

Грамотный подход к нервным срывам: информация о COVID-19 для родителей

Стр. 1/2

Сейчас, в период пандемии Covid-19, когда люди остаются дома, соблюдая практику социального дистанцирования или карантин, у членов семей, вырванных из привычного круга жизни и вынужденных постоянно находиться в ограниченном пространстве, могут возникать нервные срывы. Используйте эту памятку, чтобы изучить признаки нервного срыва, узнать, как его можно избежать, как следует и как не следует на него реагировать.

Что такое нервный срыв?

- Временная утрата контроля над своими действиями и поведением. Нервный срыв может наступить, когда человека переполняют чувства и эмоции.
- Он может закричать, заплакать, размахивать руками и ногами, наносить удары, кусаться, пытаться причинить себе травму или убежать.
- Нервный срыв не идентичен хулиганскому или раздраженному поведению.



Как избежать нервных срывов:

- Попробуйте определить, какие факторы или причины приводят к тому, что человека захлестывают чувства и эмоции. Целесообразно фиксировать конкретное время, места или виды деятельности, которые, вероятно, вызывают стресс. Когда человек, у которого в прошлом случались нервные срывы, находится в спокойном состоянии, задайте ему следующие вопросы:
 - Чувствуешь ли ты заранее, что вскоре у тебя может случиться нервный срыв?
 - Как ты думаешь, смогу ли я оказать тебе помощь и поддержку, когда у тебя начнется нервный срыв? Есть ли признаки нервного срыва, которые я могу проконтролировать?
 - Можем ли мы договориться о сигнале, с помощью которого ты мне покажешь, что тебя переполняют чувства?
- Затем сделайте все возможное, чтобы минимизировать известные факторы нервного срыва, например, сгладьте эмоциональный фон и измените распорядок дня. Не рекомендуется полностью исключать такие факторы, поскольку это лишит человека, подверженного нервным срывам, возможности справляться с проблемными ситуациями.
- Заранее подготовьте его к тому, как реагировать на нервный срыв. Например, вы можете напомнить об одной-двух простых стратегиях, которые в прошлом обычно помогали совладать с ситуацией.

Другие справочные материалы:

Визуальные подсказки: paautism.org/resource/visual-schedules/

Помощь людям с аутизмом и повышенной тревожностью: paautism.org/resource/be-well-anxiety-autism/

Грамотный подход к нервным срывам: информация о COVID-19 для родителей

Стр. 2/2

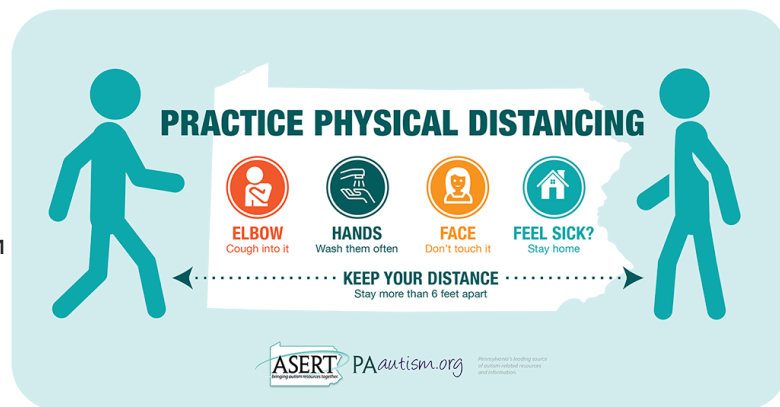
Как правильно реагировать на нервный срыв:



- Если вы видите тревожные признаки или факторы, попытайтесь заблаговременно переключить внимание. Можете ли вы использовать в качестве отвлекающего маневра спокойное занятие, например, любимую творческую или игровую активность, механическую игрушку, спокойную музыку или техники глубокого дыхания?
- Уменьшите фоновые шумы: выключите проигрыватель, телевизор и верхний свет, позаботьтесь, чтобы поблизости не было посторонних людей.
- Обеспечьте пространство и время.
- Предоставьте возможность походить, попрыгать, покачаться или побыть наедине.

Как НЕ следует реагировать на нервный срыв:

- Не задавайте много вопросов.
- Не спрашивайте о самочувствии или об его причинах. Однако вы можете помочь осознать стрессовое состояние, сказав: «Я вижу, что тебе тревожно».
- Не говорите о том, что необходимо «успокоиться», «расслабиться» или «просто подышать». Даже обычным людям редко удается успокоиться по команде. Такие слова могут вызвать фрустрацию и еще больше ухудшить состояние. Вместо этого попытайтесь смоделировать стратегии успокоения, например, скажите «Давай подышим вместе».
- Не требуйте, чтобы человек в состоянии нервного срыва смотрел вам в глаза.
- Не пытайтесь отговорить его от повторяющегося поведения или действий. Иногда привычные ритуалы могут помочь успокоиться или восстановить самоконтроль.
- Постарайтесь не вступать в споры.
- Наблюдая очевидные признаки повышенного стресса, по возможности не предъявляйте дополнительные требования и не настаивайте на выполнении сложных задач.
- Следите за тем, чтобы нервные срывы не приводили к отказу от нужных, но неприятных действий, чтобы неправильная реакция не превращалась в приобретенный рефлекс. Попробуйте вернуться к невыполненному действию позднее, когда будут доступны ресурсы поддержки.



Авторы рекомендаций: Сюзан Уайт, Кейтлин Коннер, Келли Бек и Карла Мазефски (Susan White Ph.D., Caitlin Conner Ph.D., Kelly Beck Ph.D., Carla Mazefsky Ph.D.).