

175
КАЗАНЬ

ЧЕК - ЛИСТ

**ВЗАИМОПОМОЩИ
ПРИ ТРЕВОГЕ ОТНОСИТЕЛЬНО
ПРОИЗОШЕДШЕЙ ТРАГЕДИИ
В ШКОЛЕ 175 Г. КАЗАНИ**

СОСТАВИТЕЛИ:

САЛИМА ИБРАГИМОВА

клинический психолог, нейропсихолог, детский практический психолог, основатель онлайн школы [@salima_saidi](#)

ХАВА ШАЙДУЛЛИНА

детский и перинатальный психолог, системный семейный психотерапевт, травмотерапевт, телесно - ориентированный психотерапевт, [@khava_psy](#) сооснователь крупной образовательной площадки [@hakimacenter](#)

ЭНДЖЕ КАДЫРОВА

системный семейный психолог, телесно - ориентированный психотерапевт, врач, невролог, психиатр, эндокринолог, интегративный доктор, член ассоциации IFM USA, член ассоциации специалистов интегративной и антивозрастной медицины РФ, основатель академии [@doctor_kadirova](#)



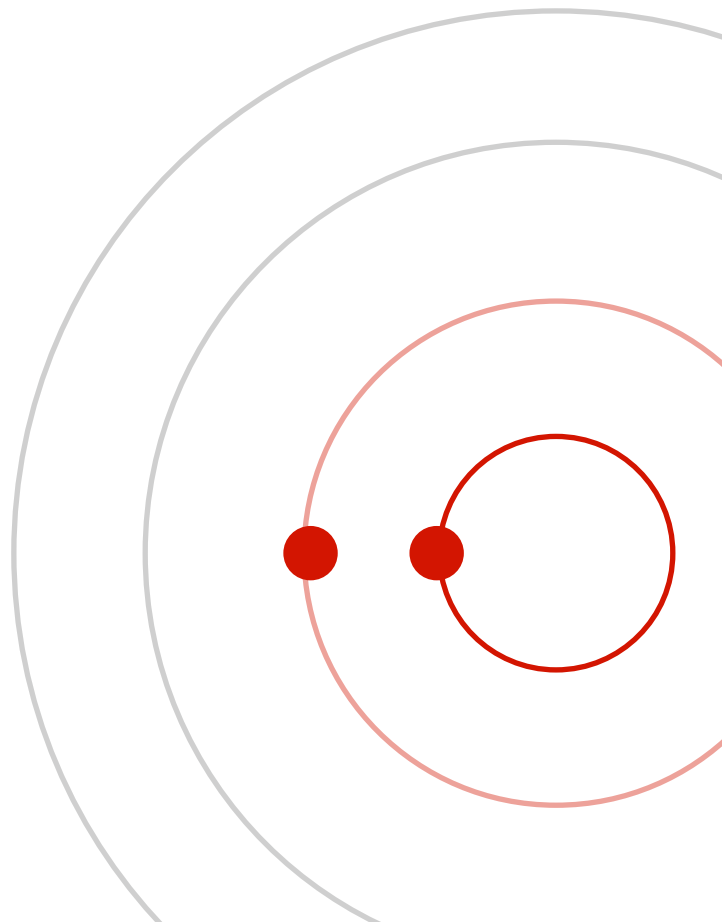
КОГДА ПРОИСХОДЯТ
ТРАГИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ,
ЭТО СЕРЬЕЗНО ПОДРЫВАЕТ
ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ И
СТАБИЛЬНОСТИ В МИРЕ.

Больше всего проживают люди, которые оказываются в эпицентре событий или пострадавшими являются близкие. Чем ближе человек оказывается к этим событиям, тем сильнее уровень травматизации.

/ 1

Люди, которые находятся в центральном круге и также во втором круге - могут пребывать в состоянии шока. Очень важно уметь диагностировать это состояние, чтобы не думать, что с человеком всё в порядке и он не травмировался. В шоковом состоянии человек может быть дезориентирован: забывать какие-то важные данные (даты, имена, недавние события), уходить в себя, не разговаривать, не понимать что происходит. В момент шока также можно наблюдать отсутствие эмоциональности: человек сконцентрирован, собран, чёткая речь, включение в решение каких-то вопросов и проблем, отсутствие слёз, переживаний и раздражение на тех, кто впадает в чувства рядом с ним. Эмоциональная неадекватность: человек может шутить, смеяться, обсуждать совершенно сторонние вещи.

Если человек пережил трагические события, стал очевидцем или находился внутри этих событий, потерял родных, близких или друзей, то все вышеперечисленные состояния являются признаками того, что человек пребывает в состоянии шока и ему нужна помощь, даже если он от неё отказывается.



/ 2

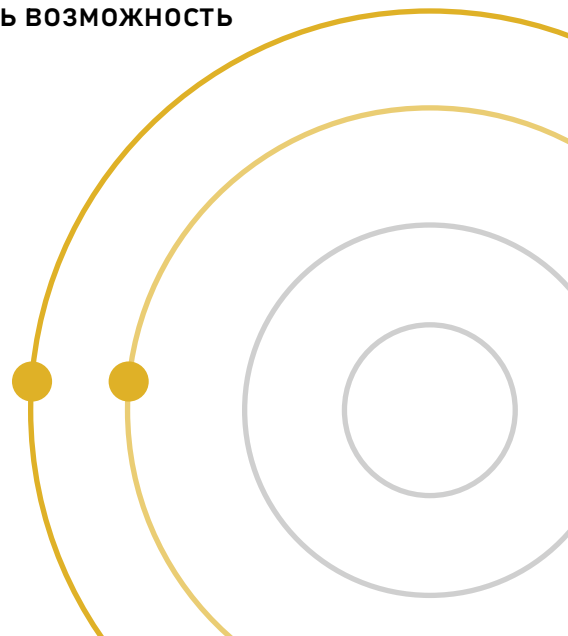
Люди третьего и четвёртого круга находятся вне зоны риска, но также могут сильно эмоционально откликаться на эти события. Чаще всего у этой категории может наблюдаться: депрессия, апатия, потеря аппетита и сна, высокий уровень тревожности, сильные переживания, желание узнавать как можно больше информации по поводу этих событий, страх выходить на улицу, страх за детей, страх соприкоснуться с местом или похожими местами, где произошло трагическое событие. Также подрывается чувство безопасности, теряется ощущение стабильности, что может мешать человеку спать и спокойно жить.

ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ ОКАЗАЛИСЬ В 1 И 2 КРУГЕ?

Если человек находится в состоянии шока, то вряд ли сам человек обратится за помощью или осознает в этом необходимость. Поэтому важно, чтобы рядом были люди, которые могли бы оказать поддержку. И желательно чтобы они сами не были из 1 и 2 круга. Ведь помощь другим иногда бывает как способ убежать от собственных переживаний.

В период шока важна больше физическая забота: укрыть пледом, напоить горячим чаем, следить чтобы человек вовремя ел, давать препараты, по возможности направить к психологу. Быть рядом и выражать поддержку.

Если пострадавший захочет поделиться и рассказать о произошедшем, то выслушать его. Бывает, что человек имеет потребность пересказывать много раз. И важно дать возможность высказаться и поделиться чувствами.



ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ЭТОТ ПЕРИОД:



Относиться с радостью к спокойствию пострадавшего. Это не стабильное состояние, а всего лишь реакция шока.

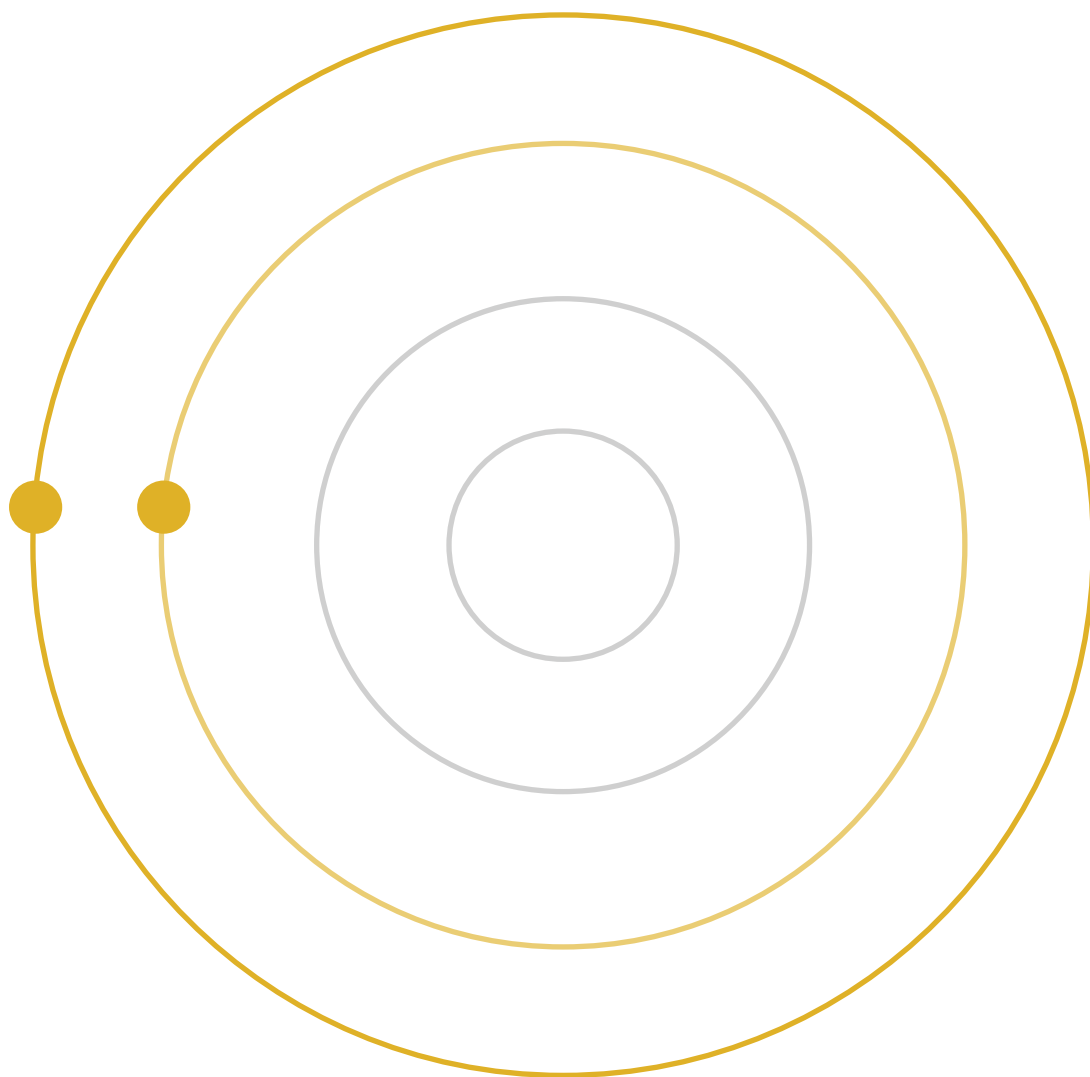


Предлагать забыть, оставить в прошлом. Травмы необходимо пережить. Забыть просто не получится.



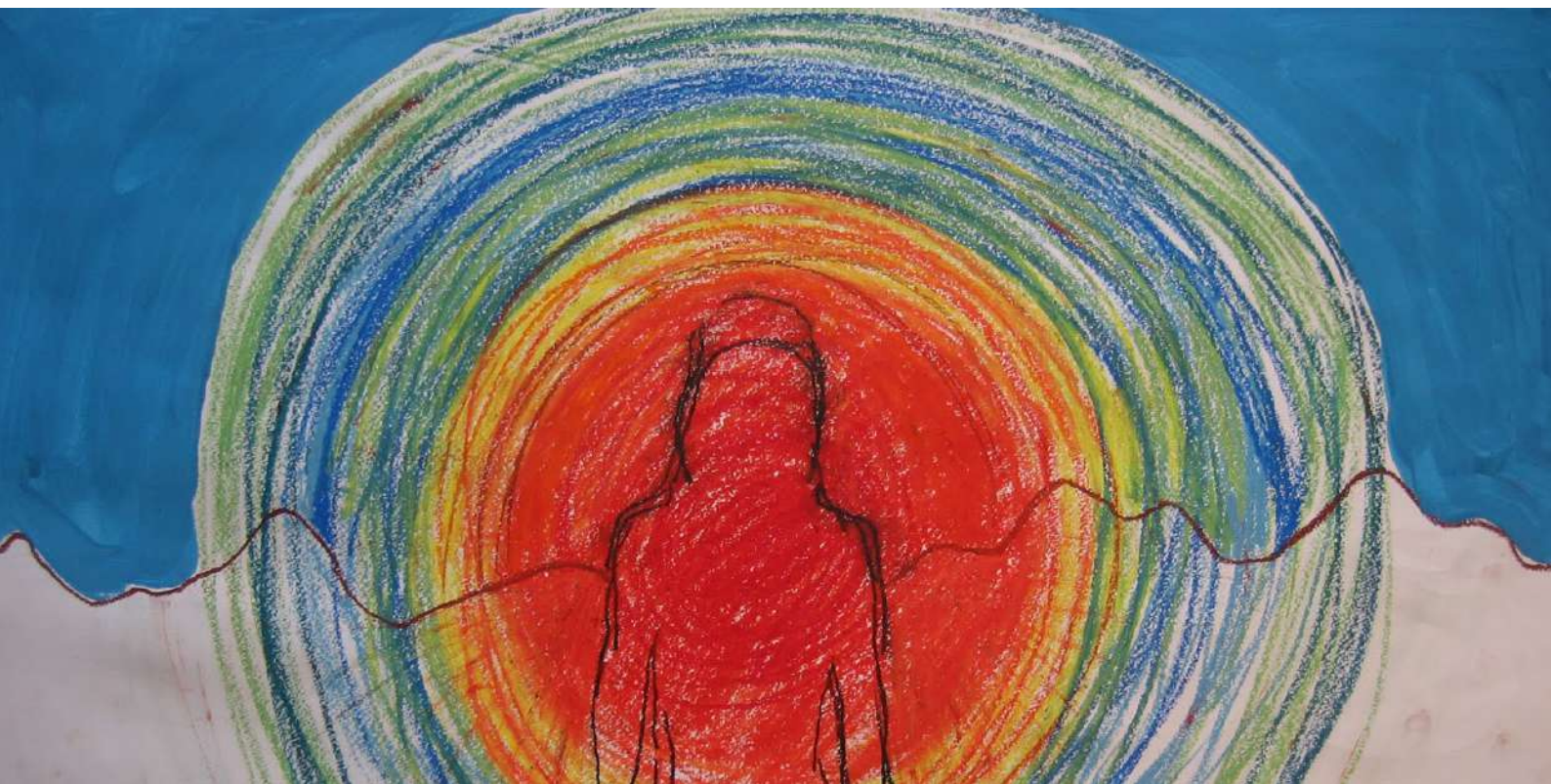
Для тех, кто находится в 3 и 4 круге также нужна помощь. В первую очередь важно в первые дни после событий перестать заходить в соцсети и смотреть новости, особенно если вы склонны уходить в слияние с переживаниями других и всецелом тревожный человек. От вашей тревоги никому легче не станет, а ваш организм и ваши дети могут пострадать. Поэтому первая и главная помощь — отключить информационный поток и максимально абстрагироваться.

Также в первые дни пока ведутся следственные дела в интернете появляется множество фейковой информации, которая может ещё больше нагнетать ситуацию. Не верьте не официальным источникам. Если вам всё же важно знать о произошедшем, дождитесь официальной информации.



ТАКЖЕ ВАЖНО!

- 1 Больше двигаться.
- 2 Больше бывать на свежем воздухе.
- 3 Попробуйте отделить эмоции от тела. Эмоция не имеет права овладеть вашим телом так, что вы теряете контроль и ориентацию. В этом вам поможет техника «Контейнирование». Представьте контейнер желаемого размера и начните перемещать эмоцию внутри вас в этот контейнер. Вам станет легче, начнёте дышать.
- 4 Принимайте все чувства. При выходе из шока начинают выходить разные чувства: злость, сильный страх и тревога, радость, вина. Важно обсудить каждое чувство, принимать их.
- 5 Нарисуйте ваш страх, выберите сами тот инструмент для рисования который вам ближе (цветные карандаши, простой карандаш, пастель, акварель, гуашь, масляные краски, акрил).



КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ДЕТЬМИ ПРИ ЧП

- 1 Для ребёнка очень важно находиться рядом с надёжным, устойчивым, способным контейнировать чувства Взрослым, с которым он почувствует себя в безопасности.

Сочувствовать, грустить, плакать нормально. Однако постарайтесь не паниковать, не сливаться с чувствами родителей умерших детей, заземляться.

Позаботьтесь о себе в эти дни максимально: пейте магний, пустырник, примите ванную, абстрагируйтесь от соц. сетей, не читайте информацию, которая усиливает вашу тревогу.
- 2 Объясните ребёнку, что иногда могут происходить грустные события, трагедии. Но это не значит, что плохое произойдёт с ним. Возвращайте ему чувство безопасности. Обязательно скажите ему, что преступник пойман и не может принести вреда другим людям.
- 3 Объясните ребёнку, что иногда могут происходить грустные события, трагедии. Но это не значит, что плохое произойдёт с ним. Возвращайте ему чувство безопасности. Обязательно скажите ему, что преступник пойман и не может принести вреда другим людям.
- 4 Спрашивайте ребёнка о его чувствах, о том, что он думает о произошедшем. Напуган ли. Злиться? Дайте ему возможность высказаться, рассказать о своих переживаниях или нарисовать.



- 5 Расскажите правду о том, что случилось. Без подробностей. Это нужно для того, чтобы его фантазия недорисовала более страшные вещи.
- 6 Можно проделать вместе телесные практики: попрыгать, подышать, сделать упражнение заземление.
- 7 Обнимите ребёнка. Дайте углеводов и что - то вкусное. В момент стресса идёт экстремально высокая потеря энергии, допускается её экстренное восстановление. О правильном питании подумаете потом.
- 8 Если ребёнку страшно идти в школу, то лучше дать время для восстановления его психики. Позвольте какое-то время не ходить в школу.
- 9 Совместно с ребёнком изучите информацию о том, как правильно действовать в таких ситуациях, как можно защитить себя и учеников. Вера в собственные силы и ресурсы снижает тревогу.
- 10 Дети, пережившие эти страшные события могут находиться в стадии шока и эмоционально не проживать. Им необходима помощь профессионального психолога.



Организм при шоковом состоянии сильно истощается если до этого надпочечники были слабыми. Поэтому важно поддерживать витаминно-минеральный баланс, чтоб были ресурсы проживать горе. У пострадавших явно и косвенно – не бывает сил заниматься организацией покупки препаратов. Поэтому этим должны заниматься близкие или волонтеры.

НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ
УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ И ПРЕПАРАТЫ
КОТОРЫЕ ГАСЯТ СИМПТОМЫ ШОКА.
ВАЖНО ШОК ПРОЖИВАТЬ ТЕЛОМ И
ЧУВСТВАМИ. МЕДИЦИНА НЕ ДОЛЖНА
ЭТОМУ МЕШАТЬ, ДОЛЖНА ПРОСТО
ПОДДЕРЖИВАТЬ.



ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ К ПОДКЛЮЧЕНИЮ



①

МАГНИЕВОЕ МАСЛО

Каждые 4 часа
брызгать в области
запястья 10 дней



②

В - КОМПЛЕКС

50 -100 мг в сутки 3 мес
внутри вне еды



③

МАГНИЙ

Желательно смесь
солей или магний
треонат (лучше всего
проникает в мозг) по
1000 мг в сутки 3 мес
вне еды. Любой стресс,
Тем более шоковый
истощает уровень
магния

ГОМЕОПАТИЯ

НЕРВОХЕЛЬ

Гомеопатия не гасит те эмоции которые есть,
а наоборот, помогает их бережно к органам
прожить. Нервохель рассасывать под языком по 1
таб. 3 раза/сут за 30 мин до еды или через 1 ч после
приема пищи.

Курс лечения – 2-3 недели.

