



КГКОУ ДПО

«Институт региональной безопасности»

Экстренная психологическая помощь при ЧС



г. Красноярск

Экстренная психологическая помощь

— система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психического состояния пострадавших, а также родственников и близких погибших и пострадавших в условиях ЧС, снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и профилактику отдаленных негативных психических последствий, включающая в себя как отдельные специальные методы психологического воздействия, так и организацию особой среды, окружающую пострадавших, а также родственников, близких погибших и пострадавших в ЧС в процессе ликвидации последствий ЧС.

Экстренная психологическая помощь организуется в зоне ЧС, в местах размещения местонахождения пострадавших, родственников и близких пострадавших и погибших, а также по телефону «Горячая линия».

Экстренная психологическая помощь направлена на минимизацию негативных психических последствий ЧС и создание психологи-

ческой обстановки, обеспечивающей оптимальные условия для проведения АСДНР.

Задачи экстренной психологической помощи:
– нормализация актуального психического состояния пострадавших

- снижение риска возникновения массовых негативных реакций;
- профилактика возникновения у пострадавших отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события состояния пострадавших.

В условиях чрезвычайной ситуации можно наблюдать целый спектр всевозможных реакций: плач, истерика, нервная дрожь, страх, агрессия, ступор, апатия и др. Для каждой реакции определен свой алгоритм действий.

Признаки плача - человек уже плачет или готов разрыдаться, подрагивают губы, наблюдается ощущение подавленности, в от-

личие от истерии – нет возбуждения в поведении.

Помощь. Крайне важным является дать человеку поддержку. Нежелательно оставлять пострадавшего одного. Если в сложившейся ситуации невозможно оказать такому человеку профессиональную помощь, то необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек. Желательно использовать физический контакт с пострадавшим (взять за руку, положить свою руку на плечо или спину, погладить по голове). Такие приемы помогут человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один. Применение приемов «активного слушания» помогает присоединиться к человеку на вербальном (словесном) уровне, что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе. Периодически произносите «угу», «ага», «да», кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете. Повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства.

Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, вытеснить из себя горе, страх, обиду. Не задавайте вопросов, не давайте советов, ваша задача — выслушать. Если человек сдерживает слезы, то эмоциональной разрядки, облегчения не происходит. Если это продолжается достаточно долго, то может повредить физическому и психологическому здоровью человека.

Признаки истерики. Сознание сохранено, но почти невозможен контакт, чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы, речь эмоционально насыщенная, быстрая, крики, рыдания.

Помощь. Необходимо изолировать пострадавшего от людей и создать спокойную обстановку. Если это не опасно, останьтесь с пострадавшим наедине. Неожиданно совершите действие, которое может остановить истерику (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Говорить с по-

страдавшим следует короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).

После истерики наступает упадок сил. Следует уложить пострадавшего спать. До прибытия специалистов (медицинских работников) необходимо осуществлять наблюдение за его состоянием. Необходимо помнить, что не следует идти на поводу у пострадавшего.

Признаки нервной дрожи. Дрожь начинается внезапно сразу после инцидента или спустя короткое время; появляется сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удерживать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету). Реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов), потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Помощь. Оказывая помощь необходимо усилить его дрожь. Для этого надо взять пострадавшего за плечи, сильно и резко потрясти в течение 10-15 секунд. Во время этого приема необходимо с ним разговаривать, иначе чело-

век может воспринимать наши действия как нападение. Не следует обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Признаки страха. Напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль над собственным поведением.

Иногда страх может перерасти в панику. Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг. Человек в страхе может вцепиться в какие-либо опасные предметы, забираться в небезопасные места, лишая себя возможности спастись в экстремальной ситуации.

Помощь. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!». Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме. Если пострадавший говорит, слушайте его, проявляйте заинтересованность, понимание, сочувствие. Когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным). При необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, о ходе работ, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (информационный голод провоцирует усиление страха).

Признаки агрессии. Раздражение, недовольство, гнев по любому, даже незначительному поводу; нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; словес-

ное оскорбление, брань; мышечное напряжение; повышение кровяного давления.

Помощь. Сведите к минимуму количество окружающих. Надо дать пострадавшему возможность «выпустить пар», например, выговориться или «избить подушку». Можно поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой. Демонстрируйте 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!» Следует сказать: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации». Старайтесь разрядить обстановку смешными действиями и приемами. Агрессия может быть погашена страхом наказания, если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, а также если наказание строгое и вероятность его осуществления велика. Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за

снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

Признаки ступора. 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. Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, он как бы «оцепенел от горя».

Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет. Может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контак-

та с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

Помощь. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. Массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами, ровно посередине между линией роста волос и бровями. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания. Человек в таком состоянии может слышать и видеть, поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызывать сильные эмоции (лучше негативные). Важно любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Признаки апатии. Безразличное отношение к окружающему; вялость, заторможенность; медленная, с длинными паузами речь. Человек не хочет ни двигаться, ни говорить, дви-

жения и слова даются с большим трудом. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность и т.д.). В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

Помощь. 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). Предложите ему самомассаж (или помогите ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать. Если нет возможности отдохнуть, то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (пройтись пешком, сделать несколько простых физических

упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность (например, оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).

Признаки бреда и галлюцинаций. К основным признакам бреда относятся ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить. Галлюцинации характеризуются тем, что пострадавший переживает ощущение присутствия воображаемых объектов, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и прочее).

Помощь. Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного. Говорите с пострадавшим

давшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

ПОМНИТЕ! Правильные и грамотные действия помогут сохранить Вашу жизнь и жизнь близких Вам людей.

КГКОУ ДПО

«Институт региональной безопасности»

находится по адресу: 660100, г. Красноярск,
ул. Пролетарская, 155.

т. (391) 229-74-74, т/ф. (391) 229-74-74

Остановка транспорта: ул. Луначарского.

Автобусы: 11,12, 14, 31, 43,49, 80.

Троллейбусы: 15.

