

Срочная психологическая помощь пострадавшему в чрезвычайной ситуации

Предлагаем нашим читателям познакомиться с рекомендациями к оказанию срочной психологической помощи пострадавшему, подготовленные нашим коллегой из ГУ МЧС по Красноярскому краю Виктором Долженко. Эти советы будут полезны как специалистам, так и каждому человеку, столкнувшемуся с ситуацией сильного стресса.

У человека, пережившего какую-либо экстремальную ситуацию, могут проявляться различные психические реакции.

Нервная дрожь

Человек, только что переживший аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия, сильно дрожит. Со стороны это выглядит так, будто он замерз. Однако причина в другом: так организм "сбрасывает" напряжение. Человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию.

Дрожь начинается внезапно - сразу после инцидента или спустя какое-то время, человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь спичку. Реакция может продолжаться до нескольких часов. Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Помощь

В создании условий для нервной "разрядки", без которой напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др. Нужно усилить дрожь. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд. При этом продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения реакции желательно уложить его спать.

Плач

После того, как дашь волю слезам, на душе становится легче. Когда человек плачет, в организме вырабатываются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе. Признаки: человек уже плачет или готов разрыдаться, подрагивают губы; в настроении пострадавшего ощущается подавленность; в отличие от истерики, нет возбуждения в поведении.

Помощь

1. Создайте условия для нервной "разрядки" пострадавшего.
2. Не оставляйте пострадавшего одного. Установите с ним физический контакт (возьмите за руку, погладьте его по голове).
3. Применяйте приемы "активного слушания": периодически произносите "да", "ага", кивайте головой. Повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.

4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, "выплеснуть" горе, страх, обиду.

5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача - выслушать.

Истерика

Истерический припадок может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Признаки: сознание сохраняется; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; эмоционально насыщенная, быстрая речь, крики, рыдания.

Помощь

1. Удалите зрителей. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.

2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить пострадавшего (с грохотом уроните предмет, резко крикните на него).

3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном, например: "выпей воды", "умойся". Не потакайте его желаниям.

4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать, наблюдайте за его состоянием.

Ступор

Одна из самых сильных защитных реакций организма. Она проявляется после сильнейших нервных потрясений, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет. Может длиться от нескольких минут до нескольких часов.

Признаки:

1. Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи.

2. Отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения).

3. "Застывание" в определенной позе, оцепенение или полная неподвижность.

4. Возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помощь

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

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

3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и 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!

Все время разговаривайте с пострадавшим, выслушивайте все, что он хочет высказать. В роли пострадавшего, к сожалению, могут оказаться и сами спасатели. Несмотря на то, что они морально и физически

подготовлены к подобным экстремальным ситуациям. Поэтому и спасателям также должна оказываться своевременная психологическая помощь.

**Отдел МП, ГО и ЧС
Нерюнгринской районной администрации**