

Нервові тремтіння та рухове збудження: захисні реакції психіки на стрес і що з ними робити?

Реакція організму на сильний стрес може бути різноманітною. Як подолати рухове збудження та нервові тремтіння – які досить розповсюджені, проте маловідомі захисні реакції психіки, які ми відчуваємо за сильної тривоги та страху.

Рухове збудження

Виглядає це як повна розгубленість і паніка. Людина перестає розуміти, що відбувається довкола, губиться, перестає чітко мислити. За рухового збудження людина робить різкі, безцільні рухи, може говорити ненормально голосно та без зупину, ігнорує будь-які звернення, прохання чи накази оточення.

Як допомогти собі?

- спробуйте спрямувати активність на яку-небудь діяльність. Робіть активні дії, знімайте напругу, наприклад, зробіть зарядку;
- не забувайте про дихання. Зосередьтеся на ньому, дихайте рівно й повільно. Використовуйте дихальні вправи;
- помістіть руки й ноги в тепло. Можете розтерти їх до появи відчуття тепла;
- зосередьте увагу на своєму серцебитті. Спробуйте відчуті пульс. Звук биття серця має заспокійливий ефект.

Як допомогти іншим?

- людина в такому стані здатна нашкодити собі чи іншим, тому можете використати прийом «захват»: знаходячись позаду, просуньте свої руки постраждалому попід пахви, притисніть його до себе та злегка перекиньте на себе;
- проговоріть вголос те, що людина відчуває: «Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося?», «Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?» Говоріть спокійно й упевнено;
- не ставте питань, не сперечайтесь, уникайте слів із часткою «не» («Не кричи», «Не панікуй»);
- як правило, нервові збудження триває недовго та змінюється на плач чи тремтіння.

Нервові тремтіння

Це реакція організму на сильне нервові перевантаження. Виникає раптово, одразу після сильного стресу чи через деякий час і може тривати до декількох годин. Найчастіше тремтять лише кінцівки, але іноді й усе тіло.

Головна помилка за нервового тремтіння – це спробувати його зупинити. Таким способом людина не дає напрузі вивільнитися. Можуть виникати болі в м'язах чи інші фізичні реакції організму. Тому дозвольте тілу звільнитися від накопиченої енергії.

Як допомогти собі?

- можете посилити тремтіння, допоможіть організму швидше подолати напругу;

- спробуйте не концентрувати на цьому увагу. З часом тремтіння пройде самостійно.

Як допомогти іншим?

- посилюйте тремтіння. Візьміть людину за плечі й різко потрусіть її протягом 10–15 секунд. Водночас не припиняйте розмовляти з людиною;

- не можна обіймати чи притискати постраждалого до себе;

- після завершення реакції треба дати людині відпочити.