Первая помощь при страхе

Выполнила:
Вагайцева Екатерина
Б-7111

Страх

— это состояние внутренней нестабильности и дисгармонии в результате сильного волнения перед чем-то потенциально опасным для индивида.

Признаки страха

- вынужденное молчание
- Пассивность
- отказ от действия
- избегание общения
- неуверенное поведение
- возникновение дефекта речи (заикание)
- возникновение вредных привычек (оглядывание, сутулость, обгрызание ногтей, теребение в руках предметов)
- стремление к уединению и обособленности, что способствует развитию депрессии, меланхолии, в некоторых случаях провоцирует суицид.

Приемы оказания первой помощи при страхе самому себе:

- — Попытаться сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Высказанный страх становится меньше.
- — При приближении приступа страха дышать нужно неглубоко и медленно — вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Можно попробовать такое упражнение: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1—2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдоха-выдоха. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

- 1. Не оставлять человека одного, быть рядом, так как страх тяжело переносить в одиночестве.
- 2. Обсудить страх и причину боязни человека. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится — поддерживайте его.
- 3. Избегать фразы: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д, так как такие фразу усиливают концентрацию человека на проблеме и причине страха.
- 4. Предложить человеку выполнить дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения

- Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза;

- Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение

- 3—4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему — дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.