

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

***Поведінка в
надзвичайній
ситуації***



Класифікація надзвичайних ситуацій

Надзвичайна ситуація

Природного
характеру

Техногенного
характеру

Соціально -
політичного характеру

Воєнного
характеру

Надзвичайна ситуація (НС) - порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат

**В умовах екстремальної
ситуації людям, які
знаходяться в стані гострого
стресового розладу (ГСР),
надається екстрена
психологічна допомога (ЕПД).
ГСР – це стан переживання
емоційної та когнітивної
дезорганізації.**

**В умовах екстремальної
ситуації**

**людина завжди
знаходиться в стані
психічного збудження.
Це вважається нормою.
Оптимальним є середній
рівень збудження.**

Фактори, що впливають на стан людини в екстремальній ситуації:

- 1. Раптовість виникнення події**
- 2. Відсутність досвіду**
- 3. Тривалість події**
- 4. Втрата контролю над ситуацією**
- 5. Стан невизначеності**
- 6. Нестабільність ситуації**
- 7. Експозиція смерті**
- 8. Розлука, горе та втрати**
- 9. Поведінка в кризовій ситуації**
- 10. Масштаб руйнування**

**Екстрена психологічна
допомога передбачає:**

- 1) профілактику гострих
панічних реакцій;**
- 2) підвищення адаптаційних
ресурсів особистості;**
- 3) психотерапію наявних
межових нервово-психічних
порушень.**

Головні принципи ЕПД:

1. Невідкладність (якмога швидше)
2. Наближеність до місця події
3. Нормативний оптимізм
(позитивні очікування щодо повернення нормального стану)
4. Простота психологічного впливу

**Екстрена психологічна
допомога повинна
засновуватися
на принципі інтервенції у
поверхові пласти свідомості,
тобто на роботі з
симптоматикою (із зовнішніми
проявами), а не з синдромами
(внутрішніми причинами).**

Вимоги до спеціаліста

1. Володіння необхідними професійними навичками («психотехніками»), які дозволяють йому надавати екстрену психологічну допомогу.

2. Внутрішня готовність фахівця до роботи з темою горя, смерті, втрати.

Стандартні методи психологічного впливу, як правило, не застосовуються.

Психодіагностика, консультування та корекція мають свою специфіку.

В умовах дефіциту часу, дії практичного психолога залежать від стану людини та мети психологічного впливу: підтримати, вислухати, зняти психоемоційну напругу, залучити необхідних спеціалістів.

**ПСИХОТЕХНІКИ
екстреної
психологічної
допомоги**

**Реакції, які зустрічаються під час
переживання екстремальної ситуації:**

**плач,
істерика,
нервові тремтіння,
страх,
рухове збудження,
агресія,
ступор,
апатія**

ПЛАЧ

- Коли людина плаче, в організмі виділяються речовини, які заспокоюють. Бажано, щоб поруч був хтось, з ким можна розділити горе. Якщо стримувати сльози, то не відбувається емоційної розрядки та полегшення. Коли розрядка не відбувається занадто довго, внутрішня напруга може зашкодити фізичному і психічному здоров'ю.
- Основні ознаки стану: людина вже плаче або може розридатись; тремтять губи; на відміну від істерики, немає ознак збудження.

Допомога

- 1. Не залишайте людину наодинці.**
- 2. Встановіть фізичний контакт.**
- 3. Застосовуйте прийоми активного слухання.**
- 4. Не намагайтесь заспокоїти, дайте виплакаться.**
- 5. Не задавайте питань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.**

ІСТЕРИКА

Істеричний приступ може тривати декілька хвилин і декілька годин.

Основні ознаки стану:

- зберігається свідомість;**
- надмірне збудження;**
- багато рухів, театральні пози;**
- мови швидка та емоційно насичена;**
 - крики, ридання;**

Допомога

- 1. Видаліть глядачів, створіть спокійні умови.
Залиштеся наодинці, якщо це безпечно.**
- 2. Раптово здійсніть дію, яка може сильно здивувати (крикніть, облийте водою, грюкніть чимось, дайте ляпаса).**
- 3. Говоріть короткими фразами, впевненим тоном: «Попий води», «Вмийся».**
- 4. Після істерики наступає стан безсилля.
Покладіть людину спати. Викличте спеціаліста.**
- 5. Не потакайте бажанням людини.**

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

- Після перебування в екстремальній ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння – так організм «скидає» напругу. Людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, а в подальшому може призвести до гіпертонії, язви шлунку та інших порушень.
- Основні ознаки стану: тремтіння починається раптово, відразу після події; виникає сильне тремтіння всього тіла чи окремих частин тіла; реакція триває декілька годин; опісля відчувається сильна втома та потреба у відпочинку.

Допомога

- 1. Необхідно посилити тремтіння.**
- 2. Візьміть людину за плечі та сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд.**
- 3. Продовжуйте розмовляти з людиною, щоб не налякати її.**
- 4. Після завершення реакції, дайте відпочити, бажано поспати.**
- 5. Не можна: обнімати чи притуляти до себе; накривати чимось теплим; заспокоювати, пропонувати «взяти себе в руки».**

СТРАХ

- Страх може бути корисним, коли допомагає уникнути небезпеки. Також страх може бути гіпертрофованим – панічний страх, який може спонукати до втечі, викликати оціпеніння, і, навпаки, збудження, агресивну поведінку. До того ж, людина себе не контролює, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.
- Основні ознаки страху: напруження м'язів (особливо обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхневе дихання; зниження контролю над власною поведінкою.

Допомога

1. Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це-сигнал: «Я тут, я поряд, ти не один».
2. Дихайте глибоко та рівномірно. Спонукайте людину дихати з вами в одному ритмі.
3. Якщо людина говорить, слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть масаж найбільш напружених м'язів тіла.

РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ

- Інколи потрясіння від критичної ситуації таке сильне, що людина перестає розуміти, що відбувається навколо. Втрачається здібність логічно мислити та приймати рішення–наче «звір в клітці».
- Основні ознаки стану: різкі рухи, часто безцільні та неосмислені; занадто голосна мова або підвищена мовна активність (говорить без зупинки, неосмислено); часто відсутня реакція на оточення (на зауваження, накази, прохання).

Допомога

1. Використовуйте прийом «захват»: станьте позаду, просуньте руки під пахвами, притисніть до себе та злегка перекиньте на себе.
2. Ізолюйте від оточуючих.
3. Говоріть спокійним голосом про почуття людини.
4. В розмові уникайте фраз з часткою «не»: «Не біжи», «Не кричи».
5. Пам'ятайте, що людина може завдати шкоди як собі, так і іншим.
6. Стан триває недовго, може змінитися на плач, нервові тремтіння чи агресивну поведінку.

АГРЕСІЯ

- Агресивна поведінка – один із мимовільних способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояви злості чи агресії можуть зберігатися досить довго та заважати як самій людині, так і оточуючим. Якщо не надати своєчасно допомогу, то можуть бути небезпечні наслідки (шкода собі та іншим).
- Основні ознаки стану: роздратування, незадоволеність з будь-якої незначної причини; фізична агресія (люди, речі); вербальна агресія, лайка; м'язова напруженість; підвищення кров'яного тиску.

Допомога

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Надайте можливість «випустити пар» (вибалакатися, «побити» подушку).
3. Дайте роботу із значним фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість. Не підсилюйте агресію, не звинувачуйте, щоб не викликати гнів на себе.
5. Намагайтесь розрядити ситуацію гумором: смішними коментарями чи діями.

СТУПОР

- Одна із найсильніших захисних реакцій організму. Настає після значного нервового потрясіння, коли на виживання витрачено майже всю енергію і на контакт із іншими вже немає сил. Може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Якщо перебувати довго в такому стані, то можна дійти до фізичного виснаження.
- Основні ознаки стану: різке зниження чи відсутність довільних рухів та мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (звук, світло, дотик); оціпеніння, «застигання» в одній позі, нерухомість; можливе напруження окремих м'язів.

Допомога

1. Необхідно у будь-який спосіб вивести людину із оціпеніння.
2. Зігніть людині пальці на обох руках та притисніть їх до долоні, великі пальці повинні залишитися назовні.
3. Кінчиками великого та вказівного пальців промасажуйте зони, що розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся та бровами, чітко над зіницями.
4. Долонь вільної руки покладіть на груди. Підлаштуйте своє дихання під ритм дихання людини.
5. Людина в ступорі може чути і бачити. Говоріть на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції, бажано негативні.

АПАТІЯ

- Виникає після тривалої і напруженої, але неуспішної роботи; в ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі та перестає бачити сенс своєї діяльності. Насувається відчуття втоми – таке, що не хочеться ні рухатись, ні говорити. В душі – спустошеність, байдужість, навіть не вистачає сил на прояв почуттів. Якщо не надати допомоги – то апатія може перейти в депресію. Такий стан може тривати від декількох годин до декількох тижнів.
- Основні ознаки стану: байдужість до оточення; загальмованість, в'ялість; повільна, з тривалими паузами, мова.

Допомога

1. Поговоріть з людиною. Поставте декілька простих питань: «Як тебе звати?», «Як ти себе почуваєш?».
2. Візьміть за руку чи покладіть свою руку йому на лоба.
3. Надайте можливість поспати чи просто полежати. Допоможіть зручно влаштуватись.
4. Якщо немає можливості відпочити, то більше говоріть з людиною, запропонуйте якусь спільну діяльність (прогулянка, кава, допомога іншим).

В ситуації гострого стресового розладу порушується баланс між емоційними та когнітивними структурами особистості – поведінка людини регулюється лише емоціями.

Психологічна допомога спрямована на відновлення балансу шляхом когнітивного оволодіння емоціями.

Досягнення когнітивного розуміння своїх емоцій дозволяє людині відновити контроль над ними та приймати необхідні рішення.

**Психологічного
та професійного
благополуччя !**