1.Створіть спокійну обстановку. Залишиться з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.

2. Несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (облити водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути).

3. Розмовляйте з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном («Випій води», «Вмивайся»).

4. Після істерики настає знесилення. Покладіть постраждалого спати. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом.

Допомога дитині. Дит ина, пот рапивши у надзвичайну сит уацію, ставши свідком, переживає такі ж сильні почуття, що і дорослий (страх повторення події, руйнування ілюзії справедливості світу, безпорадність). Для дитини пережита подія може стати причиною зупинки особового розвитку. У даній ситуації:

1.Дайте дитині зрозуміти, що ви серйозно ставитеся до її переживань, що ви знаєте інших дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким теж таке сталося»).

2. Створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину як можна частіше, розмовляйте з нею, беріть участь в її іграх). Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів - це абсолютно нормально.

3. Перегляньте разом з дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів минулого, ослабить неприємні спогади. Зводите розмови про подію з опису деталей на відчуття.

4. Допоможіть дитині збудувати життєву перспективу (конкретні цілі на конкретні терміни).

5. Підвищуйте самооцінку дитини (частіше хваліть іі за хороші вчинки). Заохочуйте ігри з піском, водою, глиною (допоможіть відтворити свої переживання у вигляді образів).

Скафандр від стресу або як зберегти рівновагу під час надзвичайних ситуацій

Надзвичайні ситуації останнім часом стають невід'ємною частиною нашого життя. Техногенні та природні катастрофи, міжнаціональні конфлікти, терористичні акти - не тільки призводять до матеріальних збитків, але й зашкоджують здоров'ю людини, як фізичному, так і психічному. Людина, що потрапила у надзвичайну ситуацію, перебуває в особливому психологічному стані, який у психології називають гострою реакцією на стрес.

У надзвичайних ситуаціях у людини можуть з'явитися наступні симптоми: апатія, агресія, страх, паніка, істерика, ступор. Існує багато методів, які ефективно використовуються для корекції посттравматичних стресових станів. Серед них: інформаційна і соціальна підтримка, формування здорового способу життя, психологічна допомога.

Кожна надзвичайна ситуація має свою специфіку, важкість її переживання залежить від особистісних якостей людини, її внутрішніх ресурсів, механізмів опанування власним психологічним станом. Найбільш відомими особливостями людини, що забезпечують стійкість до стресогенних чинників дослідники вважають:

- тип нервової системи;
- рівень самооцінювання;
- рівень суб'єктивного контролю;
- особистісну та реактивну тривожність.

Стійкість до стресу забезпечують такі особистісні риси, як: наполегливість, здатність приймати рішення, організованість, розвинені комунікативні навички., здатність до раціонального мислення та рефлексії, уміння робити висновки, навички самоконтролю.

.

Техники швидкої психологічної допомоги

Апатія виникає, коли під час надзвичайної сит уації людина стає свідком жахливих подій. Основними ознаками апатії є: байдуже ставлення до оточуючого; млявість, загальмованість; повільна, з довгими паузами, мова. Людина відчуває порожнечу, стомленість, не має бажання розмовляти, взагалі щось діяти. Якщо подібний стан залишити без уваги, він може перерости у депресію. У такій ситуації:

1. Візьміть постраждалого за руку, проведіть до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Дайте йому можливість поспати або просто полежати. Обов'язково зніміть взуття.

2. Поспілкуйтеся з постраждалим. Поставте декілька простих запитань: «Як тебе звуть?»; «Як ти себе відчуваєш?»

3. Якщо немає можливості відпочити, більше розмовляйте з постраждалим, залучайте до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, сходити випити чаю або каві, допомогти тим, хто потребує допомоги).

Агресивна поведінка – один із засобів, яким організм людини «намагається» понизити високу внутрішню напругу. Прояв агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому постраждалому і оточуючим. Основними ознаками агресії є: роздратування, незадоволеність(по будь-якому, навіть незначному приводу); нанесення що оточує ударів руками або якими-небудь предметами; словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску. Допомога людині в такій ситуації полягає в наступних діях:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих людей.

2. Дайте постраждалому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).

3. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з постраждалим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде направлена на вас. Прагніть розрядити обстановку.

4. Доручите йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

Страх. Одного дня попавши в авт омобільну кат аст рофу, чоловік не може знову сісти за кермо. Людина, що пережила землетрус, відмовляється йти в свою уцілілу квартиру. А той, хто піддався насильству, насилу заставляє себе входити в свій під'їзд. Причиною всього цього є страх. До основних ознак страху відносяться: напруга м'язів ; сильне серцебиття; прискорене поверхневе дихання; понижений контроль над власною поведінкою. Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що робить і що відбувається навколо. У цій ситуації:

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ясти, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!». Якщо постраждалий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.

3. Зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Істерика. Іст еричний припадок т риває декілька хвилин або декілька годин. Основні ознаки: зберігається свідомість; надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози; мова емоційно насичена, швидка; крики, риданя. Як допомогти?