

МЕТОДЫ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Подготовила:
Галимова Разида Мунировна
Педагог-психолог
ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»
Промышленное подразделение

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

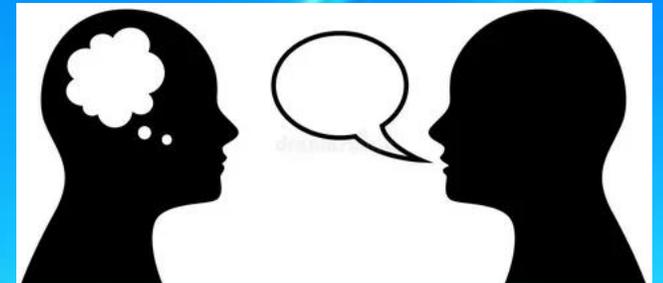
ЭПП- это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи

одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события, в целях регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.



ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЭПП

- Поддержание психологического и психофизиологического состояния человека;
- Оказание помощи при острых стрессовых реакциях;
- Предупреждение отсроченных неблагоприятных реакций;
- Предупреждение и прекращение проявления выраженных эмоциональных реакций;
- Консультирование.



ЖЕРТВЫ

Задачи психологической помощи при работе с жертвами:

- информационная поддержка;
- индивидуальная работа с пострадавшими.

Основные принципы работы:

- информирование о том, что помощь идет, какие меры необходимо предпринимать для сохранения и поддержания жизни;
- актуализация психологических ресурсов пострадавшего, простраивание перспективы на ближайшее будущее.

ПОСТРАДАВШИЕ

Задачи психологической помощи при работе с пострадавшими:

- выявление группы риска;
- работа с острыми стрессовыми реакциями;
- создание сети социальной поддержки.

Основные принципы работы:

- пострадавшим необходимо дать возможность отреагировать аффективное состояние;
- базовый момент помощи - поиск психологического ресурса;
- необходимо активно подключать людей к деятельности (оформление документов, подготовка к похоронам и т.д.);
- лица с симптомами психиатрических заболеваний направляются в медицинские пункты для оказания им соответствующей психиатрической помощи.

ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- Принцип профессиональной компетентности.
- Принцип «не навреди».
- Принцип ответственности.
- Принцип честности.
- Принцип осведомленности и добровольного согласия.
- Принцип конфиденциальности.
- Принцип уважения.
- Принципом защиты интересов клиента.



ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

- Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве;
- Говорите о том, чего человек боится;
- Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений;
- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом.



ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

- Постараться разговаривать человека;
- Обеспечить человека необходимой информацией;
- Попытайтесь занять человека умственным или физическим трудом.



ПОМОЩЬ ПРИ ПЛАЧЕ

- Слезы — это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет;
- Выразить человеку свою поддержку и сочувствие.



ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку;
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить;
- Поддерживайте человека;
- Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном;
- Дайте человеку возможность отдохнуть.



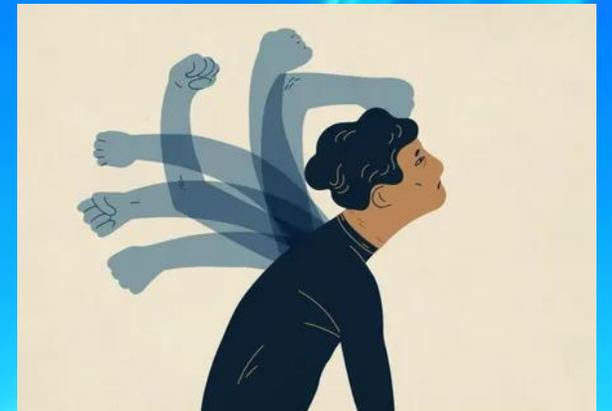
ПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

- Поговорите с человеком;
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться;
- Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб;
- Дайте ему возможность поспать или просто полежать.



ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ ИЛИ СТЫДА

- Поговорите с человеком, выслушайте его;
- Не осуждайте. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть;
- Не пытайтесь переубедить человека;
- Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов — просто слушайте;



ПОМОЩЬ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОМ ВОЗБУЖДЕНИИ

- Постарайтесь найти возможность физически остановить человека;
- Заставьте человека задуматься;
- Заставьте почувствовать физическую усталость;
- Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику.



ПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

- Усильте дрожь;
- Дайте пострадавшему возможность отдохнуть.

Категорически нельзя:

- Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
- Укрывать пострадавшего чем-то теплым;
- Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.



ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ

- Сведите к минимуму количество окружающих;
- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар»;
- Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой;
- Демонстрируйте благожелательность;
- Старайтесь разрядить обстановку, если это уместно.



САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС

- Займитесь физическим трудом: переставляйте мебель, убирайте, работайте в саду;
- Сделайте зарядку, совершите пробежку или просто пройдите в среднем темпе;
- Примите контрастный душ;
- Покричите, потопайте ногами, побейте ненужную посуду и т.д.;
- Дайте волю слезам;
- Не употребляйте большое количество алкоголя.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!