

Быстрая помощь при нервном срыве



НАШ ЭКСПЕРТ

Олег Чабан
доктор медицинских наук, профессор, академик АН ВО Украины

В состоянии острого стресса можно наломать дров – наговорить лишнего или сделать то, о чем позже будешь сожалеть. Кроме того, нервные потрясения часто становятся отправной точкой психических расстройств (депрессия, невроз) и физических заболеваний (гипертония, язва желудка, болезни сердца). Полностью ограничить себя от переживаний невозможно, да и не нужно, ведь в процессе преодоления стрессов формируется так называемый психологический иммунитет – способность адаптироваться и сохранять адекватность в поле негативных эмоций. Другими словами – воспитывается характер. Как правильно пережить острый стресс и чем помочь близкому человеку, находящемуся на грани нервного срыва? Разобраться в этих вопросах нам помог Олег Созонтович Чабан, психотерапевт с многолетним стажем.

■ Олег Созонтович, какое состояние можно назвать нервным срывом?

Нервный срыв – очень размытый термин. Это тревожное, паническое расстройство, истерическая реакция, часто сопровождающаяся недомо-

ганием, подавленностью, дезадаптацией. На какое-то время человек выпадает из обыденной жизни – работы, семьи и даже отдыха. Речь идет, как правило, о пограничном состоянии, которое само по себе еще не является диагнозом или серьезной патологией, хотя вполне может к этому привести.

Хочу сказать пару слов в «оправдание» стресса. На самом деле, это замечательное свойство любого живого организма, которое позволяет ему адаптироваться к окружающему миру. Не нужно бояться стрессов. А вот если уровень стресса слишком высок или если человек не умеет правильно с ним справляться, тогда это состояние называется дистресс. Это первая ступенька к психическому расстройству.

■ Правда ли, что стрессам более подвержены женщины?

В принципе, да. Женщины более эмоциональны по своей природе, у них сильнее развито правое полушарие, вследствие чего они воспринимают мир в виде картинки, посредством эмоциональ-

ной памяти. Это не значит, что мужчины вовсе не испытывают стресса – просто проявляют они это по-другому. Обратите внимание: когда выступают какие-то комики, идет КВН или 95-й Квартал, и камера показывает зрительный зал крупным планом – смеются в первую очередь женщины. Они быстрее мужчин выдают эмоциональную реакцию на события (в данном случае на шутки). То же происходит с нами и в повседневной жизни.

■ Как стресс может вызывать физические заболевания?

Во время нервного напряжения в кровь выбрасываются гормоны стресса – адреналин, вазопрессин и другие. Учащается сердцебиение, организм приходит в состояние «боевой готовности». Это задумано природой, чтобы человек смог убежать от опасности, быстро отреагировать на угрозу и спасти себе жизнь. Но в современном мире мы достаточно защищены от физической опасности, поэтому угроза чаще носит психологический характер. Увы, проявлять свои эмоции в современном обществе не принято. Западный вариант поведения, принципы «не сходящей с лица улыбки» и позитивного мышления приводят к тому, что стресс не проявляется внешне. Но когда не «говорят» эмоции, начинает «говорить» тело. Ведь телу нельзя сказать: не обращай внимания, будь проще, думай о хорошем. Оно реагирует на

Обрати внимание!

Причины стресса у мужчин и женщин разнятся. Для женщин важны события, касающиеся их лично либо как-то связанные с их семьей. Мужчин же больше волнуют глобальные мировые проблемы, а также события на уровне государства.



**Стресс
гораздо легче
переживают
физически
активные
люди! Если
не любишь
спорт, то хотя
бы больше
гуляй.**

стресс по-своему: гипертонией, проблемами с ЖКТ и сердечно-сосудистой системы.

■ **Как должны вести себя окружающие с человеком в состоянии острого стресса? Можно ли ему помочь?**

Конечно, такой человек нуждается в помощи. Я расскажу подробнее

об ошибках, которые чаще всего допускают близкие. Во-первых, нельзя эмоционально вовлекаться в истерику. Старайтесь сохранять спокойствие. Это довольно сложно, ведь человеческие эмоции носят индуцированно-заразный характер, то есть передаются от человека к человеку. Например, я протягиваю вам руку – и вы автоматически протягиваете мне свою, я улыбаюсь – и вы улыбаетесь в ответ. Когда человек рядом с нами психически возбужден, мы постепенно входим с ним в резонанс. Особенно если это близкий нам человек.

Простая аналогия: представьте себе две струны – вибрирует одна, начинает вибрировать и вторая, но, с другой стороны, если одна затихает – это гасит вибрацию второй. Поэтому первой помощью для человека в истерике будут ваши **спокойствие и отстранение**. Отстраниться вовсе не значит хлопнуть дверью и выйти вон. Нужно вместо эмоций включить логику, то есть создать противовес, перестать подпитывать эмоциональные реакции страдающего. Говорите с ним спокойным, ровным тоном, двигайтесь ►►

медленно и плавно. Во-вторых, не пытайтесь человеку в таком состоянии давать советы и логические утешения. Он все равно их не слышит, а требует вашего внимания вовсе не для того, чтобы решить проблему. В данный момент ему просто необходимы ваше участие, ощущение единения с другим человеком. Также в моменты наивысшего накала эмоций не стоит обсуждать того, что произошло. Наоборот, попытайтесь переключить внимание человека на что-то другое. Например, можете спросить: «Что было во вчерашнем сериале?», «Хочешь ванильное мороженое или лимонное?». Ну а когда истерика пройдет, вы обязательно поговорите о случившемся.

■ А есть ли какой-то алгоритм, то есть порядок действий вывода человека из истеричного состояния?

Первым делом создайте ему ощущение защищенности на уровне тела – приобнимите, возьмите за руку и просто посидите рядом. В стрессовом состоянии люди, особенно женщины, редуцируют, то есть впадают в детство (крики, рыдания, метания, крушение предметов). А что мы делаем с детьми, когда пытаемся их успокоить? Берем на руки, гладим по голове, успокаиваем словами. Спокойным и ровным, чуть сниженным по тембру голосом говорите с человеком – но не о том, что произошло, а на отвлеченные темы. Затем попробуйте вывести его на прогулку. Физическая активность помогает утилизи-

Стресс отступит не сразу. Но если шаг за шагом выполнять простые действия, постепенно тебе станет легче!



ровать гормоны стресса, которые привели к повышению давления, ускорению сердцебиения и общему возбуждению.

Когда человек немного успокоится, обязательно поговорите с ним о том, что случилось. Это очень важный психотерапевтический аспект. Пусть он выговорится, освободится от всего, что наболело, еще раз произнесет вслух то, что не дает ему покоя, посетует, пожалуется. Если не дать человеку выговориться, то его переживания превратятся во внутренний диалог, и он попросту не сможет уснуть.

Всегда помните, что наше тело и психика неразрывно связаны. Успокойте тело – успокоится и психика, и наоборот. Способов много – от приема успокоительных препаратов до расслабляющих хвойных ванн и тихой музыки. Сделайте человеку массаж, при этом совсем не обязательно владеть этой техникой. Померяйте давление, сосчитайте пульс. Любые ритуальные действия и процессы отвлекают внимание и сигнализируют мозгу: «Тебе оказывают помощь, можешь расслабиться». Исключите телевизор и другие, возбуждающие психику, факторы. Человеку в стрессе очень важно заснуть. Во

время сна происходят процессы обработки информации, переживания превращаются в сновидения, эмоции гасятся. Именно поэтому говорят, что утро вечера мудренее.

■ А что делать, если человек испытывает стресс в одиночестве и не имеет возможности к кому-либо обратиться за помощью?

Делать нужно все то же самое, но самостоятельно. Взять себя в руки порой тяжело даже самому сильному и волевому человеку, поэтому нужно просто встать и чисто механически выполнять описанные действия. Просто доверьтесь тому, что написано в этой статье. Оденьтесь и буквально пинками выгоните себя на улицу. Зайдите в магазин. Люди, которых вы встретите по дороге, уже сами по себе будут заряжать вас спокойствием. На улице вы можете увидеть нищего, который мерзнет в рваной одежде и, возможно, ваша неприятность покажется вам не такой трагической. Заметьте птиц – купите в магазине лишнюю булочку и покормите их, ведь каждая третья синица зимой погибает от голода. Любое альтруистическое действие поможет пережить собственное горе. Поверьте, всегда есть кто-то, кому еще хуже, чем вам.

Сила доброты

Существует прекрасная поговорка: «Если у тебя плохое настроение, погладь кошку!» Это действительно работает. И вообще, любое альтруистическое действие снимает заикленность на себе, тем самым помогая пережить неприятность.