

Приемы первой психологической помощи в экстремальной ситуации

Никитина Елена Дмитриевна
педагог – психолог МБДОУ
детский сад №3 г. Вязьмы
Смоленской области

Экстренная психологическая помощь - это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших в результате кризисного или чрезвычайного события, целью которой является регуляция актуального психологического, психофизиологического состояния и работа с негативными эмоциональными переживаниями при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии

Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Экстренная психологическая помощь может

Посттравматические симптомы:

- o Апатия
- o Ступор
- o Двигательное возбуждение
- o Агрессия
- o Страх
- o Истерика
- o Нервная дрожь
- o Плач

Приемы оказания экстренной психологической помощи

Апатия

Признаки:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- медленная, с длинными паузами, речь.

Тактика экстренной психологической помощи:

- **Поговорите с пострадавшим.** Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут? Как ты себя чувствуешь? Хочешь есть?»
- **Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться** (обязательно снять обувь).
- **Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.**
- **Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.**
- **Если нет возможности отдохнуть** (происшествие на улице, в общественном транспорте), **то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность** (прогуляться, сходить выпить чаю или кофе, помочь окружающим, нуждающемуся в помощи).



Ступор

Признаки:

- o - резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- o - отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, щипки);
- o - «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности;
- o - возможно напряжение отдельных групп мышц.

Тактика экстренной психологической помощи:

- o Согните пострадавшему пальца на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
- o Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
- o Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
- o Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.



Двигательное возбуждение

Признаки:

- - резкие движения, сопровождающиеся бесцельными и бессмысленными действиями;
- - громкая речь;
- - повышенная речевая активность: речь бессмысленная и без остановки;
- - отсутствие реакции на окружающее воздействие.

Тактика экстренной психологической помощи:

- Используйте прием «захват»: находясь сзади, просунуть руки пострадавшему под мышки, прижать его к себе и слегка опрокинуть на себя.
- Изолировать пострадавшего от окружающих.
- Массировать пострадавшему «позитивные точки», в то же время говорить спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает (например: «Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).
- **Не спорить с пострадавшим, не задавать вопросов, в разговоре избегать фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям** (например: «не беги», «не размахивай руками», «не кричи»).



Агрессивное поведение

Признаки:

- - раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- - нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- - словесное оскорбление, брань;
- - мышечное напряжение;
- - повышение кровяного давления.



Тактика экстренной психологической помощи:

- Свести к минимуму количество окружающих.
- Дать пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
- Поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрировать благожелательность.

Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий, иначе агрессивное поведение будет направлено на Вас .

нельзя говорить: «Что же ты за человек!» **надо говорить:** «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации»

Страх



Признаки:

- - напряжение мышц (особенно лицевых);
- - сильное сердцебиение;
- - учащенное поверхностное дыхание;
- - сниженный контроль собственного поведения.

Тактика экстренной психологической помощи:

- Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один».
- Дышать глубоко и ровно, побуждать пострадавшего дышать в одном с Вами ритме.
- Если пострадавший говорит, слушать его, высказывать заинтересованность, понимание, сочувствие.
- Сделать пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

Нервная дрожь

Признаки:

- - сильное безостановочное дрожание всего тела или отдельных его частей;
- - резкое возникновение дрожания;
- - длительность дрожания (несколько часов).

Тактика экстренной психологической помощи:

- Действия направить на усиление дрожи: взять пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясти его в течение 10-15 секунд.
- Разговаривать с пострадавшим спокойным голосом.
- После завершения дрожания необходимо дать пострадавшему отдохнуть, желательно уложить его спать.

*Во время оказания помощи пострадавшему при нервной дрожи **не рекомендуется:***

- - обнимать пострадавшего и прижимать его к себе;
- - укрыть пострадавшего чем-то теплым;
- - успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.



Истерика

Признаки:

- - слабость сознательной регуляции поведения;
- - чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- - речь быстрая, эмоционально насыщенная;
- - крики, рыдания.

Тактика экстренной психологической помощи:

- **Удалить зрителей, создать спокойную обстановку. Остаться с пострадавшим наедине, если это не опасно.**
- **Неожиданно совершить действие, которое может сильно удивить** (например, дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
- **Говорить с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном** (например: «Умойся», «Выпей воды»).
- **После истерики наступает упадок сил, поэтому следует уложить пострадавшего спать.** Вести наблюдение за его состоянием до приезда специалистов.



Плач



Признаки:

- - человек уже плачет или готов разрыдаться;
- - подрагивают губы;
- - наблюдается ощущение подавленности;
- - в отличие от истерики, нет признаков возбуждения.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

Тактика экстренной психологической помощи:

- **Не оставляйте пострадавшего одного.**
- **Установите физический контакт с пострадавшим**
(возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). **Дайте почувствовать, что Вы рядом.**
- **Применяйте приемы «активного слушания»**
(они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): **периодически произносите «да», «ага», кивайте головой, т.е. подтверждайте, что вы слушаете и сочувствуете;** повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
- **Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.**
- **Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать!**

«Первая помощь» человеку, оказавшемуся в непосредственной близости от теракта, но задетому лишь психологически

- Возьмите его за руку и переключите его внимание на себя.
- Вероятнее всего, человек испытывает острый шок. В таком состоянии он практически не восприимчив к обращению извне.
- Возьмите его за руку, обнимите, дайте опереться.
- Говорите с человеком, но обязательно тихим, ровным голосом с успокаивающими интонациями.

При этом неважно, что конкретно Вы будете говорить: впоследствии свидетель теракта забудет все, что услышал от Вас.

Не пытайтесь в этот момент объяснять что-либо серьезное: в таком состоянии человек все равно ничего не поймет.

Как помогать ребенку, пережившему травму

- o 1. Поощряйте ребенка рассказать вам о его чувствах.
- o 2. Не ждите, что мальчик будет справляться с травмой лучше, чем девочка.
- o 3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о случившемся.
- o 4. Напоминайте, что любые переживания человека нормальны.
- o 5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, — это невозможно.
- o 6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения, почему все случилось.
- o 7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого.
- o 8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.
- o 9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, вы можете тоже оказаться травмированным.
- o 10. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся по-своему.
- o 11. Не бойтесь спрашивать, как ребенок справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если пострадавший говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.

Методы самопомощи

Существуют и простые правила самопомощи после кризисных ситуаций, которые вы можете применить самостоятельно:

- 1. Необходимо поговорить о случившемся с близкими людьми либо обратиться за помощью к психологу.**
- 2. Напишите о случившемся на листе бумаги, а затем порвите его.**
- 3. Проведите релаксацию (расслабление).** Вы можете использовать свои способы (принять ванну, послушать музыку или посмотреть любимое кино), возможно, при этом вам захочется плакать, ни в коем случае не сдерживайте себя, поплачьте - это снимет психологическую напряженность.
- 4. Представьте место, где вам очень комфортно и безопасно** находиться в реальной жизни (либо места своего детства) - это может быть, что угодно: дом, парк или лес, в котором вы любите гулять. Вспомните мельчайшие детали этого места: цвета, запахи, вкусы, тактильные ощущения. Побудьте там какое-то время.
- 5. Съешьте кусочек шоколада или банан.** Известно, что эти продукты являются природными антидепрессантами.



Благодарю за внимание !