



На сегодняшний день чрезвычайные ситуации и стихийные бедствия оставляют после себя огромное количество пострадавших - физически, материально, психологически.

Основная сложность поведения человека в опасной ситуации заключается в ее своевременном обнаружении, диагностировании и выборе адекватного способа реагирования на нее.

Жестокие же временные ограничения и высокая степень ошибки делают опасную ситуацию эмоционально напряженной.

При катастрофах, стихийных бедствиях, взрывах, авариях можно столкнуться с ситуацией, когда человек изолирован в завале (при взрывах и землетрясениях); на крышах домов, деревьев (при наводнениях); в автомобиле (при ДТП).

Этот человек является непосредственной жертвой катастрофы.

В этом случае любая информация является единственной связью с окружающим миром и становится на вес золота.



**При оказании помощи для спасателя важным является – что и как нужно говорить:**

- говорить в завале необходимо громко, медленно и четко;
- сообщите людям информацию о том, что помощь идет, и о

правилах поведения

## Главные правила поведения пострадавшего

- максимальная экономия сил;
- дыхание медленное, неглубокое, через нос, что позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве;
- запрет на физические действия по самоосвобождению.



**Освобожденным из завала, в первую очередь, оказывается медицинская помощь!**

**В наше непростое время необходимо знать, как оказывать помощь при эмоциональных потрясениях.**

## Как помочь себе в стрессовой ситуации

- при острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни);
- сосчитайте до 10;

- займитесь своим дыханием: медленно вдохните носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется крайне постепенно также через нос; сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием;
- если стрессовая ситуация застигла в помещении, надо найти любой предлог, чтобы покинуть это помещение;
- смочите лоб, виски и артерии на руках холодной водой;
- набрать воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно выпить ее, концентрируя свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу;
- скажите себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие стресса;
- сосредоточьтесь на движении;
- займитесь бесполезной деятельностью;
- послушайте любимую музыку;
- «Поплачьте в жилетку»;
- созерцайте какой-то предмет или явление, например, посмотрите на огонь, плывущие по небу облака, за падающими снежинками, послушайте шум прибоя, шум листвы;
- поделайте физические упражнения, гимнастику и др.;
- ни в коем случае не употребляйте в качестве “лекарства” алкоголь и наркотики. Они лишают вас контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству.

## Как помочь человеку, оказавшемуся в стрессовой ситуации



- Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь.

- Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговаривать, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая.

- И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст “взглядом постороннего”, а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать не отрываясь и как можно полнее.



## Телефоны экстренного реагирования

### Единая служба спасения



**01(112)**

### Скорая помощь

**03**



### Экстренная психологическая помощь

тел. (8482) 47-47-43

«Телефон доверия»

г. Тольятти

тел. (8482) 72-80-71

МБОУ ДПО  
«Курсы ГО г.о. Тольятти»

# ПАМЯТКА

по оказанию помощи при  
стрессовых ситуациях

г.о. Тольятти