**Государственное бюджетное учреждение Брянской области**

**«Комплексный центр социального обслуживания населения Рогнединского района»**

***Рогнедино, 2019***

**Первая помощь в острой стрессовой ситуации.**

Признаки стресса: вспотевшие ладони, частое сердцебиение, прошибает пот, сводит желудок, пересыхает во рту, трудно глотать, перехватывает дыхание, лицо краснеет или бледнеет, зрачки расширяются, возрастает кровяное давление, мышцы напряжены, возникает ощущение подавленности, могут быть нарушения сна.

Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**СОЦИАЛЬНЫМ РАБОТНИКАМ И СПЕЦИАЛИСТАМ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ**

Прислушайтесь к совету предков – сосчитайте до 10.

Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении выйдите в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один или на воздух.

Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

**Советы поведения работников в зимний период**

Наступают морозы и бывает ветреная погода, в этих случаях нужно одевать несколько одежек, верхней одеждой обязательно должен быть либо пуховик, либо теплая дубленка или шуба. При этом, вся одежда, в том числе и верхняя одежда, должна быть свободной, не стягивающей тело, так как, воздушная прослойка осложняет путь движения холодного воздуха. На руки должны быть одеты варежки, шею нужно обвязать теплым шарфом.

Перед выходом на улицу следует плотно покушать пищу в теплом виде, зимой следует употреблять больше еды, в которой содержатся в достаточном количестве витамины А и С. К такой пище можно смело отнести: яйцо, морковь, капусту, печень, помидоры, перец. Если на морозе у человека начали замерзать руки и ноги, то следует шевелить ими, как можно больше двигаться.

Если на руках замерзли пальцы, то нужно попробовать согреть их натиранием ладошек друг об друга, чтобы к конечностям начала поступать кровь. Если человек носит большие перстни и кольца, то следует, выходя на улицу, их снимать. Стоит помнить, что по возвращению домой или по прибытию на работу, нужно обязательно выпить теплого чая с лимоном или медом.

• Ходите по тротуарам, которые посыпаны песком или солью, или по непротоптанному снегу на внутреннем крае тротуара;

• Не держите руки в карманах - это увеличивает вероятность не только падения, но и получения тяжелых травм, особенно переломов;

• Берегитесь катков, припорошенных снегом, ходите по освещенной части тротуара;

• Во время таяния снега и льда очень опасны сосульки. Для того, чтобы избежать травм от них, не ходите близко под стенами домов;

• Обходите крышки люков, как правило, они покрыты льдом. Кроме того, они могут переворачиваться и быть плохо закреплены, что добавляет травм;

• Не прогуливайтесь у самого края проезжей части дороги. Это опасно всегда, а на скользких дорогах особенно. Можно упасть и вылететь на дорогу, или же автомобиль может выехать на тротуар;

• Не перебегайте проезжую часть дороги во время снегопада и гололеда. Помните, что в гололед значительно увеличивается тормозной путь машины и падение перед автомобилем, который движется, приводит как минимум к травмам, а возможно и к гибели;

• Ступая на лед, максимальную нагрузку делайте не на пятку, а на носок;

• Ходите медленно, ноги слегка расслабьте в коленях;

• Если вы упали и спустя некоторое время почувствовали боль в голове, тошноту, боль в суставах, образовалась припухлость - срочно обратитесь к врачу в травмпункт, иначе могут возникнуть осложнения с плохими последствиями.

• Если вы все-таки получили травму, при сильном кровотечении примените импровизированный жгут (завяжите шарф, платок, ремень) на 10-15 см выше места повреждения, палочкой сильно закрутите его.

Кроме того, следует внимательно следить за состоянием линий электропередач и сообщить в соответствующую службу о месте обрыва проводов.

**Что делать в жару?**

В жаркую погоду лучше стараться находится в прохладном помещении. Особенно жарко бывает с 12.00 до 16.00 – в это время и солнечные лучи припекают сильнее обычного. Поэтому нужно взять для себя за правило – с 12 до 16 часов находится где-нибудь в прохладном помещении. А на улицу вполне можно ходить в ранние утренние часы и вечером. Но если все таки приходится выходить на улицу в самый пик солнечной активности, то позаботьтесь о головном уборе, либо старайтесь не находиться напрямую под солнечными лучами. Надевайте одежду, которая пропускает воздух, и лучше, чтобы она была светлых тонов. Ведь темный цвет обычно впитывает в себя тепло, а светлый отражает.

Также не забывайте брать с собой воду – это самое лучше средство для утоления жажды. Летом в жару также нужно быть предусмотрительными, чтобы не получить солнечный удар. И если он произойдет, то нужно быть к нему готовым.

**Как защититься от нападения собак?**

В случае нападения старайтесь не смотреть собаке в глаза, иначе животное решит, что Вы настроены агрессивно. Смотрите на ее уши, нос, пасть, но только не в глаза.

• Не позволяйте агрессивно настроенному животному заходить к вам за спину. Если собака начинает вас обходить, значит, совсем скоро она начнет свою атаку. Поэтому старайтесь все время поворачиваться к собаке лицом.

• Чтобы защититься от нападения собак сзади, встаньте спиной к стене. Чтобы защитить руки от укусов животного, обмотайте их верхней одеждой или старайтесь всегда держать перед собой сумку. Когда разъяренная собака схватит приманку (сумку или защищенную руку), как можно сильнее ударьте собаку ногой по горлу.

• Если спрятаться от нападающей собаки совсем негде, быстро нагнитесь, схватите с земли горсть грязи или песка, бросьте ее в глаза или пасть животному. На пару минут это сможет отвлечь собаку от нападения на вас. Не теряйте время, скорее убегайте в безопасное место.

• Если собаки попытаются напасть на вас тогда, когда вы едете на велосипеде, просто остановитесь. Собаки, скорее всего, остановятся тоже. Продолжать движение на велосипеде в этом случае не стоит. Лучше идите пешком рядом с велосипедом до тех пор, пока собаки от вас не отстанут.

• Помните, что бегством от разъяренных собак не спастись. Этот способ защиты можно применить только в том случае, если совсем недалеко находится какое-либо укрытие, до которого вы гарантированно успеете добежать.

• Помните, что взгляд собаки, готовой к атаке, всегда направлен на то место, которое она планирует укусить. Поэтому старайтесь увернуться или сбить животное с траектории прыжка всеми возможными способами.

• Чувствуя скорое нападение собак, попробуйте неожиданно и громко закричать: «Кошка!». Эта команда, как правило, вызывает у большинства собак бурную реакцию. Животные начинают метаться из стороны в сторону в поиске интересующего их объекта. Не нужно наблюдать за собаками, старайтесь использовать выигрыш во времени для того, чтобы скорее скрыться от агрессивных собак.

• Самые уязвимые и болезненные места у собаки: глаза, кончик носа, темечко за ушами, затылочная часть головы, суставы лап и ребра. Именно по этим участкам тела агрессивно настроенного животного бейте изо всех сил.