

**Экстренная психологическая помощь** – это краткосрочная помощь после сильного негативного стрессогенного воздействия (дистресса).

В ситуации оказания экстренной психологической помощи можно наблюдать целый спектр всевозможных реакций: плач; истерика; нервная дрожь; страх; агрессия; ступор; апатия и др.



### **Плач**

Проявление реакции плача является симптомом переработки негативных эмоций, поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

#### Признаки

Человек уже плачет или готов разрыдаться; подрагивают губы; наблюдаются ощущение подавленности; нет возбуждения в поведении.

#### Помощь

- Нежелательно оставлять пострадавшего одного;
- Желательно использовать физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину; погладить по голове);
- Применить приемы «активного слушания» (это обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе);
- Периодически произносите «угу», «ага», «да», кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете;
- Повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства;
- Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего;
- Не задавайте вопросов и не давайте советов.

### **Истерика**

#### Признаки

- Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт;
- Чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- Речь эмоционально насыщенная, быстрая;

- Крики, рыдания.

#### Помощь

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку;
- Если это не опасно, останьтесь с пострадавшим наедине;



- Неожиданно совершите действия, которое может остановить истерику (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 потакайте желаниям пострадавшего.



### **Нервная дрожь**

Неконтролируемая нервная дрожь – так тело сбрасывает «напряжение». Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и других болезней.

#### Признаки

- Дрожь начинается внезапно сразу после инцидента или спустя короткое время;
- Появляется сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

#### Помощь

- Усилить дрожь (для этого возьмите пострадавшего за плечи и резко потрясите в течении 10-15 секунд. Во время этого разговаривайте с ним, иначе человек может воспринять ваши действия как нападение);

- Неверно обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки.

### **Страх**

#### Признаки

- Напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения;

- Панический страх и ужас могут побудить к бегству, вызвать оцепенение, агрессивное поведение;

- При этом человек плохо контролирует, что он делает и что происходит вокруг.

#### Помощь

- Борьба со страхом нужна тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью;

- Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс («Я сейчас рядом, ты не один»);



- Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме;

- Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела;

- Внимательно слушайте пострадавшего, высказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие;

- Используйте отвлекающие занятия, не требующие сложных и интеллектуальных действий.



### **Агрессия**

#### Признаки

- Раздражение, недовольство, гнев (по любому поводу);

- Нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;

- Словесное оскорбление, брань;
- Мышечное напряжение;
- Увеличение кровяного давления.

#### Помощь

- Сведите к минимуму количество окружающих;

- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку);

- Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой;

- Демонстрируйте благожелательность;

- Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.



### **Ступор**

Человек неподвижен, сидит в позе и ни на что не реагирует, он как бы «оцепенел от горя». Так проявляется ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма.

Это происходит тогда, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на любое взаимодействие с окружающим миром уже нет.

#### Признаки

- Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакции

на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль);

- «Застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности;

- Возможно напряжение отдельных групп мышц.

#### Помощь

- Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. Массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Постройте свое дыхание под ритм его дыхания;

- Говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

#### **Апатия**

Непреодолимая усталость.

Любое движение, слово дается с огромным трудом. В душе равнодушие и безразличие – нет сил даже на эмоции.



#### Признаки

Безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

#### Помощь

- Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?»;

- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь), возьмите за руку или положите свою руку ему на лоб;

- Дайте человеку возможность поспать или просто полежать, т.е. отдохнуть (прогуляться, выпив чая или кофе и др.)

**Психологическая помощь необходима и возможная в том случае, когда уже оказана медицинская помощь.**

### 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

**Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях**

**г.о. Тольятти**