



# **Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях**



# Зміст

---

- 1. Екстрена психологічна допомога.**
- 2. Екстрена психологічна допомога при гострій реакції на стрес.**
- 3. Допомога при переживанні страху.**
- 4. Допомога при тривозі.**
- 5. Допомога при плачі.**
- 6. Допомога при істериці.**
- 7. Допомога при апатії.**
- 8. Допомога при почутті провини або сорому.**
- 9. Допомога при руховому збудженні.**
- 10. Допомога при нервовому тремтінні.**
- 11. Допомога при гніві, злості, агресії.**

# 1. Екстрена психологічна допомога

---

**Основними особливостями екстремальних ситуацій є наступні:**

- звичайний уклад життя руйнується, людина змушена пристосовуватися до нових умов;
- життя ділиться на «життя до події» і «життя після події»;
- людина, що потрапила в таку ситуацію, знаходиться в особливому стані і потребує психологічної допомоги та підтримки;
- більшість реакцій, що виникають у людини, можна охарактеризувати як нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

**Можна говорити про те , що, потрапляючи в екстремальну ситуацію, людина перебуває в особливому психологічному стані. Це стан в медицині і психології прийнято називати гострою реакцією на стрес, що визначається як розлад, що швидко проходить, значного рівня тяжкості, у відповідь на психологічний або фізіологічний стрес , винятковий за своєю інтенсивністю.**

## Гостра реакція на стрес в тому випадку, коли спостерігаються такі симптоми:

---

- людина може перебувати в стані оглушення, можуть також спостерігатися тривога, гнів, страх, відчай, гіперактивність (рухове збудження), апатія, але жоден з симптомів не переважає тривалий час;
- симптоми проходять швидко (від декількох годин до декількох днів);
- є чіткий тимчасовий зв'язок (декілька хвилин) між стресовою подією і появою симптоматики.

Людина, що переживає подібний стан, часто потребує допомоги фахівця - психолога або лікаря. У психології такий вид допомоги називається екстреною психологічною допомогою.



## 2. Екстрена психологічна допомога при гострій реакції на стрес

---

**При наданні психологічної допомоги важливо дотримуватися наступних правил:**

1. Необхідно подбати про власну безпеку. Переживаючи горе, людина часто не розуміє, що робить.
2. Подбайте про медичну допомогу. Переконайтеся, що у людини немає фізичних травм, проблем з серцем. При необхідності покличете лікаря, викличте швидку допомогу.
3. Якщо з якихось причин медична допомога не може бути надана негайно. У цьому випадку Ваші дії повинні бути такими:
  - Повідомте потерпілому про те, що допомога вже йде;
  - Підкажіть йому, як необхідно поводитися: максимально економити сили; дихати неглибоко, повільно, через ніс - це дозволить економити кисень в організмі і навколишньому просторі.

## 3. Допомога при переживанні страху

---

1. Не залишайте людину наодинці. Страх важко переносити на самоті.
2. Говоріть про те, чого людина боїться, коли людина проговорить свій страх, той стає не таким сильним. Тому, якщо людина говорить про те, чого вона боїться - підтримуйте її, говоріть на цю тему.
3. Не намагайтеся відвернути людину фразами: «Не думай про це», «Це дурниця», «Це дурниці» і т.д.

**Запропонуйте людині зробити кілька дихальних вправ, наприклад таких:**

1. Покладіть руку на живіт; повільно вдихніть, відчуйте, як спочатку повітрям наповнюються груди, потім живіт.
2. Затримайте дихання на 1-2 секунди. Видихніть. Спочатку опускається живіт, потім груди. Повільно повторіть вправу 3-4 рази.
3. Глибоко вдихніть. Затримайте дихання на 1-2 секунди. Починайте видихати. Видихайте повільно і приблизно на середині видиху зробіть паузу на 1-2 секунди. Постарайтеся видихнути якомога сильніше. Повільно повторіть цю вправу 3-4 рази.
4. Якщо людині важко дихати в такому ритмі, приєднайтеся до неї – дихайте разом. Це допоможе заспокоїтися, відчувати, що ви поруч.

## 4. Допомога при тривозі

---

- **Дуже важливо постаратися розговорити людину і зрозуміти, що саме її тривожить. У цьому випадку, можливо, людина усвідомлює джерело тривоги і зможе заспокоїтися.**
- **Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події. У цьому випадку можна спробувати скласти план, коли, де і яку інформацію можна отримати.**
- **Спробуйте зайняти людину розумовою працею: думати, писати і т.д. Якщо вона буде захоплена цим, то тривога відступить.**
- **Фізична праця, домашні клопоти теж можуть бути хорошим способом заспокоїтися. Якщо є можливість, можна зробити зарядку або зробити пробіжку.**



## 5. Допомога при плачі

---

**Сльози - це спосіб виплеснути свої почуття, і не слід відразу починати заспокоювати людину, якщо вона плаче. Але, з іншого боку, перебувати поруч із засмученою людиною і не намагатися допомогти їй - теж неправильно. Добре, якщо ви зможете висловити людині свою підтримку та співчуття. Не обов'язково робити це словами. Можна просто сісти поруч, обняти людину, погладжуючи по голові та спині, дати відчуття, що ви поруч з нею, що ви співчуваєте і співпереживаєте. Можна тримати людину за руку. Іноді простягнута рука допомоги значить набагато більше, ніж сотні сказаних слів.**





## 6. Допомога при істериці

---

На відміну від сліз, істерика - це той стан, який необхідно постаратися припинити . У цьому стані людина втрачає багато фізичних і психологічних сил.

**Допомогти людині можна, здійснивши наступні дії :**

1. Мінімізуйте кількість глядачів , створіть спокійну обстановку. Залишіться з людиною наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
2. Несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, облити водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути на потерпілого ).
3. Якщо таку дію здійснити не вдається, то сядьте поруч з людиною, тримайте її за руку, погладжуйте по спині, але не вступайте у бесіду або, тим більше, в суперечку. Будь-які ваші слова в цій ситуації тільки піділяють масла у вогонь.
4. Після того, як істерика пішла на спад, говоріть з потерпілим короткими фразами, впевненим, але доброзичливим тоном ( «випей води», «вмийся»).
5. Після істерики настає занепад сил. Дайте людині можливість відпочити.



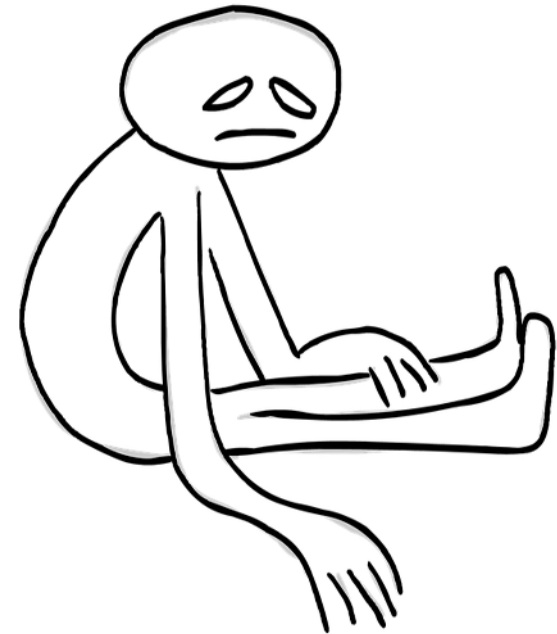
## 7. Допомога при апатії

---

У стані апатії крім занепаду сил навалюється байдужість, з'являється відчуття спустошеності. Якщо людину залишити без підтримки та уваги, то апатія може перерости в депресію.

**У цьому випадку можна провести наступні дії:**

1. Поговоріть з людиною. Задайте кілька простих запитань виходячи з того, знайомі ви чи ні: «Як тебе звуть?», «Як ти себе почуваєш?», «Хочеш їсти?».
2. Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково потрібно зняти взуття).
3. Візьміть людину за руку або покладіть свою руку їй на чоло.
4. Дайте людині можливість поспати або просто полежати.
5. Якщо немає можливості відпочити, то більше говоріть з потерпілим, залучайте його в будь-яку спільну діяльність (можна випити чаю, кави, допомогти оточуючим, що потребують допомоги).



## 8. Допомога при почутті провини або сорому

- Якщо з вами поруч людина, яка мучиться від сорому чи від почуття провини, постарайтеся переконати її звернутися до фахівця. Такий стан часто вимагає допомоги фахівця - психолога або лікаря - психотерапевта.
- Поговоріть з людиною. Дайте зрозуміти, що ви слухаєте і розумієте її.
- Не засуджуйте людину, не намагайтеся оцінювати її дії, навіть якщо вам здається, що людина вчинила неправильно.
- Дайте зрозуміти, що приймаєте людину такою, якою вона є.
- Не намагайтеся переконати людину («Ти не винен», «Таке з кожним може трапитися»). На цьому етапі важливо дати людині виговоритися, розповісти про свої почуття.
- Не давайте порад, не розповідайте про свій досвід, не ставте питань - просто слухайте.



## 9. Допомога при руховому збудженні

---

**Гостра реакція на стрес може проявлятися в руховому порушенні, яке може стати небезпечним для самого потерпілого та оточуючих.**

- У цьому випадку постарайтеся знайти можливість фізично зупинити людину.**
- Перш, ніж намагатися допомогти, переконайтеся, що це не небезпечно для вас. Пам'ятайте, психологічна допомога можлива тільки у разі, якщо потерпілий віддає собі звіт у своїх діях.**
- Задавайте людині питання, які привернуть його увагу, або доручіть справу, яка змусить задуматися. Будь-яка інтелектуальна активність знизить рівень активності фізичної.**
- Запропонуйте виконати якусь фізичну роботу (щось принести, переставити і т.д.), так, щоб вона відчула фізичну втому.**

## 10. Допомога при нервовому тремтінні

---

- 1. Потрібно посилити тремтіння.**
- 2. Візьміть людину за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприйняти ваші дії як напад.**
- 3. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити.**

## 11. Допомога при гніві, злості, агресії

---

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте постраждалому можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися).
3. Демонструйте доброзичливість.
4. Намагайтеся розрядити обстановку кумедними коментарями чи діями, але тільки в тому випадку, якщо це доречно.





**БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!**