая помощь в преодолении охватившей тревоги



1. Жестко сказать себе СТОП! Вслух!

2. Вывести из организма кортизол

- задействование крупной моторики (активно, неистово, размахисто; африканские танцы; прием «кулак»)
- дыхание (любое равномерное - 4x4, 4x8, 5x5)

3. Отдать внутренний приказ (он же разрешение):

«Я буду думать про эту тревогу вечером с 20 до 20-30»



Спокойствие, только спокойствие

- Построение планов
- Список завершенных дел
- Список мер, принимаемых лично вами, для снижения тревожности у окружающих
- Вода!
- Физическая активность
- Что от меня зависит? (Круг моего контроля)
- Распорядок дня, стабильность, ритуалы
- Список благодарностей
- Время любимым делам и увлечениям
- Позитивные утверждения на видных местах
- Помощь идет



КРУГ МОЕГО КОНТРОЛЯ

Я буду фокусироваться на том, что могу контролировать



CBT
Clinic



ВНЕ МОЕГО КОНТРОЛЯ

Что окружающие думают

События в прошлом

Выбор других людей

Что они чувствуют

Что говорят окружающие

Погода

Круг моего контроля

Задай себе вопрос, **что я могу?**

- Могу дышать. Чувствовать.
- Могу признать свою беспомощность. Что есть тот большой чудовищный хаос, где я могу потеряться, раствориться, исчезнуть. И есть мой мир, который я могу создать вокруг себя сейчас.
- Я могу любить. Обнимать моих близких. Дотрагиваться до них и чувствовать их прикосновение.
- Могу рыдать и злиться. Потом снова выровнять своё эмоциональное состояние. Я научилась менять состав эндорфинов в своей крови с помощью растяжки, воды, дыхания, расслабления по Джекобсону.
- Могу созидать: варить, шить, распарывать сшитое
- Могу перестать кормить чужих демонов своими нервными клетками.

Дети, стресс, тревога



Дети в тревоге – что делать?

Стать и быть источником безопасности!

Стать и быть опорой, защитой!

Стать и быть эмоционально стабильным!



Дети в тревоге – что делать?

- Разрешить выражать чувства
- Объяснять, не делать «вид» благополучия. Помнить: правда лечит!
- Создать для ребенка «кокон» спокойствия, стабильности, уверенности
- «Понарошку» проигрывать тревогу, волнение, страх
- Играть в игры -«на контакт и близость»

Дети в тревоге – что делать

Перекрывать разделение

- объяснять – куда, зачем, как надолго уходите
- придумать ритуал встречи
- планировать, что будет, когда вернусь
- «дать» ребенку план действий, свои личные вещи
- сделать «связующее»
- принести что-либо
- записать на диктофон голос
- отправить сообщение
- «насытить» контактом



Дети в тревоге – что делать

Поддерживайте дружбу и связь с родными

Если вам пришлось покинуть дом и переехать, помогите ребенку поддержать связь с родными и друзьями, которые остались далеко. Пишите вместе письма, звоните – так ребенок будет чувствовать, что разлука временная, то же самое переживают и его друзья, и скоро они снова встретятся.

Дети в тревоге – что делать

Разделяйте детские проблемы

Оставленное дома любимое платье или потерянный мишка для ребенка такая же трагедия, как для взрослых потеря жилья. Грустите вместе с ребенком, скажите, что вам также очень жаль, и вы так же скучаете по потерянному мишке.

Дети в тревоге – что делать

Создайте для ребенка частную территорию

Даже если вам приходится жить в многолюдной комнате, найдите место, которое будет принадлежать только вашему ребенку – кровать, отделение для игрушек в шкафу. Для психологического комфорта у ребенка должен быть свой укромный уголок.

Дети в тревоге – что делать

Не запрещайте детям воевать

Вполне вероятно, что на детской площадке дети начнут играть в войну. Не запрещайте: по убеждениям психологов, подобные запреты рано или поздно могут иметь в реальной жизни обратный эффект.

Дети в тревоге – что делать

Снимайте напряжение и стресс играми на свежем воздухе

Контакт с водой, песком, игры на свежем воздухе и общение с животными помогает снять стресс и мышечное напряжение.

Разговор с ребенком о войне

1. Не избегайте разговоров о войне

- Не стоит уходить от ответа на вопрос ребенка, почему вы были вынуждены покинуть дом и переехать. Ребенок должен знать, что происходит, просто сделать это нужно с учетом его возраста. Разговор начните с вопроса, что именно интересует ребенка? В беседе с совсем маленькими детьми сосредоточьтесь на объяснении основных понятий о войне, не вдаваясь в подробности. Объясните, что революция и война – это неизбежная составляющая истории человечества, войны были и есть, и причины их различны. Одни нападают, другим приходится защищаться, но при этом страдают все. Именно сейчас стоит сказать, что мир лучше любой войны, и почему он так важен. Говорите спокойным тоном, избегая слов «кровь», «смерть», «убийство». В завершении разговора объясните ребенку, что он под защитой и опекой, и ни с вами, ни с ним ничего плохого не случится. А война скоро закончится.
- Не следует вдаваться в душераздирающие подробности, помните: ваша задача – успокоить ребенка, а не наоборот.
- По ходу беседы подчеркивайте, что взрослые прилагают все усилия, чтобы скорее вернулось мирное время.
-

Разговор с ребенком о войне

2. Не скрывайте гибели близких.

Если один из членов семьи пострадал или погиб – не скрывайте это от ребенка. Он все равно почувствует напряжение и изменение вашего настроения, поведения, но ошибочно подумает, что именно он виноват в чем перед вами. И с каждым днем это чувство вины и тревоги будет расти. Уже в возрасте 5-6 лет ребенку можно говорить о смерти, говорят психологи. Но только после того, как ребенок сам спросит. Если в горячей точке прямо сейчас находится кто-то из родных, по возможности об этом лучше не говорить до тех пор, пока не начнет интересоваться сам ребенок.

Если ты сейчас работаешь в помогающей профессии

- Не обесценивай свои прежние «обычные» знания и умения. Они – работают и в этом «необычном» времени! Помни об этом.
- Прокачивай свои лобные доли. Делай каждый день что-нибудь непривычное.
- Перед и во время консультации – заземляйся! Чувствуй опору телесно (ноги, руки, попа). Предлагай это же клиенту. Дышите вместе.
- Скажи клиенту: моё тело всегда на что-то опирается. Когда я сижу, лежу, стою, иду. Подо мной обязательно есть опора. И ты можешь почувствовать это тоже, прямо сейчас.
- Сначала стабилизируй его состояние, чтобы он мог слышать и понимать
- И только потом спасай его от тревожности, и через это спасай его детей

Если ты сейчас работаешь в помогающей профессии

- Соглашайся с клиентом, когда он говорит, что всё ужасно, но не поддерживай фантазии. Рефрейминг тебе в помощь
- Возвращай клиенту контроль над его же жизнью. Спрашивай «на что ты можешь влиять?», какой у тебя план на сегодня? А на завтра? А ты помнишь, у нас с тобой встреча? **Я тебя жду!»**
Переключи с «а чего ты боишься/тревожишься?» на «чего ты хочешь?»
- Задай такие вопросы, чтобы вместе с клиентом различить страх и тревожность

Если человек приходит на консультацию в остром стрессе

Что мы делаем?

- Первое – невербалика

медленная речь, тянем гласные, говорим тише и ниже, тем самым меняем свое эмоц.состояние и клиента.

Отзеркаливаем скованную позу клиента и ведем к расслабленной

Если есть тремор – предлагаем усилить

- Короткие фразы (когнитивные функции притуплены): «обопритесь, выдохните...»
- Делаем паузы на тишину, говорим «сейчас нет необходимости говорить, давайте просто дышать»

Чего делать нельзя

- Запрещать реакцию: «Да успокойтесь, перестаньте нервничать...»
- Усиливать реакцию (уйдет в срыв): «ну, дайте волю слезам, прокричитесь...»

«Первыми сломались те, кто верил, что скоро все закончится. Потом – те, кто не верил, что это когда-то закончится. Выжили те, кто сфокусировался на своих делах, без ожиданий того, что ещё может случиться».

* Виктор Франкл – австрийский психотерапевт и психиатр, который выжил в концлагере.



Выражаем благодарность

Благодарим Елизавету Глибину, ведущего психолога ресурсно-методического центра Благотворительного фонда «Дорога к дому», за возможность пользоваться материалами ее авторских вебинаров.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.