

Психологические рекомендации относительно поведения с человеком, оказавшимся в экстремальных условиях

1 . Если Вы находитесь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов **не теряйте самообладания !**

2 . Поведение пострадавшего не должна Вас пугать , раздражать или удивлять. Его состояние , поступки , эмоции - это **нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Позаботьтесь о своей психологической безопасности .**

3 . Не оказывать психологическую помощь в том случае , если Вы этого не хотите (неприятно или другие причины) . Найдите тот , кто может это сделать. **Придерживайтесь принципа «Не навреди » !**

4 . **Не делайте того , в пользу чего Вы не уверены.** Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и быстрее обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту психиатру , психологу) .

Презентация «Первая помощь при различных психических состояниях в экстремальных условиях»

Остановимся на наиболее часто встречающихся ситуациях

1. Бред и галлюцинации :

Признаки:

бред :

Неправильные представления или умозаключения , в ошибочности которых пострадавшего невозможно переубедить.

галлюцинации :

Пострадавший воспринимает объекты , которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голос , видит людей , чувствует то, чего нет на самом деле) .

Помощь:

Переведите пострадавшего в уединенное место , не оставляйте его одного.

Говорите с пострадавшим спокойным голосом . Соглашайтесь с ним.

2. Ступор- одна из самых сильных защитных реакций организма.

Происходит, когда человек затратил столько энергии на выживание , что сил на контакт с окружающим миром у него уже нет. Пострадавший не замечает опасности и не начинает действий , чтобы ее избежать.

Признаки :

резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи , отсутствие реакции на внешние раздражители (шум , свет , прикосновения) , « оцепенение » в определенной позе , состояние полной неподвижности .

Первая помощь:

Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони . Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями , четко над зрачками .

Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего . Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания . Человек , находясь в ступоре , может слышать , видеть . Поэтому говорите ему на ухо , тихо , медленно и четко то , что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные) .

Помните , необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего , вывести его из оцепенения .

3.Страх

Признаки :

Напряжение мышц (особенно мышц лица) ; сильное сердцебиение ; ускоренный поверхностное дыхание ; снижен контроль собственного поведения ;

Панический страх , ужас может побудить к бегству , вызвать оцепенение или , наоборот, возбуждение , агрессивное поведение . При этом человек плохо контролирует себя , не осознает , что она делает и что происходит вокруг .

Первая помощь:

Положите руку пострадавшего себе на запястье , чтобы он почувствовал Ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом : « Я сейчас рядом , ты не один». Дышите глубоко и ровно. Попросите пострадавшего дышать в одном с Вами ритме. Если пострадавший говорит , слушайте его , выражайте заинтересованность , понимание, сочувствие .

Сделайте потерпевшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. Помните , страх может быть полезным , когда помогает избегать опасности . Поэтому бороться со страхом нужно тогда , когда он мешает жить нормальной жизнью.

4.Нервная дрожь

Признаки

Наверное , Вы наблюдали когда-нибудь такую картину : человек , который только что пережила аварию , нападение или стала свидетелем происшествия , участником конфликта (боевого столкновения) сильно дрожит. Со стороны это выглядит так , будто она замерз . Так организм « сбрасывает напряжение ».

Если эту реакцию остановить , то напряжение останется внутри , в теле , и вызовет мышечные боли , а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний как гипертония , язва и др. .

Первая помощь:

Нужно усилить дрожь. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно , резко потрясите в течение 10-15 секунд.

Продолжайте разговаривать с ним , иначе он может воспринять Ваши действия как нападение .

После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать .

Нельзя !

Занимать потерпевшего или прижимать его к себе

Укрывать пострадавшего чем-то теплым

Успокаивать пострадавшего , говорит , чтобы он взял себя в руки

5.Плач

Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает , что после того , как дашь волю слезам , на душе становится немного легче. Подобная реакция обусловлена физиологическими процессами в организме.

Когда человек плачет , внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием . Хорошо , если рядом есть кто-то , с кем можно разделить горе.

Признаки :

Человек уже плачет или готов разрыдаться ,

Дрожат губы .Наблюдается чувство подавленности ,

В отличие от истерики нет нарушения в поведении

Помните , не происходит эмоциональной разрядки , облегчения , если человек сдерживает слезы.

Первая помощь:

Не оставляйте пострадавшего одного . Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите его за руку , положите свою руку на плечо или спину , погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать , что Вы рядом .

Периодически произносите « ага » , «да» , кивая головой , т.е. подтверждайте , что слушаете и сочувствуете ;

Повторяйте за пострадавшим отрывки фраз , в которых он выражает чувства; говорите о своих чувствах и чувства пострадавшего.

Не пытайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться , « выплеснуть из себя горе , страх, обиду ».

НЕ задавайте вопросов , не давайте советов .

Помните , ваша задача - выслушать .

6. Истерика

Признаки :

сохраняется сознание , чрезмерное возбуждение , множество движений , театральные позы , речь эмоционально насыщенная , быстрая , элементы ,

рыдания .

Первая помощь:

Удалите зрителей , создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине , если это не опасно для Вас .Неожиданно сделайте действие, может сильно удивить (можно дать пощечину , облить водой , с грохотом уронить предмет , резко крикнуть на пострадавшего).

Говорите с пострадавшим короткими фразами , уверенным тоном (« Выпей воды » , «Умойся »).

После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать , до прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием. Не идут желанию потерпевшего

Подготовила

А.Г. Григорьева, педагог – психолог

МАДОУ «ДС «Мальвина», г. Новый Уренгой