

Федеральное казенное учреждение
«Центр экстренной психологической помощи
МЧС России»



**Экстренная
допсихологическая помощь
при острых стрессовых
реакциях**

2016



Каждый человек может оказаться
в экстремальной ситуации, но далеко не все
обладают психологическим образованием

Однако, при наличии определенных навыков и
знаний, оказать

экстренную допсихологическую помощь

пострадавшему человеку

может каждый



Экстренная допсихологическая помощь

система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с сильными эмоциональными реакциями, возникшими в ответ на ситуацию

Экстренная допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях



Пострадавшие люди могут находиться в особом психологическом состоянии и не всегда могут самостоятельно справиться с собственными эмоциональными реакциями

Часто реакции на ситуацию могут быть таковы, что человек становится способным причинить вред себе и окружающим

Такого рода реакции называются **«Острые стрессовые реакции»**

Это нормальные реакции на ненормальные для человека обстоятельства



Симптомы острой стрессовой реакции

- человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, двигательное возбуждение, апатия и т. д.
- эти симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток)
- есть четкая временная связь (несколько минут): симптомы появляются вслед за стрессовым событием



Виды острых стрессовых реакций:

- Истерика
- Агрессия
- Психомоторное возбуждение
- Ступор
- Страх
- Апатия
- Нервная дрожь
- Плач



Допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях

Человек, переживающий одно из этих состояний,
нуждается в
экстренной допсихологической помощи

Правила оказания экстренной допсихологической помощи



- Необходимо помнить, что в первую очередь пострадавший человек может нуждаться в медицинской помощи
- При необходимости надо оказать первую помощь и (или) вызвать скорую помощь
- Важно уважать того человека, которому хотите помочь и его состояние. Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд, не манипулируйте
- Основной принцип оказания помощи – «Не навреди», воздержитесь от каких-либо действий, если не уверены в их правильности
- Необходимо сделать все возможное для обеспечения собственной безопасности - безопасность должна быть максимальной при имеющихся условиях
- Если Вы оценили состояние пострадавшего и понимаете, что у Вас недостаточно ресурсов для оказания помощи, или Вы не можете справиться один – обратитесь за помощью
- Вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками, они могут быстро сменять друг друга, помните, что это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства

Экстренная допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях



Экстренная допсихологическая помощь не оказывается людям с бредом и галлюцинациями

Если вы увидели таких пострадавших, прежде чем вступать с ними в контакт, сделайте все возможное для обеспечения собственной безопасности

Необходимо общаться в рамках тех представлений, которые высказываются человеком

Помощь таким пострадавшим оказывают медики, поэтому их необходимо передать медицинским работникам как можно скорее



Порядок оказания помощи при ОСР

1. Истерика
Психомоторное возбуждение
Агрессия } опасны эмоциональным заражением
2. Ступор } является опасным для здоровья и жизни
3. Страх } может перерасти в панику
4. Апатия } частично утрачена способность удовлетворять свои потребности
5. Нервная дрожь
Плач } наиболее адаптивные реакции

Истероидная реакция (истерика) –

активная энергозатратная и эмоционально «заразительная» поведенческая реакция.



Как правило, происходит в присутствии зрителей



Истерика



Признаки:

- сохраняется сознание, но почти невозможен контакт
- чрезмерное возбуждение
- множество движений, театральные позы
- речь эмоционально насыщенная, быстрая
- крики, рыдания

Помощь :

- постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей или замкнуть его внимание на себя – станьте самым внимательным слушателем
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций, чтобы не «подпитывать» его реакцию
- не потакайте желаниям пострадавшего
- говорите короткими фразами, уверенным тоном, обращайтесь по имени
- не нужно шаблонных фраз «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»
- при необходимости пострадавшего надо передать врачам

Агрессивная реакция или гнев, злость —

активная энергозатратная и эмоционально «заразительная» реакция, которая может быть вербальной (словесные угрозы) и невербальной (агрессивные действия)



Агрессивное поведение



Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому поводу)
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами
- словесные оскорбления, брань
- мышечное напряжение, увеличение кровяного давления

Помощь:

- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций, говорите тише, медленнее и спокойнее, чем человек, переживающий эту реакцию
- не вступайте с пострадавшим в спор и не противоречьте ему
- не демонстрируйте эмоциональных реакций в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенную в вашу сторону – реакция направлена не на вас, а на ситуацию
- задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и осознать его требования к возникшей ситуации
- если вы чувствуете внутреннюю готовность, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться

Психомоторное возбуждение



Психомоторное возбуждение



Пострадавший перестает понимать, что происходит вокруг него
Единственное, что он может делать – это двигаться

Признаки:

- движения резкие
- бесцельные и бессмысленные действия
- ненормально громкая речь
- часто отсутствует реакция на окружающих

Помощь:

- Необходимо привлечь внимание пострадавшего к себе
- Говорить необходимо спокойным голосом, избегать фраз с частицей «не»
- Указания пострадавшему должны формулироваться четко и коротко. Если ему удастся выполнить их – это необходимо поощрить
- Необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением

Эмоциональный ступор или оцепенение



Ступор



Защитная реакция организма, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте в той позе, в которой человек находился в момент получения травмирующей информации, а также непосредственно после травмирующего события, когда вся энергия была направлена на выживание, и ее не хватает на осуществление контактов с окружающим миром.

Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль)
- «застывание» в определенной позе
- оцепенение, состояние полной неподвижности
- возможно напряжение отдельных групп мышц
- часто ограниченные координированные движения глаз

Помощь таким пострадавшим оказывается медиками. Если по близости отсутствует бригада врачей, можно оказать доврачебную помощь, а именно необходимо добиться любой реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Важно помнить о том, что данная реакция на выходе может переходить в другую

Страх – сильная отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности



Страх



Признаки:

- напряжением мышц (особенно лицевых)
- сильным сердцебиением
- учащенным поверхностным дыханием
- сниженным контролем собственного поведения

Помощь:

- не оставлять человека одного – страх тяжело переносится в одиночестве
- дать человеку ощущение большей безопасности
- информировать о ситуации
- поговорить о том, чего он боится, дать понять, что страх в такой ситуации – это нормально, что даст возможность человеку поделиться своими переживаниями и снизить интенсивность страха
- не употреблять фраз «это глупости», «не думай об этом» – для человека его страх серьезен и эмоционально болезнен

Апатия



Апатия



Признаки:

- полное равнодушие и безразличие к происходящему
- отсутствие каких бы то ни было внешних эмоциональных проявлений
- медленная речь с большими паузами
- вялость и заторможенность в поведении

Помощь :

- необходимо задавать вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?»)»)
- можно предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду)
- проводить человека к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь)
- позаботиться об удовлетворении его витальных потребностей

Нервная дрожь



Нервная дрожь



За счет этой реакции тело «сбрасывает» напряжение

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и приводить к развитию заболеваний

Признаки:

- внезапное начало (сразу после инцидента или спустя небольшое время)
- сильное дрожание всего тела или отдельных его частей

Помощь :

- нервной дрожи необходимо дать состояться, поскольку в целом эта реакция адаптивная. При появлении возможности, необходимо передать пострадавшего медикам
- нельзя препятствовать проявлению нервной дрожи, физически ее останавливать
- неверным будет обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки

Плач



Плач



Это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию
Плач можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию
Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться

Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться
- подрагивают губы
- наблюдается ощущение подавленности
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении

Помощь :

- нежелательно оставлять человека одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, близкий или знакомый человек
- можно и желательно поддерживать физический контакт с пострадавшим, выражая поддержку и сочувствие
- важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах
- не надо давать советов



Стремление помочь –
естественное желание человека,
вовремя протянутая рука помощи
может помочь справиться с самыми
страшными событиями в жизни,
помочь найти силы и мужество
жить дальше



Спасибо за внимание!