

Чек-лист как определить, что нужна помощь

ПРИ ТРЕВОГЕ

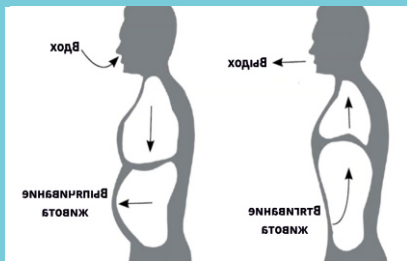
Вам:

- Сложно сразу заснуть
- Повысился или наоборот понизился аппетит
- Утром просыпаетесь раньше будильника, но не чувствуете себя отдохнувшим.
- Быстро устаёте
- Повысилась раздражительность
- Сложно сосредоточиться
- Появились головные боли/учащенное сердцебиение/боли в животе (при условии, что исключены другие медицинские патологии)
- Повышенное чувство страха
- Не можете расслабиться
- Если вы отметили галочкой 5 и более пунктов, то у Вас может быть повышено чувство тревоги.

Быстрая помощь:

1. Диафрагмальное дыхание

Медленно и глубоко вдохните через нос. Живот должен подняться, но верхняя часть груди должна оставаться неподвижной и расслабленной. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи). Вместе с выдохом медленно и аккуратно подтягивайте живот к позвоночнику.



2. Выплесните эмоции с помощью ходьбы, бега или любой другой физической нагрузки.

3. Заземлитесь: вам важно почувствовать тело и вернуть его под контроль, необходимо сконцентрировать внимание на мышцах рук, ног, лица, расслабить их, а движения делать только плавные, медленные.

* И помните. Что никто на вас не смотрит, а если и смотрит, то не осуждает, а понимает, что вам нехорошо. Заставьте мозг сосредоточиться на внешнем. Например, помогает простой счет: сколько деревьев на улице, пуговиц на пиджаке соседа, ступенек на лестнице.

* Переключиться поможет и определение места пребывания – посмотрите на вывеску с названием улицы, как далеко она находится от центра, где ближайшая аптека, кафе или парк.

ПРИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ

У Вас:

- Тревога и страх
- Учащенное сердцебиение
- Учащенное дыхание
- Боль в груди
- Мурашки
- Чувство беспомощности

Если Вы отметили галочкой 4 и более пункта, то возможно у Вас паническая атака.

Быстрая помощь:

Техника 5-4-3-2-1

5 - Перечислите пять предметов разного цвета, которые находятся в поле вашей видимости (например: зеленые шторы, коричневый пол и т.д.)

4 - Перечислите четыре ощущения на границе тела с внешним миром (например, прикосновение стоп к обуви, контакт пальцев с ручкой, соприкосновение спины со спинкой кресла)

3 - Перечислите три звука (например, шум машины, звук разговора, шум кондиционера)

2 - Перечислите два запаха (например, можно взять и понюхать любимый парфюм, кофе)

1 - Перечислите вкусовые ощущения (например, кусочек шоколада, сфокусируйтесь на его вкусе)

ВАЖНО: если вы считаете, что у вас была паническая атака, то нужно обратиться к специалисту – психиатру/ психотерапевту/медицинский психологу.

ЧЕК ЛИСТ ПО ДЕПРЕССИИ

У Вас:

- » Подавленное, грустное настроение, не зависящее от обстоятельств, в течение длительного времени;
- » Ангедония — потеря интереса или удовольствия от ранее приятной деятельности;
- » Выраженная утомляемость, упадок сил, например, в течение месяца.
- » Заторможенность или возбуждение;
- » Чувство вины, никчемности, тревоги и (или) страха;
- » Заниженная самооценка, негативное представление о себе;
- » Проблемы с мышлением или концентрацией;
- » Мысли о смерти и (или) самоубийстве;
- » Потеря или повышение аппетита, снижение или прибавление веса;
- » Появление сладкого вкуса во рту без соответствующего раздражителя;
- » Нарушенный сон: бессонница или чрезмерное количество сна.

Если Вы отметили галочкой 5 и более пунктов, то возможно у Вас депрессия.

ВАЖНО: обратитесь за помощью к специалисту (психиатр, психотерапевт, клинический психолог) как можно быстрее.

Быстрая помощь (не является заменой терапии!):

- Физические тренировки.
- Уменьшение стресса в жизни в целом, например, с помощью дыхательных упражнений и медитаций.
- Поддержка социальных связей.
- Совместное времяпровождение с семьей.
- Признание своих чувств. Так, можно составить список стрессоров, чтобы не думать о них постоянно.
- Отказ от всего, что вызывает привыкание, например, от алкоголя.

Куда можно бесплатно обратиться?

- » Клинический психолог в городском центре рассеянного склероза +7 (812) 246-00-44; +7 (812) 383-10-11
- » Горячая линия психологической помощи 8-800-2000-122
- » Горячая линия службы экстренной психологической помощи МЧС РФ +7 (495) 989-50-50
- » Телефон доверия Клиники неврозов (Городская психиатрическая больница № 7), круглосуточно 323-43-43

ПАССИВНАЯ АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Все упражнения выполняются под зрительным контролем. Упражнения осуществляются сериями по 3-5 движений. Нужно постараться осознать 3 стадии каждого движения : вход, фиксация, выход. Попытаться постепенно воспитывать способность зрительно контролировать и оценивать каждое движение, ощущать и запоминать его.

1. Выведение языка из ротовой полости вперед;
2. Втягивание языка назад;
3. Опускание языка вниз (к нижней губе);
4. Опускание языка вверх (к верхней губе);
5. Боковое отведение языка (влево и вправо);
6. Придавливание кончика языка ко дну ротовой полости;
7. Приподнимание кончика языка к твердому нёбу;
8. Лёгкие, плавные, покачивающие движения языка в стороны.

АКТИВНАЯ АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для развития мимических мышц лица:

1. Закрывание (обычное и плотное) и открывание глаз;
2. Нахмуривание бровей;
3. Поднимание бровей
4. Надувание щёк;
5. Проглатывание слюны;
6. Открывание и закрывание рта;
7. Жевательные движения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГУБНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

1. Вытягивание губ вперед трубочкой;
2. Растягивание их в стороны;
3. Чередование движений «хоботок»-«оскал»;
4. Смыкание губ (обычное и плотное)при сомкнутых и разомкнутых челюстях;

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ДИСФАГИИ

Если Вы испытываете:

- » Трудности при жевании.
- » Выпадение пищи изо рта во время или после глотания.
- » Нарушения голоса (очень тихий или вплоть до потери).
- » Сложности во время приёма жидкости.
- » Нарушения дыхания.
- » Признаки утомления во время приёма пищи.
- » Увеличение времени приёма пищи.
- » «Ощущение» пищи («застывание» в горле во время глотания).

ВАЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТУ !!!

Составила и подготовила: Некрашевич Екатерина Евгеньевна.

С помощью данных упражнений можно помочь себе справиться с ухудшением функции глотания.

Упражнения выполняются под зрительным контролем (инвентарь зеркало).

Растягивание языка:

- Сядьте удобно, расправив плечи.
- Вытяните язык вперёд и вниз.
- Держите так язык 5 секунд.
- Попробуйте сказать «Г» продолжая держать так язык.
- Полностью расслабьтесь.
- Повторите 5 раз.

Оттягивание языка:

- Потяните язык как можно дальше во рту.
- Держите 1 секунду.
- Опустите.
- Отдохните.
- Повторите 5 раз.

Фальцет:

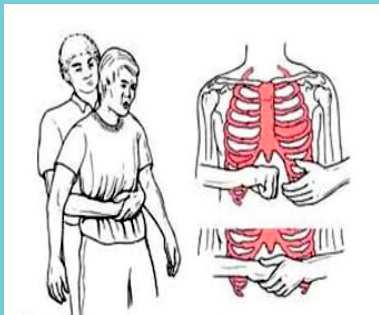
- Скажите «ИИИ» на низкой ноте.
- Поднимите тон выше, чтобы сказать высокое «ИИИ».
- Почувствуйте вибрацию в горле.
- Расслабьтесь.
- Повторите 5 раз.
- Удержание кончика языка (Манёвр Масако).
- Крепко держите кончик языка зубами.
- Сделайте глотательное движение.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОПЕРХИВАНИИ

Внезапный кашель, сильный испуг, синюшность кожных покровов указывают, что человеку срочно нужна медицинская помощь.

! Постукивания по спине могут привести к опусканию инородного тела ещё ниже.

→ Для того, чтобы оказать первую помощь, нужно наклонить пострадавшего так, чтобы голова была опущена вниз, руками обхватить под грудь человека и сделать несколько надавливающих движений на область между диафрагмой и пупком. Если этот приём не помогает, нужно незамедлительно вызвать скорую помощь.



Составила и подготовила: Каузова Татьяна Сергеевна.



СПБРООИБРС «Опора-М»

Санкт-Петербургская региональная
общественная организация
инвалидов-больных рассеянным склерозом



Преодолеть себя нам нужно,
И в этом мы единокорны.
Вместе сможем мы пройти
Сквозь преграды на пути!

наш телеграмм канал

<https://t.me/spbrooibrs>

<https://t.me/+yBOKborP5Sk2NGEy>



<https://vk.com/cpbs>



+7 (965) 753 00 63

spbrooibrs@gmail.com



СПБ РООИБРС «Опора-М»

Санкт-Петербургская региональная
общественная организация
инвалидов-больных рассеянным склерозом

СЕМИНАР
для пациентов, их родственников
и близких
«ЛОГОПЕДИЯ И ПСИХОЛОГИЯ
ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ:
ГЛАВНОЕ О ВАЖНОМ»

Памятка

Санкт-Петербург
20.10.2023