

«Планета детства»



Методические рекомендации для педагогов
**«Снятие стресса, выработка психологической
устойчивости и социальная реабилитация лиц,
пострадавших в результате теракта»**

педагог-психолог
Бибикова Н.А.

г. Ханты-Мансийск
2023 г.

Тема: «Снятие стресса, выработка психологической устойчивости и социальная реабилитация лиц, пострадавших в результате теракта»

1. Понятие терроризма и террористической деятельности

Понятие «терроризм» произошло от латинского слова terror, что в переводе означает «страх», «ужас». Если говорить более конкретно, то терроризм - это применение насильственных действий с целью достижения каких-то глобальных установок. Такие установки могут быть самыми разными - политические, экономические, духовные, идеологические и т. д. Согласно статье 205 Уголовного кодекса Российской Федерации, в терроризме может быть обвинено лицо или группа лиц, деятельность которых приводит к гибели людей или причинению значительного имущественного ущерба.

Понятие «терроризм» так же определяет Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35-ФЗ - идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.

Какие существуют способы терроризма

У террористов существует множество разнообразных методов ведения своей деятельности. Вот основные из них:

- взрывы и обстрелы различных объектов инфраструктуры и иных зданий;
- убийство конкретного человека или группы людей;
- пытки людей, их избиение, издевательства;
- похищение людей с целью применения шантажа;
- захват различных зданий и территорий с последующим взятием заложников;
- ограбление заведений с последующим взятием заложников;
- применение или угроза применения ядерного или биологического оружия.

Террористическая деятельность - деятельность, включающая в себя:

- организацию, планирование, подготовку, финансирование и реализацию террористического акта;
- подстрекательство к террористическому акту;
- организацию незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре;
- вербовку, вооружение, обучение и использование террористов;
- информационное или иное пособничество в планировании, подготовке или реализации террористического акта;

- пропаганду идей терроризма, распространение материалов или информации, призывающих к осуществлению террористической деятельности либо обосновывающих или оправдывающих необходимость осуществления такой деятельности.

Террористический акт - совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях дестабилизации деятельности органов власти или международных организаций либо воздействия на принятие ими решений, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

По силе данное событие равносильно таким как: операции, развод, конфликт, болезни детей.

2. Психологические последствия теракта

Теракт - это не способ убить людей. Цель террористов, в основном, заключена в том, чтобы посеять страх, дестабилизировать общество. После их атаки люди плохо работают, плохо себя чувствуют, чаще ссорятся. Каждый теракт раскачивает общество и актуализирует и индивидуальные травмы людей, и проблемы всего общества в целом.

После теракта стресс неизбежен.

У 30% людей, обладающих слабой психикой, он перерастает в посттравматический синдром. Жертву не покидает нервное напряжение, ей сняться кошмары, появляется злость, гневливость, раздражительность. Это может привести к сбоям психики, неврозам, депрессивному состоянию и даже болезням.

Во всех экстремальных ситуациях самый стрессогенный фактор, который разрушает личность сильнее всего - это ощущение собственной беспомощности. Чувство обреченности, возникающее оттого, что от тебя ничего не зависит. Становится «страшно жить».

Самый важный урок, который можно извлечь, оказавшись очевидцем таких событий -разделить в своей жизни крупное и мелкое. То есть пойми, что обычные твои неприятности - это такая мелочь по сравнению с тем, что ты мог бы пережить в теракте. Это очень помогает. Столкновение с реальностью смерти очень перестраивает людей.

После террористических актов появляются и «вторичные жертвы» - люди, которых лично не коснулось случившееся, но они под влиянием прочитанного в газетах или увиденного на телеэкране впадают в панику. Прежде всего, следует помнить, что нужно избегать просмотра по ТВ страшных картин, окровавленных трупов, мучений раненых. Травма вторичных жертв - «резонансная». Это когда наш организм находит отличный предлог вспомнить собственные проблемы, не выводя их на уровень осознания. Это способ обратить уже давно существовавшую тревогу на что-то конкретное. А еще - это возможность привлечь к себе внимание и

публично почувствовать себя очень хорошим. Это значит - ходить и рассказывать, как я страдаю.

Как же всё - таки преодолеть страх? Есть ли какие-то психологические установки, которые помогут каждому человеку?

При **стрессе** пострадавший ощущает себя **беспомощно** и **одинок**о. Ему необходимо присутствие спокойного, рассудительного человека. От него должны исходить участливость, поддержка, сочувствие и забота.

Хорошо помогает при стрессе: занятия хобби, творчеством и искусством; душевные разговоры на отвлеченные темы; смехотерапия; прослушивание классической музыки; знакомство с шедеврами художественной литературы.

Следует помнить, что большое значение в преодолении стресса имеет трудотерапия. Разнообразная физическая активность ломает физиологические механизмы посттравматического синдрома.

Одну общую установку дать можно. Действие – залог психического здоровья. Надо жить. Надо работать. Есть самая простая задача – «надо». Загружайте себя мыслями о деловых встречах, расчетах, планах. Используйте все известные отвлекающие приёмы, снижающие тревогу. Кого-то успокаивает чтение, кого-то – мелкая моторика (перебирание мелких предметов, вязание, игра в телефоне), кого-то – музыка в плеере.

Самое интересное, что чем проще действия, мысли, тем они эффективнее гасят тревогу.

3. Психологическая помощь жертвам теракта (выработка психологической устойчивости)

Психологическая помощь применяется для облегчения состояния уже после стихания острой реакции, а также для профилактики отсроченных реакций и предупреждения развития хронических аффективных расстройств.

Вследствие пережитого теракта – события, связанного с угрозой собственной жизни, жизни окружающих или перенесенного вида жестокости и человеческих жертв происходит **острая реакция на стресс**. В этом состоянии люди могут как впасть в ступор, так и начинать хаотически метаться ("двигательная буря").

Эти состояния длятся от нескольких минут до нескольких часов и заканчиваются выраженным упадком сил. Иногда возникают острые психотические состояние с дезориентировкой, слуховыми и зрительными галлюцинациями, в содержании которых отражаются пережитые события.

Жертвы теракта делятся перенесёнными страданиями. Происходит отреагирование и проговаривание эмоций, полученных в результате ЧС: чувство страха, ощущение беспомощности, тоска, вина, стыд.

Для снятия симптомов напряжения и тревоги психологи рекомендуют следующие методы практической работы: аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация - упражнения, физиологически вызывающие расслабление мышц, и активное представление положительных образов.

Существуют методы саморегуляции, которые помогают в ситуации сильного стресса: правильное диафрагмальное дыхание, способность концентрации на собственном теле, и замена установки «Я плохой» на «Я хороший».

4. Практическая часть методических рекомендаций, направленная на формирование навыков психологической устойчивости, в том числе снятия стресса.

1 Упражнение «Частое дыхание»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция – Давайте подышим примерно так, как дышит собака. Оно помогает не только справиться со стрессом, но и уменьшить болевые ощущения. Именно поэтому его часто рекомендуют женщинам при родах во время схватки. Продолжительность упражнения 5 минут.

2 Упражнение «Дыхание животом».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция- Для лучшего контроля брюшного дыхания положите руку на живот. Следует учесть, что это упражнение легче выполнить мужчине, женщине придется контролировать отсутствие движений грудной клетки. Вдыхать следует медленно носом, выдыхать тоже через нос на счет до 5. На высоте вдоха задержите дыхание. Продолжительность упражнения 5 минут.

3 Упражнение «Вдох и выдох».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция-Сделайте форсированный резкий вдох через нос, спокойный незаметный выдох ртом и носом. Во время вдоха одновременно сжимайте руки в кулак и напрягать мышцы всего тела. При выдохе – полное расслабление. Упражнение необходимо повторять 16 раз по 4. Если вначале такой объем нагрузки окажется трудно переносимым, выполнять то количество раз, которое выполнять комфортно.

4 Упражнение «Работа с мышечными зажимами».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция- «Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться.

Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности? Полностью ли вы осознаете себя? Какие «белые пятна», «пустоты» отмечаете в своем теле?»

5 Упражнение «Мои ресурсы».

Цель занятия: активизация внутренних ресурсов педагогов, выработка психологической устойчивости в стрессовой ситуации.

Инструкция- Нарисуйте на чистом листе солнышко. В его центре напишите: «Мои ресурсы». А на лучах обозначьте то, что вас поддерживает, дает энергию (это могут быть друзья, родители, хобби, природа, личные качества и т.д.).

6 Упражнение «Горшочек».

Цель занятия: активизация внутренних ресурсов педагогов, выработка психологической устойчивости в стрессовой ситуации.

Ведущий раздает небольшие заранее нарезанные кусочки бумаги небольших размеров.

Инструкция- Напишите на одном или двух листочках бумаги свой основной внутренний ресурс, то что вас наполняет жизненной энергией, дает силы и ощущения счастья (это может быть сон, здоровье, шоппинг, общение с родными и близкими, материальная стабильность и многое другое). Опустите заполненный листок в горшочек. Представьте себе, что горшочек — это неисчерпаемый сосуд наших ресурсных состояний, к которому мы можем обратиться в случае упадка сил или опустошения. Ведущий наугад достает порядка семи -десяти заполненных листочков и зачитывает их с последующим обсуждением. Постепенно ведущий наводит участников на мысль что есть ряд различных внутренних ресурсов, которыми мы по каким-то причинам не пользуемся, и предлагает расширить личные способы эмоционального самовосстановления.

Советы психолога при общении с лицами, пострадавшими в результате теракта (возможно использовать в качестве информационной памятки)

- Если жертва теракта снова и снова рассказывает свою историю по очереди всем членам семьи и знакомым. Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Можно задавать вопросы: «Тебе было страшно? Ты растерялся?» и т.п.
- Если женщина или ребёнок начинают плакать – не останавливайте их, дайте выплакаться. При этом лучше обнять человека, дать ему физически почувствовать, что рядом с ним – близкие люди.
- У человека, пережившего шок, часто случаются проблемы с дыханием: он говорит и плачет, как бы захлёбываясь. Следите за его дыханием, и если видите, что он задыхается – прямо говорите: «Дыши, дыши!».
- Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Дайте человеку выплеснуть этот гнев, поощряйте его вопросами «Ты их ненавидишь?» и т.п. Пусть человек жестикулирует, топает, он может даже побить кулаками подушку – это полезно.
- После теракта нельзя оставлять этого человека одного, позволять ему долго молчать, замыкаться в себе. Не нужно говорить: «Успокойся, замолчи, перестань плакать!». Даже если человек сразу же говорит: «У меня все хорошо», это неправильно: невыраженная проблема просто уходит вглубь и потом проявится снова.
- Не надо пытаться быстро переключить внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отдавать себе отчёт в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию.
- Надо учитывать, что человек, перенёсший тяжёлую психическую травму, гораздо быстрее восстанавливает душевное равновесие, если его привлечь к какой-либо физической работе и не одного, а в составе группы.
- Как отмечают специалисты, иногда не только люди, побывавшие в заложниках, но и свидетели террористических атак нуждаются в помощи психологов.