**Помощь себе и другим в трудных ситуациях**

По каким признакам можно судить, что человек находится в стрессовом состоянии? Эти признаки делятся на четыре группы:

1. **Физиологические**: учащенное сердцебиение, перепады кровяного давления, ощущение сжатия в груди, затрудненное дыхание, потливость ладоней, мышечные дрожания и подергивания, напряженность мышц шеи и спины, тяжесть в руках и ногах, головные боли, расстройства стула, тошнота или рвота, потеря аппетита, бессонница и другие нарушения сна (ночные пробуждения, тяжелые сны, кошмары, скрипение зубами во сне, отсутствие чувства отдыха после сна и др.), приступы слабости, повышенная склонность к простудным и аллергическим заболеваниям.
2. **Эмоциональные**: повышенная раздражительность, гневливость, повышенная критичность к себе, самообвинения, подавленность, тревожность, подозрительность, мнительность, ревнивость, нетерпеливость, безразличие, отчужденность, снижение интересов и инициативы, плаксивость, понижение способности к сопереживанию и сочувствию, склонность обвинять окружающих, повторение травмировавших событий в сновидениях, внезапные и яркие вспышки пережитого в сознании.
3. **Интеллектуальные**: снижение концентрации внимания и затрудненное сосредоточение, рассеянность, забывчивость, «застревающие» мысли, математические и/или грамматические ошибки, ошибки в определении расстояния, снижение внимания к деталям, поглощенность прошлым, падение продуктивности, ослабление воображения, ослабление творческих способностей.
4. **Поведенческие**: суетливость, уход от общения, избегание всего напоминающего о причине стресса, затруднения в устном или письменном выражении себя, семейные проблемы, конфликтность, вспышки гнева и агрессии, усиление употребления алкоголя и табака, обращение к наркотикам или стимуляторам.

**Помощь себе**

Мы не говорим, что «спасение утопающих — дело рук самих утопающих» и переживший травму человек должен, как барон Мюнхгаузен, вытаскивать сам себя за волосы. Здесь идет речь **о трех общих правилах помощи себе**. Если вы пережили травму:

* *Позвольте себе страдать.* Вы страдаете от пережитого и потерь, душевная боль не отпускает вас. Льются ли из ваших глаз слезы или нет — вы переполнены плачем. Говорят, что с ними нужно бороться и побеждать. Но переживать и страдать — правильно и естественно. Вы сможете сохранить себя, только если осознаете значение случившегося и утраченного для вас.
* *Позвольте себе любить себя.* Любовь к себе — не себялюбие, не эгоизм и не преступление. Открытая и честная любовь к себе помогает переплавить опыт стресса в жизненный урок — может быть, самый важный урок в вашей жизни. Возможно, вы вините себя в том, что не сделали что-то или сделали не так и не тогда, когда это было нужно. Но мать любит ребенка, даже если он совершил нечто, совершенно в ее представлении неприемлемое. Забота — это выражение любви.
* *Не спешите изменять жизнь.* Состояние стресса — плохой советчик и помощник. В нем мы рискуем принимать не самые лучшие для себя и других решения.

**Эти общие правила выражаются в конкретных действиях:**

* Как бы вас ни тянуло уйти, скрыться, спрятаться от всех и вся, никого не слышать и ничего не видеть, **делайте все возможное для сохранения своих связей с людьми.**Это нужно хотя бы для того, чтобы выбираемое сейчас уединение не обернулось вынужденным, сковывающим одиночеством, что стало бы новой травмой. В первую очередь это касается семьи и близких друзей. Возможно, вы чувствуете, что, сопереживая и соболезнуя, близкие заражают вас собственной болью, а вам бы свою как-нибудь вынести. Разделенные переживания могут быть поддержкой и для вас и для них. Если это выше ваших сил или такой возможности нет, имеет смысл говорить с кем-то, кто не так близок к вам и не столь вовлечен в происходящее с вами, — многие люди, хотя мы не подозреваем об этом, переживали нечто более или менее подобное и способны понять наши чувства.
* Имеет смысл время от времени **встречаться с теми, кто пережил стрессовое событие вместе с вами, или с теми, кто переживал похожие события**. Объединенные общей бедой, вы сможете таким образом заложить основы группы взаимной поддержки, важной для всех участников. Очень трудно переоценить то, что люди делают друг для друга в таких группах — гораздо больше, чем может показаться.
* Если вы человек верующий или у вас есть круг духовно близких вам людей, **постарайтесь не терять связь с единомышленниками**. Они говорят на одном с вами языке и могут понять не только вашу психическую боль, но и страдания вашего духа.
* Одна из причин отдаления от людей — стремление избежать напоминаний о случившемся. Но оно само напоминает о себе в снах, неожиданных ассоциациях и требует выхода. Неважно, с кем именно — с членами семьи, друзьями, вашим духовником, готовым вас слушать случайным попутчиком — говорите с тем, кому вы доверяете и кто готов и умеет выслушать. Но не о том, что было, а **говорите о ваших переживаниях; о том, что это для вас значит**. Что было, то было — бесконечно воссоздавая это в памяти, мы рискуем умножать травму. Событие прошло, и теперь есть уже не оно, а его переживание. Обратите внимание, что на раздражение, непонимание, массу идиотских советов и отторжение вы наталкиваетесь как раз тогда, когда рассказываете о событиях. Во-первых, это может травмировать людей и они могут осознанно или не очень защищаться от этого. Во-вторых, на описание события каждый отвечает по-своему, видя в нем то, что способен увидеть. С близкими то же самое: говорите о том, что вас мучает, а не о том, что эти мучения вызвало.
* Иногда люди стремятся превозмочь душевную боль, буквально истязая себя чуждыми для них или неподходящими в этот момент способами преодоления. Лучше, если вы сможете **прислушиваться к собственному состоянию и потребностям**. Хочется побыть в покое? Достаточно сказать: «Извини, мне хочется побыть одной/одному». Вас поймут и потом будут рады вернуться к общению. Насилуя себя общением, вы рискуете убежать в одиночество, причиняя и близким и себе больше страданий.
* Пережившие стресс люди нередко чувствуют себя настолько виноватыми и подавленными, что бесконечно истязают свое тело. Ваше тело — тоже вы. Оно не машина и нуждается в заботе и поддержке. Скованное болью тело нуждается в движении — дайте ему эту возможность, **помогите телу двигаться.** Мозг отвергает мысль о еде — дайте телу стакан горячего сладкого чая, горсть орехов. Оно плохо сопротивляется инфекциям и болезням — давайте ему каждый день витамины, поддерживающие иммунитет средства.

**Помощь другим**

* **Принять человека таким, какой он есть**, а не переделывать или подменять его. Придется признать, что он и без меня способен справиться со своими проблемами, а во мне нуждается лишь как в помощнике. Не он мне помогает бороться с моими страхами, а я ему — вновь поверить в самого себя, уважать себя и принимать свободные и ответственные собственные решения.
* **Поощряйте человека говорить о его чувствах и переживаниях.** Они бывают очень болезненны и сложны. Поэтому люди вновь и вновь возвращаются к событию. Так они пытаются разобраться в вихре переживаний, уходя от самих переживаний. Стрессовое событие уже позади, и все, что сейчас есть, это переживания.
* Существует миф, что мужчины справляются со стрессом легче, чем женщины. На самом деле они часто следуют стереотипам «мужского» поведения, **мужчинам труднее выражать свои чувства**, и они подавляют их или загоняют вглубь. Это вовсе не значит, что чувств нет.
* Напоминайте, что **стрессовые переживания — это нормальная реакция** на ненормальные обстоятельства.
* Помогая, не бойтесь **выражать свои чувства и сожаление** о случившемся — это позволит вам не сделать себя заложником тягостных чувств, способных исказить или свести на нет ваши усилия, а человеку — принимать вашу поддержку.
* У каждого есть собственные представления и понимание случившегося. **Не навязывайте свое мнение.**
* Будьте готовы **вообще не говорить.** Бывают моменты, когда человеку нужно только, чтобы вы были вместе с ним.
* Постарайтесь **не проецировать свои чувства** на человека. Он испытывает те чувства, которые испытывает, и очень важно услышать их за его словами и поведением, а не заслонить своими. Понимание и принятие его чувств решающим образом определяет вашу помощь.
* Не бойтесь **спрашивать, как человек справляется с травмой**. Как правило, люди остро нуждаются в выражении этого своего опыта, а ложная деликатность и страх касаться этого оставляет их наедине с болью.
* **Не составляйте никаких планов своей помощи**. Будьте с человеком здесь и сейчас, откликаясь на его переживания.
* **Запретите себе любые попытки морализирования и оценок** — они ставят вас выше того, кому вы помогаете, подчеркивают его несостоятельность и чаще всего выливаются в отвержение. Никто не нуждается ни в ваших оценках, ни в выслушивании моралей.
* Помогая, вы рискуете оказаться вовлеченным в мощное эмоциональное поле пострадавшего, заразиться его переживаниями и испытывать наведенный стресс. Поэтому **говорите друзьям и близким о возникающих у вас чувствах** (разумеется, в рамках соблюдения конфиденциальности и рассказа о ваших чувствах, а не о тайнах того, кому вы помогаете).

Что дают все эти усилия? Прежде чем на помощь могут прийти профессионалы, в отношениях с наиболее значимыми и вызывающими доверие людьми, эти усилия дают пострадавшему возможность адаптироваться к жизни в сложный период так, чтобы свести к минимуму потребность в профессиональной помощи. Именно наше помогающее внимание, а не психологические или психиатрические учреждения, являются передовой линией совладания со стрессом.