

ТРЕМТІННЯ ПІСЛЯ НЕБЕЗПЕЧНОЇ СИТУАЦІЇ



ЮЛІЯ СТАРОВА

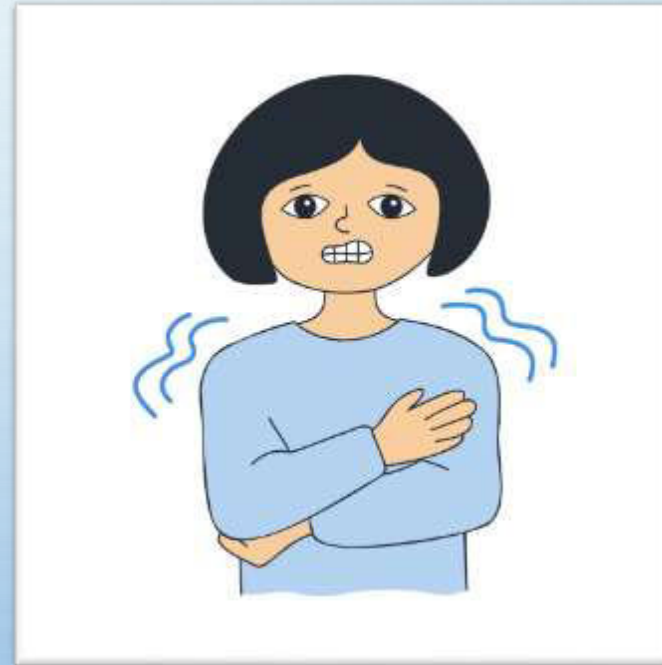
ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ ВСП «ГПФК МДУ»

Після перебування в небезпечній ситуації може з'явитись неконтрольоване нервово тремтіння. Частіше тремтять тільки руки, а іноді тремтіння охоплює все тіло. Людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію.



ЧОМУ ЦЕ ВІДБУВАЄТЬСЯ?

- Багато хто, помилково, вважає цей стан шкідливим і намагається якнайшвидше його припинити. Однак за допомогою такої реакції наш організм скидає зайву напругу, що з'явилася в тілі внаслідок стресу.



ЧОМУ НЕ ВАРТО ЗУПИНЯТИ ТРЕМТІННЯ?

- Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині тіла, і викличе м'язові болі. Надалі це може призвести до розвитку різних захворювань.



ОСНОВНІ ОЗНАКИ НЕРВОВОГО ТРЕМТІННЯ:

- Тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через деякий час;
- Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети);
- Реакція продовжується достатньо довго (до декілька годин);
- Потім людина відчуває сильну втому, потребує відпочинку.



ЩО РОБИТИ ПРИ НЕРВОВОМУ ТРЕМТІННІ?

ПОСИЛИТИ ТРЕМТІННЯ

ТІЛО СКИДАЄ ЗАЙВУ НАПРУГУ –
СЛІД ДОПОМОГТИ ЙОМУ.



НЕ НАМАГАТИСЯ ПРИПИНИТИ ЦЕЙ СТАН

НЕ УТРИМУВАТИ СИЛОЮ ТРЕМТЯЧІ
М'ЯЗИ – ТАК ВИ ОТРИМАЄТЕ
ЗВОРОТНІЙ РЕЗУЛЬТАТ.



СПРОБУВАТИ НЕ ЗВЕРТАТИ НА ТРЕМТІННЯ УВАГИ

ЧЕРЕЗ ДЕЯКИЙ ЧАС ВОНО
ПРОЙДЕ САМО СОБОЮ.

